

СОЦИАЛЬНЫЕ И ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ В ГЛОБАЛЬНОМ МИРЕ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

**Сборник научных трудов по материалам
II Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием
(г. Уфа, 26 марта 2026 г.)**



Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уфимский университет науки и технологий»

**СОЦИАЛЬНЫЕ И ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ
В ГЛОБАЛЬНОМ МИРЕ:
ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

*Сборник научных трудов по материалам
II Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием
(г. Уфа, 26 марта 2026 г.)*

Научное электронное издание сетевого доступа

Уфа
Уфимский университет
2026

УДК 31+009
ББК 6/8
С69

*Публикуется по решению кафедры
психологического сопровождения и клинической психологии
Высшей школы философии, психологии и социологии ИГСН УУНУТ.
Протокол № 9 от 24.04.2026 г.*

Редакционная коллегия:

канд. психол. наук, доцент **Е. В. Ахмадеева** (отв. редактор);
канд. биол. наук, доцент **Е. П. Сальникова**;
ассистент **В. А. Кимик-Аминева**;
ассистент **У. В. Кобызева**;
канд. филос. наук, доцент **Р. Р. Крушанова**;
д-р психол. наук, профессор **А. Р. Кудашев**;
канд. психол. наук, доцент **Г. Ф. Тулитбаева**

Социальные и гуманитарные науки в глобальном мире: вызовы и перспективы развития: сборник научных трудов по материалам II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Уфа, 26 марта 2026 г.) / отв. ред. Е. В. Ахмадеева [Электронный ресурс] / Уфимск. ун-т науки и технологий. – Уфа: Уфимский университет, 2026. – 543 с. – URL: <https://uust.ru/media/documents/digital-publications/2026/105.pdf> – Загл. с титула экрана.
ISBN 978-5-7477-6389-0

Сборник отражает актуальные проблемы и тенденции развития социогуманитарного знания в условиях глобализации, цифровизации и растущей межкультурной напряженности. В статьях участников анализируются трансформации социальных институтов, новые вызовы в различных сферах жизнедеятельности человека, а также предлагаются перспективные модели адаптации гуманитарной науки к быстро меняющейся реальности.

Сборник адресован научным и педагогическим работникам, аспирантам, магистрантам и всем, кто интересуется современным состоянием и будущим социальных и гуманитарных дисциплин.

УДК 31+009
ББК 6/8

ISBN 978-5-7477-6389-0

© Уфимский университет, 2026

Содержание

Абакумов Д. Р. ЯЗЫК КОРПОРАТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КЛИМАТ КОМАНД.....	10
Абрамова А. С. МЕТОДЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ГРАММАТИКЕ	16
Акбашева А. Ф. Пасечник Е. Д. АСПЕКТЫ ОЖИРЕНИЯ В КОНТЕКСТЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ.....	23
Ахметова П. М. ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА И ВЫГОРАНИЯ У СОТРУДНИКОВ IT-СФЕРЫ С РАЗНЫМ ТИПОМ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА	29
Ахметова Р. И. ВЗАИМОСВЯЗЬ БАЗИСНЫХ УБЕЖДЕНИЙ, РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ И ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ В СЕМЬЯХ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА ..	39
Ахметханова А. Н. К ПРОБЛЕМЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МАТЕРЕЙ, УХАЖИВАЮЩИХ ЗА ДЕТЬМИ С ОРФАННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ	50
Ахтариева Д. И. ВЛИЯНИЕ ЯЗЫКОВОЙ СРЕДЫ НА ВОСПРИЯТИЕ НА ПРИМЕРЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА	58
Ахунова Д. Ш. ИЗУЧЕНИЕ МЕХАНИЗМОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ - АЛЕКСИТИМИКОВ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ	63
Базылева А. Н. ВЕБ-ПРИЛОЖЕНИЕ НА ОСНОВЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКА ГОВОРЕНИЯ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ НА УРОВНЕ B1	75
Балашова Р. Д. ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ФЕНОМЕН ЦИФРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ	81

Бесценная В. В. САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ У ЛИЦ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА КАК СПОСОБ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ	86
Бодулёва А. Р., Варуха И.В. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКЕ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА	93
Валеев Р. И. КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО... ..	100
Варуха И. В., Давлетбаева А. Ф. СТРУКТУРА ЭГО-ИДЕНТИЧНОСТИ: СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	107
Вачаева А. М. АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА И ВЫБОР КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В МОЛОДОЙ СЕМЬЕ	113
Вашурина Е. Д. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ПРОЕКТНЫХ КОМАНД КАК ФАКТОР УСТОЙЧИВОСТИ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ БАНКА.....	121
Витязева Е. П. УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН ПРИ РАЗЛИЧНОМ ТИПЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА ГЕСТАЦИОННОЙ ДОМИНАНТЫ	128
Гайнелянова А. А. ПЕРВИЧНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИССЛЕДОВАНИЯ АУТОАГРЕССИИ И ДЕПРЕССИВНЫХ СИМПТОМОВ У ПОДРОСТКОВ И ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ.....	136
Галина К. Э. УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ БРАКОМ И ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ У ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ КОМПОНЕНТОМ ГЕСТАЦИОННОЙ ДОМИНАНТЫ	143
Галиуллина И. В. ПЕРВИЧНЫЙ АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ К ТЕЛУ И УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ С САМОПОВРЕЖДАЮЩИМ ПОВЕДЕНИЕМ.....	155

Галкина А. Ф., Ковалева С. О. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ И СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ	166
Галлямова Л. И. ДУХОВНОСТЬ И РЕЛИГИОЗНОСТЬ КАК ИСТОЧНИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЖЕН И МАТЕРЕЙ УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ .	171
Гильманова А. И. РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ АУДИРОВАНИЯ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА НА УРОВНЕ В1	185
Гиндуллина А. Н. КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ АУТОДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ.....	191
Габзалилов Ш. М. КОПИНГ-ПРОФИЛИ КАК ФАКТОРЫ РЕЦИДИВА В ПОСТРЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ	198
Голованова М. А. НАРУШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ КАК ПСИХОПАТОЛОГИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ КОМПУЛЬСИВНОГО ПЕРЕЕДАНИЯ.....	207
Давлетбаева А. Ф., Варуха И. В. КРИЗИС ИДЕНТИЧНОСТИ: РОЛЬ МОТИВАЦИОННЫХ КОМПОНЕНТОВ ЛИЧНОСТИ.....	217
Демина Я. С. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА И СЕМЕЙНАЯ АДАПТАЦИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....	223
Дмитриенко С. О. РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ В ФОРМИРОВАНИИ ДЕВИАНТНОГО И АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ С ОПЫТОМ СЕМЕЙНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ	230

Довгая Н. А. Кисляков В. В., Хмелевская О. Е. СКЛОННОСТЬ К РИСКОВАННОМУ ПОВЕДЕНИЮ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ	241
Елхова О. И. ДУХОВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЛИЧНОСТИ КАК ОСНОВАНИЕ ЦЕЛОСТНОСТИ В ЦИФРОВОМ МИРЕ	250
Епифанова А. Ю. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧАТ-БОТА ДЛЯ ОТРАБОТКИ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ	257
Имаева А. И. ПРИВЯЗАННОСТЬ, ПРОМИСКУИТЕТ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ БРАКОМ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ.	263
Каратеева Д. А. ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ИНСТРУМЕНТОВ НА ПРЕПОДАВАНИЕ СТРАНОВЕДЕНИЯ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ	274
Китаева К. П. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ЛИЧНОСТИ ПОСЛЕ УТРАТЫ	281
Ковалева С. О., Галкина А. Ф. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ И СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ	292
Коновальчик Т. К. КОПИНГ- СТРАТЕГИИ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА СО СТРАХОМ ПАДЕНИЯ: КЛАСТЕРЫЙ ПОДХОД	297
Лавренюк-Исаева Н. М. УПРАВЛЕНИЕ ВОВЛЕЧЕНИЕМ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ РОССИИ В НАУКУ КАК В ИСКУССТВО	308
Латыпова Э. Р., Имаева А. И. К ВОПРОСУ О ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕРМИНА «ДИЕТА» ПРИ НАЗНАЧЕНИИ ОСОБОГО ТИПА ПИТАНИЯ ВРАЧАМИ-СПЕЦИАЛИСТАМИ ВО ИЗБЕЖАНИИ ОБОСТРЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПАЦИЕНТОВ	314
Мунасипова А. И. СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВАХ	321

Насырова Р. У., Саррот А. ОСОБЕННОСТИ САМОСОСТРАДАНИЯ У ЛИЦ, ПЕРЕЖИВШИХ СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ.....	330
Никитина А. К., Тарабарова П. Д. ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ И СОЦИАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ВУЗА	338
Первушина Д. А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНТЕНТА СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В ОБУЧЕНИИ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ	347
Песчаскина Е. Ю. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПРЕПОДАВАНИИ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА.....	355
Петряева В. В. АФФЕКТИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О КЛИНИКЕ, ДИАГНОСТИКЕ И ТЕРАПИИ	361
Полякова Е.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ МАССМЕДИА НА ЛИЧНОСТЬ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ.....	367
Поподько Е.А., Полякова Е.В. ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ НА РЕЧЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ УЧАЩИХСЯ.....	375
Рамазанова Ф. Э. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЁНКА ЧЕРЕЗ ИМПРИНТ РОДИТЕЛЕЙ.....	381
Романова А. С. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ И РОДИТЕЛЕЙ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ.....	387
Рыжикова А.Г., Полякова Е.В. ОТ «ВЫСОЧАЙШЕГО МАНИФЕСТА» ДО «ЛОКДАУНА»: ЭВОЛЮЦИЯ МЕДИАТЕКСТА КАК ИНСТРУМЕНТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ.....	395
Сарболотская П. А. ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ОТНОШЕНИЯ К ГЛОБАЛЬНЫМ РИСКАМ.....	402

Судьярова С. А. СВЯЗЬ ЧЕСТНОСТИ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ	408
Султанова Э. Ф. РОЛЬ САМОСОСТРАДАНИЯ В ПОДДЕРЖАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	413
Суфьянова А. Ф. КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ САМОСОЗНАНИЯ И ОБРАЗА ТЕЛА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....	420
Танаева К. А. КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕПРЕССИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ У ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ПОЗДНЕЙ БЕРЕМЕННОСТИ	434
Таушева В. Е. ПРОКРАСТИНАЦИЯ У ПОДРОСТКОВ: ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ, ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ	439
Трякшина С. Е. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЛАБИЛЬНОСТЬ И ТРЕВОЖНОСТЬ У ПОДРОСТКОВ-СИРОТ: РОЛЬ ОБРАЗА ТЕЛА КАК ПРЕДИКТОРА.....	449
Тулитбаева В. В. О МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ УЧАСТВОВАТЬ В НАУЧНЫХ КРУЖКАХ	455
Тулитбаева Г. Ф., Варуха И. В. ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОЖИВАНИЯ КРИЗИСА ИДЕНТИЧНОСТИ И АДАПТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	460
Харисова Г. Р. ИЗУЧЕНИЕ ДИНАМИКИ ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ У ЛИЦ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ В ПРОЦЕССЕ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ	466
Хуснутдинова К. И. ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВЫХ ПЛАТФОРМ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА	476
Цой Н. А. АКТУАЛИЗАЦИЯ ДУХОВНОГО ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО КРИЗИСА	480

Черкасова К. А. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ.....	487
Чернышкова А. А. АЛЕКСИТИМИЯ И ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПЕРВОРОДЯЩИХ ЖЕНЩИН С ПОСТНАТАЛЬНОЙ ДЕПРЕССИЕЙ	495
Чудова К. С. ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ КАК СПОСОБ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОГИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОСТИ	502
Шатеева М. А. ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ К СЕБЕ И К ДРУГИМ У ЛИЦ С ЛИШНИМ ВЕСОМ.....	506
Щеблева А. В. АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА КАК ФАКТОР РИСКА НАРУШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛЬНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	514
Щербаков С. В. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ПСИХОЛОГИИ ДОСТИЖЕНИЯ СОГЛАСИЯ.....	522
Юнусов Д. В. ТРАНСГУМАНИСТИЧЕСКОЕ УЛУЧШЕНИЕ СУБЪЕКТА КАК СОЦИАЛЬНЫЙ КОНФЛИКТ СТАТУСА И СТИГМЫ.....	530

УДК 005.32

Абакумов Д.Р.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Асафьева Н.В.

ЯЗЫК КОРПОРАТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КЛИМАТ КОМАНД

Аннотация: в статье рассматривается влияние языка корпоративной коммуникации на формирование позитивного эмоционального климата команд. На основе исследований в области корпоративной коммуникации выявлено, что правильная организационная коммуникация и мотивирующий язык руководителей культивируют эмоции радости, заботы, гордости и благодарности. Эти эмоции способствуют лучшей коммуникации между сотрудниками и влияют на положительное отношение сотрудников к компании. Приводятся практические рекомендации по развитию коммуникационных практик.

Ключевые слова: язык корпоративной коммуникации, эмоциональный климат, мотивирующий язык, симметричная коммуникация, организационная идентификация.

Abakumov D. R.

Ufa University of Science and Technology

THE ROLE OF CORPORATE COMMUNICATION LANGUAGE IN SHAPING THE EMOTIONAL CLIMATE OF TEAMS

Abstract: this article examines the influence of corporate communication language on the development of a positive emotional climate within teams. Based on research in corporate communication, it has been found that effective organizational communication and motivating language among managers cultivate emotions of joy, care, pride, and gratitude. These emotions foster better communication between employees and influence their positive attitudes toward the company. Practical recommendations for developing communication practices are provided.

Keywords: language of corporate communication, emotional climate, motivational language, symmetrical communication, organizational identification.

Руководители современных организаций все чаще осознают, что успех команды определяется не только рациональными процессами и правилами, но и тем, какие эмоции преобладают в ежедневном взаимодействии сотрудников. Эмоциональный климат – это совокупность чувств, норм и ожиданий относительно того, какие эмоции уместно проявлять, а какие лучше подавлять. В отличие от когнитивной культуры, которая диктует «как думать и действовать», эмоциональный климат задает тон «как чувствовать» и напрямую влияет на мотивацию, креативность и лояльность персонала [4, с. 99].

Коммуникация – это целенаправленное общение, направленное на определенный результат. Но что же такое эффективная коммуникация? Эффективная коммуникация – это отношение потраченных ресурсов и полученного результата. И для того, чтобы тратить меньше ресурсов необходимо для начала определить цель коммуникации. Нужно решить какого идеального

результата мы ждем от разговора, включая оценку времени на получение данного результата. Это применимо не только к коллегам, но и в целом во всех видах общения.

Многие сферы динамично меняются, сотрудники буквально каждый день ощущают, что все вокруг непостоянно. Это основная причина роста уровня стресса, который не должен умножаться на конфликты внутри рабочего коллектива.

Теория самодетерминации Ричарда Райан и Эдварда Деси демонстрирует три фундаментальные потребности:

- Потребность в автономии – человек хочет чувствовать себя автором своей жизни, автором своих действий, готовность действовать не по указке, а по внутреннему желанию.
- Потребность в компетентности – желание воплотиться в своем максимуме и достичь некоторой компетентности.
- Потребность в принадлежности – поиск контактов, которые человек устанавливаем с другими людьми [6, с. 67].

Также, Эрик Берн, автор транзактного анализа, говорит о том, что у людей есть три психологические потребности или три психологических «голода». Первое – это «голод» по стимулу, желание того, чтобы что-то происходило, желание физически взаимодействовать с окружающей средой. Второе – это потребность в признании, потребность в том, чтобы нас замечали, хвалили, оценивали по достоинству наши заслуги. Третье – «голод» по структуре, который не нужно путать с потребностью во власти, это скорее относится к обладанию структуры жизни, предсказуемости совершаемых действий [5, с. 223].

Ричард Эрскин выделил восемь базовых потребностей в отношениях:

- безопасность;
- признание ценности;

- принятие от сильного, стабильного и защищающего другого;
- общность;
- самоопределение;
- влияние;
- инициатива от другого;
- выражение признательности и любви.

Психологические проблемы возникают из-за неудовлетворённых потребностей в отношениях, а терапия работает через эмпатию [7, с. 147].

В ситуации стресса человек ищет социальной поддержки, он пытается гармонизировать окружение, в этом случае у человека возникает желание избежать конфликта, потому что конфликт переживается как обрыв отношений. Это очень часто противоречит задачам, которые стоят перед руководителями, когда те понимают, что их ждут сложности после проявления жесткости. Для возвращения разговора в режим сотрудничества необходимо дать человеку снова нащупать твердую почву под ногами, вспомнить, что он в порядке. Это можно сделать путем обращения к каналу чувств, например, просто спросить «как вы себя чувствуете?». В рабочих обстоятельствах это можно достичь путем хорошей, обогащенной сенсорной среды, например, это может быть фотография любимого человека на рабочем столе или любимое растение, что-то, что создает комфорт. Задача коллектива же состоит в том, чтобы позволить коллегам почувствовать себя в безопасности на той территории, которая является местом объединения множества таких личных пространств, что в свою очередь можно назвать коммуникативным пространством [2, с. 160].

Одним из главных навыков руководителя является умение требовать решений от своих подчиненных. Многие начальники любят показывать свою власть, любят производить впечатление на окружающих и держать все в своих руках. В результате они окружены безропотными исполнителями, которых приучили, что они не должны принимать никаких решений, ведь руководитель

все сделает за них. С такими руководителями способные творческие люди работать не хотят, им не комфортно, они не могут раскрыть свой потенциал, что в итоге приводит к снижению качества работы и доверия подчиненных к своему непосредственному начальнику [1, с. 161].

Рекомендации носят конкретный характер:

1. Руководителям всех уровней следует проходить обучение мотивирующему языку, включая регулярные практики смыслопорождающих историй, эмпатических высказываний и точной обратной связи.

2. Отделам внутренних коммуникаций необходимо развивать симметричные каналы: анонимные опросы, открытые форумы, оперативное реагирование на предложения сотрудников.

3. Организациям полезно внедрять «эмоциональные» ритуалы – благодарственные письма, празднование успехов, неформальные встречи, которые подкрепляют позитивный климат.

4. Для мониторинга эмоционального состояния можно использовать простые цифровые инструменты (ежедневные микро-опросы настроения), позволяющие оперативно корректировать коммуникацию.

Язык корпоративной коммуникации – это не вспомогательный инструмент, а фундаментальный фактор формирования эмоционального климата команд. Симметричная организационная коммуникация в сочетании с мотивирующим языком руководителей создает пространство, где сотрудники испытывают радость, заботу, гордость и благодарность. Эти эмоции, в свою очередь, превращаются в прочную организационную идентификацию и добровольную поддержку компании как внутри, так и за ее пределами [3, с. 76].

Дальнейшие исследования могут углубить понимание культурных различий в проявлении данных эффектов, а также изучить долгосрочное влияние языковых практик на финансовые показатели и удержание талантов. Однако уже сейчас очевидно: инвестиции в осознанное развитие языка коммуникации дают

организации одно из самых устойчивых конкурентных преимуществ – команду, которая не просто работает, а искренне чувствует себя частью общего дела.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Персикова Т.Н. Феномен корпоративной культуры в современной России // ВМУ. Сер. 19. Лингвистика и межкультурная коммуникация. – 2007. – №1. – С. 159-169.
2. Тихомирова О.Г. Организационная культура: формирование, развитие и оценка. – СПб.: СПб ГУ ИТМО, 2008. – С. 31-35.
3. Гурьева Е. В. Влияние профессионального стресса на психическое здоровье персонала организации // Актуальные исследования. – 2024. – № 10 (192). – С. 76.
4. Жданова П. Р. Атрибуты корпоративной культуры организации как предикторы выгорания сотрудников: краткий обзор // Современная зарубежная психология. – 2024. – Т. 13. – № 3. – С. 92.
5. Берн Э. Трансактный анализ в психотерапии: системная индивидуальная и социальная психиатрия. – М.: Академический проект. – 2001. – 272 с.
6. Райан Р. М., Деси Э. Л. Теория самодетерминации и содействие внутренней мотивации, социального развития и благополучия // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55, № 1. – С. 68–78.
7. Эрскин Р. Дж., Морсунд Дж., Траутман Р. Интегративная психотерапия в действии. М.: Класс, 2010. 400 с.

©Абакумов Д.Р., Асафьева Н.В., 2026

УДК 811.111:37.018.43

Абрамова А.С.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Варуха И.В.

МЕТОДЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ГРАММАТИКЕ

Аннотация: Работа фокусируется на анализе мотивационных барьеров при изучении грамматики, выделяется роль и способы реализации психолого-педагогических инструментов для усиления вовлеченности. Рассматривается мотивация через геймификацию, визуализацию контента, общение и социальную активность.

Ключевые слова: мотивация, грамматика, общение, дистанционное образование

Abramova A.S.,

Ufa University of Science and Technology, Ufa

METHODS OF MOTIVATING STUDENTS IN DISTANCE GRAMMAR TEACHING

Abstract: The work focuses on the analysis of motivational barriers in the study of grammar, highlights the role and ways of implementing psychological and pedagogical tools to enhance engagement. Motivation through gamification, content visualization, communication and social activity is considered.

Keywords: motivation, grammar, communication, distance education

Часто обучение языка мотивируется исключительно разговорными навыками, а грамматическая составляющая игнорируется. Грамматика, однако, остается фундаментом для беглой речи и более глубокого понимания текстов, без нее навыки общения остаются фрагментарными. При дистанционном обучении проблема игнорирования грамматической части становится еще более острой. «Формирование мотивации к обучению – центральная проблема современного образования. Ее актуальность обусловлена обновлением образовательного контента, постановкой задач для формирования методов самообразования» [8, с. 105].

Развитие технологий позволило вывести способы и массовость образования на новый уровень. Однако это также оказало влияние и на цели образования с точки зрения обучающихся: знания перестали обладать такой ценностью и сакральностью, которая у них была раньше. «Вместе с тем мы сталкиваемся с тем, что чем больше информации и возможностей ее получить, тем больше наблюдается тенденция к деградации в плане мотивированности деятельности» [3, 300].

Изучение грамматики английского языка редко привлекает студентов, особенно когда речь идет о дистанционном и самостоятельном обучении. Материал кажется им набором правил для механического заучивания, а практика вживую (через общение) отсутствует. В онлайн-среде эта проблема еще заметнее: без живого взаимодействия с преподавателем теряется эмоциональная составляющая. «Одной из основных проблем дистанционного обучения является недостаток взаимодействия и коммуникации между студентами и преподавателями, что может привести к снижению уровня удовлетворенности обучением и уменьшению его эффективности» [1, с. 98].

Также дистанционное обучение сложнее справляется с такой достаточно распространенной проблемой, как прокрастинация: грамматические модули откладываются, или изучаются поверхностно, студенты предпочтут материалы

и занятия, связанные с обсуждением, общением, или досугом, например, просмотр сериалов или участие в переписке на иностранном языке. Предпочтение обычно отдается разговорным практикам, поскольку в таком случае результат виден сразу. Это происходит из-за сложности восприятия абстрактной информации, без наглядности, визуала или внедрения игровых элементов, усиливается когнитивная нагрузка. Разделяют внутреннюю и внешнюю когнитивную нагрузку: «внутренняя когнитивная нагрузка определяется взаимодействием между характером изучаемого материала и опытом учащихся... Внешняя когнитивная нагрузка отражает усилия по преодолению формы подачи информации (визуальный, аудиальный и др.)» [4, с. 37]

При анализе лучшего способа создания содержания и структуры курса следует учитывать индивидуальные различия. Например, интровертам может быть проще погрузиться в самостоятельное обучение, потребность во взаимодействии с другими людьми меньше, а экстравертам будет скучно без группового обсуждения, однако слабая грамматика будет тормозить общение, и изучение языка будет представляться менее интересным. В идеальном варианте курс должен отвечать потребностям разных людей.

В дистанционном обучении английской грамматике познавательная активность пробуждается через персонализацию, существуют специальные платформы, благодаря которым можно адаптировать задания в соответствии с интересами и уровнем владения языком, например, модули принято располагать последовательно: от базовых времен к сложным грамматическим конструкциям. Дизайн также играет не последнюю роль: представление времен в виде таблиц или временных лент, интерактивные схемы падежей. «То, что сложно воспринять на слух (сложные для понимания теоретические категории), можно путем упрощений донести обучающимся через зрительное восприятие (иллюстрации, рисунки, гравюры)» [7, с. 8]. Вместо заучивания, ученик видит

логические связи посредством анализа яркость образов усиливает впечатление, и, соответственно, способствует запоминанию. Вовлеченности можно добиться и благодаря организации проектной деятельности – студенты самостоятельно создают подкасты или блоги на грамматические темы, применяют правила в реальных сценариях, и для этого они естественным образом ищут и перерабатывают информацию, ведь конечная цель – не выучить правила, а создать что-то свое.

Существует такая практика, как целеполагание через микроцели: это могут быть ежедневные челленджи и задачи. В электронной среде этот подход применяется в мобильных приложениях, его часто сочетают с таким элементом геймификации, как прогресс-бары. Здесь же используются интерактивные элементы, вроде симуляторов диалогов с ветвящимися вариантами. Эти методы опираются на такой психологический механизм, где успех в малом порождает желание к большему.

Геймификация добавляет динамики в процесс обучения. В дистанционных платформах иногда внедряют применение бейджей за прохождение модулей по артиклям, составляют список лидеров, стимулируют соревнование между группами, таким образом создается социальная среда. Подобные механики опираются на дофаминовый отклик, и подходят для тех, кто предпочитает частые, но короткие уроки. На некоторых платформах проводят живые турниры по грамматике, здесь участники могут соревноваться, например в распознавании пассивного залога, частота повторения материала таким образом повышается.

В условиях дистанционного образования многие студенты теряют интерес и устают от такой формы обучения. Наличие коммуникативной составляющей обучения обеспечивается созданием сообществ. На платформах внедряются форумы, создаются каналы и группы в социальных сетях. Все это нацелено на создание живых пространств, пользователи делятся примерами из повседневной речи: один выкладывает, например, пост с ошибкой, другой разбирает ошибку,

и вот уже цепная реакция обсуждений. Если обучение предполагает наличие преподавателей, то они могут через еженедельные сессии отвечать на вопросы в реальном времени, предлагать мини-задачи на разбор предложений.

Психолого-педагогические принципы в дистанционных курсах по английской грамматике реализуются через адаптацию материала под индивидуальные способности и цели студентов. Примером такой адаптации является микрообучение: «микро-занятия обычно длятся от 1 до 5 мин., в течение которых обучающийся получает определённую информацию, отвечает на контрольные вопросы или повторяет пройденный материал» [6, 300].

Поддержание мотивации опирается на принцип постепенного вовлечения: задания разбиты на микрошаги с быстрой обратной связью, где ошибка не останавливает прогресс, а запускает подсказки.

«Для того, чтобы студент по-настоящему включился в работу, нужно, чтобы задачи, которые ставятся перед ним в ходе учебной деятельности, были не только понятны, но, чтобы они были для него реально ценными» [5, 565].

Тем не менее, эти стратегии натываются на серьезные барьеры. Геймификация может превратиться в простую формальность – часто интерес падает после первой недели занятий. Технические сбои в мобильных приложениях, или переизбыток экранов вызывают усталость, снижая эффект от визуализации. Индивидуальные траектории редко учитываются: один студент расцветает от квестов, другой нуждается в живом обсуждении с педагогом, которого онлайн не заменяет. Плюс, фокус на играх иногда размывает глубину – поверхностное запоминание правил без практики в речи. В итоге, для филологов такие методы требуют комбинации с персонализированными чатами, иначе мотивация тает под весом рутины.

В дистанционном обучении английской грамматике студенты часто сталкиваются с падением интереса из-за отсутствия живого контакта и некоторой абстрактности изучаемого материала. Многое зависит от способности

студентов самостоятельно организовывать свою деятельность. «Отсутствует психологический стимул, который естественным образом дает физическое нахождение в стенах вуза, и студент должен создавать его себе сам, чтобы продолжать обучаться и развиваться» [2, с. 141]. Грамматическая база остается ключевой и для говорения, и для письма, и для понимания текстов. Психолого-педагогические приемы, такие как геймификация, оживили процесс, повышая вовлеченность. Коммуникация в чатах с кураторами и группами усиливает эффект, превращая изоляцию в совместный поиск. Практика показывает: комбинация этих методов с индивидуальными траекториями минимизирует отсеб.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Варуха И.В., Давлетбаева А.Ф. Проблемы и ограничения дистанционного обучения иностранным языкам // Рецензируемый научный журнал Тенденции развития науки и образования. 2024. № 109-1. С. 97-99. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_69158571_44415719.pdf (дата обращения: 10.01.2026).
2. Виноградова Д.С. Снижение мотивации студента в условиях дистанционного обучения и способы ее поддержания на примере игр для изучения английской грамматики // МНКО. 2023. №2 (99). С. 140-143. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/snizhenie-motivatsii-studenta-v-usloviyah-distantcionnogo-obucheniya-i-sposoby-ee-podderzhaniya-na-primere-igr-dlya-izucheniya> (дата обращения: 21.01.2026).
3. Гайнутдинова Е.В. Внешняя и внутренняя обусловленность мотивации // Каспийский регион: политика, экономика, культура. 2015. №4 (45). С. 299-305. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vneshnyaya-i-vnutrennyaya-obuslovlennost-motivatsii> (дата обращения: 21.01.2026).

4. Горюшко С.М., Самочадин А.В. Средства оценки уровня когнитивной нагрузки в процессе обучения // КИО. 2018. №4. С. 35-44. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sredstva-otsenki-urovnya-kognitivnoy-nagruzki-v-protsesse-obucheniya> (дата обращения: 12.01.2026).
5. Лучникова А.В. Некоторые способы повышения мотивации студентов при изучении английского языка в условиях дистанционного обучения в вузе // StudNet. 2020. №7. С. 559-567. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-sposoby-povysheniya-motivatsii-studentov-pri-izuchenii-angliyskogo-yazyka-v-usloviyah-dstantsionnogo-obucheniya-v-vuze> (дата обращения: 21.01.2026).
6. Монахова Г.А., Монахов Д.Н., Прончев Г.Б. Микрообучение как феномен цифровой трансформации образования // Образование и право. 2020. №6. С. 299-304. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mikroobuchenie-kak-fenomen-tsifrovoy-transformatsii-obrazovaniya> (дата обращения: 19.01.2026).
7. Свистунов В.М., Мозговой А. И., Лобачев В. В., Голышкова И. Н. Современные средства визуализации образовательного контента // УПИРР. 2023. №5. С. 5-11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-sredstva-vizualizatsii-obrazovatel'nogo-kontenta> (дата обращения: 19.01.2026).
8. Davletbaeva A.F., Varukha I.V. Individual learning path in teaching foreign languages // Рецензируемый научный журнал Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110-3. С. 104-106. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_69193212_59233529.pdf (дата обращения: 12.01.2026).

© Абрамова А.С., Варуха И.В., 2026

УДК 616-008.9:159.9

Акбашева А.Ф., Пасечник Е.Д.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Ахмадеева Е.В.

АСПЕКТЫ ОЖИРЕНИЯ В КОНТЕКСТЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: В статье представлен анализ проблемы ожирения как значимого фактора, влияющего на психическое здоровье личности. Актуальность темы обусловлена масштабами распространения данного заболевания. Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения за 2022 год, 15% взрослого населения Земли страдают ожирением. Всестороннее изучение ожирения и его влияния на качество жизни человека является необходимым условием для разработки новых комплексных подходов к терапии этого заболевания.

Ключевые слова: причины ожирения, отношение к еде, восприятие людей с ожирением, коморбидность ожирения.

Akbasheva A. F., Pasechnik E. D.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

ASPECTS OF OBESITY IN THE CONTEXT OF MENTAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL

Abstract: This article presents an analysis of obesity as a significant factor affecting the mental health of the individual. The relevance of the topic is underscored by the growing prevalence of the disease: according to the World Health Organization

statistics for 2022, 15% of the global adult population suffers from obesity. A comprehensive understanding of obesity and its impact on quality of life is essential for the development of novel integrated approaches to the treatment of this condition.

Keywords: causes of obesity, attitude towards food, perception of obese people, obesity comorbidity.

В статье рассматривается ожирение как важный фактор, влияющий на психическое здоровье человека. Анализируются психологические, социальные и поведенческие аспекты этого состояния. Исследование основано на обзоре научной литературы, посвященной коморбидности ожирения с психическими расстройствами, роли социальной стигматизации, а также психологическим механизмам формирования эмоционального пищевого поведения. Выбор данных направлений анализа обусловлен тревожной динамикой распространенности заболевания. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения за 2022 год, ожирением страдает каждый восьмой человек в мире [6, с. 65].

Причинами ожирения выступают не только нарушения энергетического баланса и соматические заболевания, но и психологические факторы, такие как стресс, привычки, внутренние конфликты, механизмы психологической защиты, а также эмоциональное заедание. В свою очередь, актуальность изучения ожирения обусловлена не только его высокой распространенностью, но и коморбидностью с целым рядом заболеваний, включая сахарный диабет 2 типа, артериальную гипертензию, абдоминальное ожирение, остеоартрит и другие [8, с. 42]. Более того, ожирение оказывает влияние не только на физиологическое, но и на психическое здоровье человека. Так, избыточная масса тела нередко становится фактором, влияющим на самооценку и самоотношение личности, а также на характер восприятия со стороны социума. В ряде случаев это может приводить к развитию депрессивных расстройств, что, в свою очередь,

значительно ухудшает качество жизни и способствует дальнейшему набору веса вследствие эмоционального переедания.

Эмоциональное заедание представляет собой реакцию на стресс при которой прием пищи используется как способ регуляции эмоционального состояния. Дело в том, что употребление высококалорийной пищи активирует дофаминергическую систему мозга, отвечающую за чувство удовлетворения, благодаря чему происходит временное ослабление негативного аффекта. Однако подобный способ совладания со стрессом нельзя назвать адаптивным: он не помогает решить проблему, а лишь на время снижает ее эмоциональную остроту. Более того, в долгосрочной перспективе такое поведение может закрепиться в виде устойчивой привычки, связанной с регуляцией эмоционального фона посредством приема пищи. В результате формирование подобного паттерна не только препятствует развитию адаптивных копинг-стратегий, но и может перерасти в полноценное расстройство пищевого поведения [5, с. 1194].

Необходимость понимания влияния ожирения не только на физическое, но и на психическое здоровье человека обусловлена тем, что люди находятся в замкнутом цикле: из-за комплексов о телосложении у них увеличивается желание «заесть» свои проблемы, что еще больше усугубляет ситуацию. Изучение психического состояния человека, страдающего от ожирения, может способствовать пониманию глубинных причин данной болезни, нахождению новых способов профилактики и лечения путем не только воздействия на физиологические причины, но и включающую психотерапию. В данной статье будет рассмотрен вопрос влияния ожирения на психическое здоровье человека, каким психическим расстройствам подвержены люди с ожирением, психологические причины, приводящие к ожирению, отношение социума к людям, имеющим диагноз ожирение.

Ожирение является избыточным увеличением жировой ткани в организме. Данный диагноз ставится, когда индекс массы тела равен или более 30. В данном

случае накопление в организме жира приводит к увеличению массы тела на 20% и более при сравнении с средним значением нормы веса человека, а также при отсутствии иных заболеваний, приводящих к ожирению [3, с. 2].

Предпосылки к ожирению могут проявляться уже в детстве. В том случае, когда родители проявляют свою любовь путем чрезмерного кормления ребенка, балуют его любимыми вкусняшками, которые чаще всего оказываются высококалорийными, когда любовь родителей зависит от количества съеденной ребенком еды, когда закрытие каких-либо потребностей происходит через кормление. Также зачастую родители заставляют доедать ребенка пищу, даже при его отказе («совсем исхудал, тебе нужно больше кушать», «чтобы быть большим и сильным, нужно кушать больше») чем формируют привычку есть больше, чем необходимо для удовлетворения потребности в еде, энергетическом балансе. Большое значение в формировании ожирения играет мать. В том случае, если она доминирующая, гиперопекающая, не дает ребенку сепарироваться от себя, препятствует его двигательному развитию, стремлению к социальным контактам, проявляет излишнюю заботу, то формирует у него пассивно-рецептивное положение.

При этом неблагоприятная атмосфера в родительском доме, также может привести к ожирению, так как увеличение употребления пищи, возможно, является проявлением защиты от депрессивно-окрашенных эмоций, таких как страх, грусть и обида.

Больные ожирением имеют разный склад личности, однако имеются общие характеристики, такие как бегство в одиночество, нервное истощение, беспросветное отчаяние, безнадежная тоска и апатичная подавленность. Употребление большого количества пищи помогает отодвигать негативные эмоции, заглушать их.

Изучение ожирения невозможно без анализа отношения общества к людям с избыточной массой тела, поскольку социум оказывает существенное

влияние на их самооценку и самоотношение. Согласно исследованиям, более 40% людей с ожирением не удовлетворены собой именно из-за дискриминации, которая может проявляться в различных формах: трудности при трудоустройстве или карьерном продвижении, склонность списывать любые проблемы со здоровьем на лишний вес, а также невозможность подобрать одежду подходящего размера в большинстве магазинов масс-маркета. Кроме того, треть опрошенных сообщили, что сталкивались с буллингом из-за своей комплекции [8, с. 23].

В свою очередь, самооценка и самоотношение таких людей нередко отличаются излишней предвзятостью: они склонны воспринимать себя как несостоятельных, несовершенных и чрезмерно ранимых. Большой вес дает человеку ощущение громоздкости, защищенности от внешних и внутренних факторов. Человек, имея низкую самооценку, а следовательно, и отсутствие любви к себе, может облегчать свое состояние, успокаивая себя пищей [7, с. 63].

Вышеперечисленные характеристики нередко ведут к депрессивному расстройству. Многочисленные исследования предполагают значимую связь между тяжелым ожирением и депрессивной симптоматикой [2, с. 1]. При этом риск развития ожирения также связан с наличием депрессивной симптоматики у человека. Существует ряд исследований, в которых выявлена взаимосвязь между терапией одного из рассматриваемых состояний и динамикой течения другого [1, с. 2058]. Примечательно, что как депрессия, так и ожирение чаще встречаются именно у женщин, причем, согласно данным исследований, теснота этой взаимосвязи усиливается в пубертатный период. Подобная динамика может быть обусловлена как психологическими, так и эндокринными изменениями, сопровождающими данный возрастной этап [6, с. 67].

Таким образом, проведенный обзор психологических источников свидетельствует о двунаправленном характере взаимосвязи между ожирением и психическим здоровьем: психологические факторы способствуют развитию и

поддержанию ожирения, в то время как само заболевание усугубляет психологическое неблагополучие, снижает качество жизни и закрепляет дезадаптивные копинг-стратегии.

Всестороннее изучение ожирения и его влияния на качество жизни человека является необходимым условием для разработки новых комплексных подходов к терапии данного заболевания, учитывающих как его соматические, так и психологические аспекты.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Dixon J., Dixon M., & O'Brien P. Depression in association with severe obesity—Changes with weight loss // Archives of Internal Medicine. – 2003. – Vol.163. – P. 2058–2065.
2. Jantaratnotai N., Mosikanon K., Lee Y., McIntyre R. S. The interface of depression and obesity. // Obesity Research & Clinical Practice. – 2017. – Vol.11. – P.1–10. doi: 10.1016/j.orcp.2016.07.003.
3. Всемирная организация здравоохранения. Ожирение и избыточная масса тела [Электронный ресурс]. 2025. URL: <https://www.who.int> (дата обращения: 19.03.2026).
4. Загребина Д.О., Жученко О.А. Восприятие молодежью людей с избыточным весом: журнал. изд-во Молодежная наука: тенденции развития, 2022. 20-26 с.
5. Кузьмина Я. А. Влияние хронического стресса и тревожности на массу тела: журнал. изд-во Вестник науки. 2025. 1193-1202 с.
6. Мазо Г.Э., Кибитов А.О. Механизмы формирования коморбидности депрессии и ожирения: журнал. изд-во Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева, 2018. 65-78 с.
7. Несват В.А. Проблема ожирения и индивидуально-психологические

особенности больных ожирением: журнал. изд-во Новая наука: от идеи к результату, 2016. 61-64 с.

8. Синеглазова А.В., Нуриева А.Р. Коморбидные ожирению заболевания и полипатии у лиц молодого и среднего возраста: журнал. изд-во Кардиоваскулярная терапия и профилактика, 2025. 35-45 с.

© Акбашева А.Ф., Пасечник Е.Д., Ахмадеева Е.В., 2026

УДК 159.9:331.101.3:004.738.5

Ахметова П.М.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Ахмадеева Е.В.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА И ВЫГОРАНИЯ У СОТРУДНИКОВ ИТ-СФЕРЫ С РАЗНЫМ ТИПОМ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Аннотация: В статье представлен теоретический обзор актуальной проблемы профессионального стресса и эмоционального выгорания сотрудников ИТ-сферы, функционирующих в условиях современного цифрового общества. Анализируются основные концептуальные подходы к феноменологии стресса и профессионального выгорания, а также дифференциация типов перфекционизма – адаптивного и дезадаптивного. При этом обосновывается, что именно данные типологические особенности выступают значимыми факторами, определяющими вектор психоэмоционального состояния специалиста – от ресурсного (при адаптивном типе) до деструктивного (при дезадаптивном).

Ключевые слова: профессиональное выгорание, стресс, перфекционизм, IT-специалисты, адаптивный перфекционизм, дезадаптивный перфекционизм.

Akhmetova P.M.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

FEATURES OF PROFESSIONAL STRESS AND BURNOUT AMONG IT PROFESSIONALS WITH DIFFERENT TYPES OF PERFECTIONISM

Abstract: This article presents a theoretical review of the relevant issue of professional stress and emotional burnout among IT employees operating within the contemporary digital society. It examines key conceptual approaches to the phenomenology of stress and professional burnout, alongside the differentiation of perfectionism types – adaptive and maladaptive. Accordingly, it is argued that these typological features serve as significant determinants of the specialist's psycho-emotional state, shaping its trajectory from resourceful (under adaptive perfectionism) to destructive (under maladaptive perfectionism).

Keywords: professional burnout, stress, perfectionism, IT professionals, adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism.

В условиях стремительного развития информационных технологий и цифровизации экономики (по данным Министерства цифрового развития России за последние 5 лет количество сотрудников IT-компаний увеличилось на 50%, но при этом дефицит IT-специалистов в РФ составляет 1 млн. человек [22]), соответственно, профессиональная деятельность IT-специалистов характеризуется высоким уровнем конкуренции, рабочей и психоэмоциональной нагрузкой. Сжатые сроки выполнения задач, постоянные изменения требований, быстрое изменение технологий и связанная с этим необходимость постоянного

обучения - формируют высокую стрессогенную среду. Одним из существенных личностных факторов, усиливающих состояние профессионального стресса, тревожности и профессионального выгорания, является дезадаптивная форма перфекционизма, связанная с высокими стандартами и самокритикой.

Актуальность изучаемой темы обусловлена прежде всего недостатком отечественных исследований в данной области, включая масштабные лонгитюдные работы, направленные на изучение особенностей профессионального стресса, тревожности и выгорания в IT-сфере, а также влияния на эти феномены типа перфекционизма у сотрудников. Следствием этого выступают существенные пробелы в понимании специфики проблемы, что затрудняет разработку эффективных профилактических и коррекционных подходов. Дополнительными факторами, препятствующими глубокому изучению проблематики, выступают особенности организационной культуры российских IT-компаний, а также ограниченный доступ к данным о психологическом благополучии сотрудников, обусловленный корпоративной политикой конфиденциальности.

В этой связи целью статьи является теоретический анализ особенностей профессионального стресса и выгорания у сотрудников IT-сферы с разным типом перфекционизма, а также обоснование необходимости дальнейшего изучения данной взаимосвязи в контексте российских реалий.

Значимость обращения к психологической проблематике профессионального стресса, тревожности и выгорания обусловлена их непосредственной связью с ключевыми вызовами современной жизни: трудностями адаптации, снижением толерантности к повышенным профессиональным нагрузкам и, как следствие, угрозой качеству жизни и психическому здоровью человека. Закономерно, что стресс выделен в отдельную рубрику в Международной классификации болезней (МКБ-10), что

подчеркивает его признание на уровне клинической практики в качестве значимого объекта диагностики и терапии.

Базовым теоретическим основанием для понимания психических состояний в условиях профессиональной нагрузки выступает понятие стресса. Согласно классическому определению Ганса Селье, стресс представляет собой «неспецифический ответ организма на любое предъявленное к нему требование» [9, с. 15].

Развитие теория стресса получила в работах Ричарда Лазауруса, который рассматривал стресс как результат когнитивной оценки ситуации: «психологический стресс возникает тогда, когда требования ситуации оцениваются как превышающие ресурсы человека» [18, с.21]. Таким образом, психологический стресс определяется не только объективными условиями, но и субъективной интерпретацией ситуации. В соответствии с современными подходами к пониманию видов стресса В.В. Бодров и Ю.В. Щербатых как один из видов стресса выделяют организационный (профессиональный) стресс, который проявляется в напряжении адаптационных механизмов личности в ответ на определённые организационно-производственные ситуации [1,10]. Психолог В. Дибшлаг относит к ним – интенсивность работы, доминирование фактора времени, недостаточность или высокую интенсивность общения, монотонию, резкое нарушение обычной системы работы [6 с.13]. В свою очередь, для IT-сферы характерны следующие стрессогенные факторы: высокая когнитивная нагрузка, сжатые сроки, неопределённость задач, высокая ответственность, необходимость постоянного обучения новым технологиям. Дополнительное давление создаёт специфика самой цифровой среды, Д. Ланье отмечает, что «цифровая экономика формирует условия, при которых человек вынужден адаптироваться к требованиям технологий, теряя ощущения контроля» [18, с.47]. Таким образом, можно заключить, что IT-сфера объективно сопряжена с высоким уровнем профессионального стресса. В свою очередь,

длительное воздействие профессионального стресса закономерно приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания.

В зарубежной психологии основные подходы к пониманию феномена выгорания разработаны в рамках концепций К. Маслач и Г. Селье. Согласно модели К. Маслач, выгорание представляет собой «синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений» [20, с. 99]. В свою очередь, согласно концепции Г. Селье, стресс определяется как общий адаптационный синдром, включающий три стадии: тревогу, резистентность и истощение [9]. С этой точки зрения, выгорание олицетворяет собой третью фазу (истощение), для которой характерны наличие необратимых изменений в организме и истощенность физиологических ресурсов. Закономерно, что в работах, посвященных профессиональному стрессу, понятия «выгорание» и «профессиональный стресс» часто употребляются совместно.

Помимо структурных компонентов выгорания, К. Маслач определила ряд личностных факторов, обуславливающих его развитие: личностная выносливость (индивидуальный предел возможностей противостоять истощению); сомнения в собственной эффективности, вызванные предшествующим негативным опытом, чрезмерной критикой и самокритикой; а также несоответствие между требованиями работы и ресурсами человека [20].

В отечественной психологии В.В. Бойко рассматривает выгорание как механизм психологической защиты, представляющий собой «частичное или полное исключение эмоций в ответ на психотравмирующее воздействие» [2, с. 34]. В рамках его концепции профессиональное выгорание квалифицируется как дистресс, или третья стадия общего адаптационного синдрома [2].

Таким образом, в подходе В.В. Бойко прослеживается концептуальная преемственность с моделью Г. Селье, однако акцент смещается на защитно-адаптационную функцию выгорания как механизма совладания с психотравмирующими факторами профессиональной среды.

Далее мы подходим к такой личностной характеристике как «перфекционизм» и его влияния на развитие профессионального стресса, тревожности и выгорания. Сам термин «перфекционизм» был впервые введен американским психологом М. Холлендером, так он называл черту характера, которая проявляется в более высоких требованиях к себе, чем того требуют обстоятельства, стремлении к безупречному выполнению задачи и достижению всех поставленных целей. М. Холлендер предполагал, что такая черта обеспечивает определённые психологические трудности, так как отражает иррациональные установки и работает в совокупности с чрезмерной самокритикой [16].

В отечественной психологии феномен перфекционизма интенсивно изучается в рамках клинической психологии. В работах А.Б. Холмогоровой, Н.Г. Гаранян, Т.Ю. Юдеевой и других он понимается как дисфункциональная черта, имеющая сложную психологическую структуру [4, 11].

В работе Д. Хамачека описываются два вида перфекционизма: нормальный и невротический. «Нормальные» перфекционисты сконцентрированы на достоинствах, сильных сторонах своей личности, стремятся к успеху и личностному росту, перфекционисты-«невротики» постоянно недовольны собой, результатами своей деятельности, боятся совершить ошибку, они мотивированы страхом провала, что приводит их к различным формам избегающего поведения [6]. Опираясь на описание Д. Хамачека, канадские учёные Хьюит и Флетт описали адаптивный и дезадаптивный виды перфекционизма [15]. Нормальный (адаптивный) перфекционизм характеризуется стремлением к высоким стандартам, сопровождающимся удовлетворением от достигнутых результатов, гибкостью в оценке своих достижений и способностью принимать ошибки как часть процесса обучения. Нормальный перфекционизм может способствовать высокой мотивации и удовлетворённости работой, снижая риск выгорания и стресса. Он связан с

установкой реалистичных целей, фокусом на процессе, а не только на результате, способностью извлекать уроки из ошибок.

В свою очередь патологический (дезадаптивный) перфекционизм связан со страхом ошибок, чрезмерной самокритикой, установкой нереалистично высоких стандартов как для себя, так и для окружающих, неудовлетворённостью даже при достижении успеха. Он усиливает стресс и способствует развитию стресса, тревожности и выгорания.

Для диагностики этих типов перфекционизма широко используется «Дифференциальный тест перфекционизма», разработанный А.А. Золотарёвой, методика демонстрирует высокие показатели валидности, подтверждая существование двух типов перфекционизма с различными последствиями для личности [5, с. 88].

Сотрудники с выраженным патологическим перфекционизмом склонны к когнитивным искажениям: катастрофизации ошибок, мышление по принципу «всё или ничего», эмоциональной дисрегуляции, повышенной тревожности и чувству вины при недостижении идеала. В IT-сфере перфекционизм дополнительно поощряется и усиливается особенностями профессиональной среды, высокая цена ошибок и культура эффективности способствует закреплению дезадаптивных установок. Формируется замкнутый круг: перфекционизм усиливает стресс и тревожность, что приводит к профессиональному выгоранию, в результате выгорания снижается эффективность и редуцируются личные достижения, повышается самокритика и дезадаптивный перфекционизм нарастает ещё больше.

Эмпирические данные подтверждают эти выводы. Например, исследование Arora и Hastings среди специалистов по кибербезопасности показало, что высокий уровень дезадаптивного перфекционизма коррелирует с

повышенным уровнем хронического стресса, симптомами эмоционального выгорания и снижением когнитивной гибкости [12].

Лонгитюдное исследование «Longitudinal study Kuuttila et al.» выявило, что у разработчиков программного обеспечения с дезадаптивным перфекционизмом уровень тревожности выше на 35%; и при этом – на 28% ниже показатели психологического благополучия; продуктивность также снижается при высокой рабочей нагрузке [17]. Исследование «Graziotin et al.» среди разработчиков программного обеспечения показало, что дезадаптивный перфекционизм является значимым предиктором депрессии и тревожности [14].

Таким образом, специфика IT-отрасли связана с высоким уровнем перфекционизма у специалистов из-за высокой интенсивности труда и ответственности. В свою очередь именно перфекционизм играет особую роль в развитии профессионального стресса и выгорания. Наличие у сотрудника нормального (адаптивного) уровня перфекционизма в целом способствует высокой мотивации, удовлетворённости работой и устойчивости к стрессу. В то время как патологический (дезадаптивный) перфекционизм у сотрудников IT-отрасли выступает существенным фактором риска для развития профессионального стресса и выгорания, может послужить предиктором тревожных и даже депрессивных расстройств. Для клинической психологии важное значение имеет ранняя диагностика патологического перфекционизма и дифференцированный подход к коррекции перфекционистских установок. Внедрение такой диагностики и выявление патологического перфекционизма позволит не только эффективнее оказывать психологическую поддержку IT-специалистам и повысить производительность труда, но и своевременно предупреждать развитие стресса, выгорания, тревожных и депрессивных расстройств, а также снижать риск серьёзных психических нарушений в данной профессиональной группе, подверженной высокому уровню стресса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – Москва: ПЕР СЭ., 2006.
2. Бойко, В. В. Синдром эмоционального выгорания, в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб.: Сударыня, 1999.
3. Водопьянова Н., Старченкова Е. Синдром выгорания. Практическая психология. 2-е изд: Питер; Спб.; 2008. – 258 с.
4. Гаранян Н.Г., Андрусенко ДА., Холмогоров И.Д. Перфекционизм как фактор дезадаптации студентов// Психологическая наука и образование. 2009, №1
5. Золотарёва, А. А. Диагностика перфекционизма / А. А. Золотарёва. – М.: Смысл, 2019. – 88 с.
6. Кузнецова, Елена Владимировна. Психология стресса и эмоционального выгорания: учебное пособие для студентов факультета психологии / Кузнецова Е. В., Петровская В. Г., Рязанцева С. В.; Федеральное агентство по образованию, М-во образования и науки Российской Федерации, Куйбышевский филиал. – Новосибирск: Немо Пресс, 2025. – 94 с.
7. Кулешова, А. В. Стресс и тревожность у российских IT-специалистов: типы перфекционизма и их влияние / А. В. Кулешова // Психол. журнал, 2023, №4, с. 112-128.
8. Тихонова, А. А. Перфекционизм как способ совладения с тревожным состоянием: выпускная квалификационная работа / А. А. Тихонова. – М.: НИУ ВШЭ, 2019. URL: <https://www.hse.ru/edu/vkr/296298420> (дата обращения: 11.03.2026).
9. Селье Г. «Стресс без дистресса», перевод с английского, общ.ред. Е.М. Крепса, М.: Прогресс, 1982. – 124 с.
10. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.
11. Юдеева Т.Ю. Перфекционизм как фактор депрессивных и тревожных расстройств: Дис... канд.психол. наук., М, 2007

12. Arora, S. A Survey Based Quantitative Analysis of Stress Factors and Their Impacts Among Cybersecurity Professionals / S. Arora, J. D. Hastings // 2024. – URL: <https://arxiv.org/abs/2409.12047> (дата обращения: 11.03.2026).
13. Frost, R. O. The dimensions of perfectionism / R. O. Frost et al. // Cognitive Therapy and Research. - 1990. – Vol. 14, No. 5. – P. 449-468.
14. Graziotin, D. On the Unhappiness of Software Developers / D. Graziotin, F. Fagerholm, X. Wang, P. Abrahamsson//2017. URL: <https://arxiv.org/abs/1703.04993> (дата обращения: 11.03.2026).
15. Hewitt, P. L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology / P. L. Hewitt, G. L. Flett // Journal of Personality and Social Psychology. – 1991. – Vol. 60, No. 3. – P. 456–470.
16. Hollender, M. H. Perfectionism / M. N. Hollender // Comprehensive Psychiatry. – 1965. – Vol. 6. – P. 94-100.
17. Kuuttila, M. Individual Differences Limit Predicting Well being and Productivity Using Software Repositories: A Longitudinal Industrial Study / M. Kuuttila, M. Mäntylä, C. Maëlick, M. Elovainio, B. Adams // 2021. – URL: <https://arxiv.org/abs/2104.13713> (дата обращения: 11.03.2026).
18. Lanier, J. Ten Arguments for Deleting Your Social Media Accounts Right Now. – 2018.
19. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York, 1984.
20. Maslach, C. Maslach Burnout Inventory Manual / C. Maslach, S. E. Jackson. – 3rd ed. – Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1996.
21. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of organizational behavior, 2(2), 99-113.
22. <https://habr.com/ru/news/981536/> (онлайн-ресурс без авторства)

УДК 159.9:616

Ахметова Р.И.

Уфимский университет науки и технологий г. Уфа

Научный руководитель: Ахмадеева Е.В.

ВЗАИМОСВЯЗЬ БАЗИСНЫХ УБЕЖДЕНИЙ, РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ И ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ В СЕМЬЯХ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА

Аннотация: в данной статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи базисных убеждений, родительского отношения и ценностных ориентаций в семьях, воспитывающих детей с синдромом Дауна. Актуальность данной работы обусловлена необходимостью проведения полного анализа базисных убеждений, родительского отношения и ценностных ориентаций родителей, воспитывающих детей с синдромом Дауна, а также их взаимосвязь между собой. Выборку составили родители детей с синдромом Дауна. Были использованы следующие методики: «Шкала базисных убеждений» (адаптированная М. А. Падуню и А. В. Котельниковой), «Опросник родительского отношения» (А. Я. Варга, В. В. Столин), методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич).

Ключевые слова: дети с ограниченными возможностями здоровья, базисные убеждения, родительское отношение, ценностные ориентации, семья, синдром Дауна

Akhmetova Rezida Ildarovna

Ufa University of Science and Technology, UFA

INTERRELATION OF BASIC BELIEFS, PARENTAL ATTITUDE, AND VALUES IN FAMILIES THAT RAISE CHILDREN WITH DOWN SYNDROME

Abstract: this article presents the results of an empirical study of the relationship between basic beliefs, parental attitudes and values orientations in families raising children with Down syndrome. The relevance of this work is due to the need for a comprehensive analysis of the basic beliefs parental attitudes and values orientations of parents raising children with Down syndrome. The sample consisted of parents of children with Down Syndrome The following methods were used: «World Assumptions Scale, WAS» (adapted by M. A. Padun and A. V. Kotelnikova), the parental attitude questionnaire (A. Ya. Varga and V. V. Stolin), Rokeach Value Survey, RVS).

Keywords: children with disabilities, basic beliefs, parental attitude, values families, family, Down syndrome

В статье представлен анализ взаимосвязи базисных убеждений, родительского отношения и ценностных ориентаций в семьях, воспитывающих детей с синдромом Дауна. Актуальность исследования продиктована тремя обстоятельствами. Во-первых, ежегодно возрастает численность детей с ограниченными возможностями здоровья, что неизбежно ведет к нарастанию хронической усталости, стресса и эмоционального истощения у их родителей. Во-вторых, в современной психологии все большее внимание уделяется не только коррекции негативных последствий стресса, но и поиску факторов, способствующих сохранению психологического здоровья семьи. В-третьих, при

наличии значительного числа работ по смежным темам, комплексный анализ взаимосвязи базисных убеждений, родительского отношения и ценностных ориентаций в исследуемой группе семей остается недостаточно изученным. Изучение данной проблематики является необходимым условием для разработки эффективных программ психологической поддержки, направленных на преодоление семейного кризиса и оптимизацию отношений между родителями и детьми.

В психологии и педагогике исследователи все чаще акцентируют свое внимание на родителях, которые воспитывают детей с ограниченными возможностями здоровья. Изучают их психологическое состояние, психологическое благополучие, родительские отношения и ресурсы семьи.

Согласно концепции Р. Янофф-Бульман, базисные убеждения личности формируются в детстве и обеспечивают человеку ощущение безопасности. При столкновении с травматическим опытом данные убеждения ставятся под сомнение, что может приводить к дезинтеграции картины мира [5]. В свою очередь, отмечает Е. В. Ахмадеева, базисные убеждения выполняют важную функцию систематизации и структурирования жизни человека, придают ей смысл и чувство опоры, а также способствуют выбору адекватных стратегий поведения в ситуациях взаимодействия [1].

Рождение ребенка с синдромом Дауна – это большой стресс. Из-за стресса и травм разрушаются базисные убеждения личности [2, с. 98]. Родители, которые обладают положительными базисными убеждениями, такими как: позитивное видение окружающего мира, вера в будущее, показывают высокую устойчивость к стрессу и помогают решить проблемы, которые связаны с воспитанием ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Родители, которые верят в благосклонность и справедливость мира, с большей вероятностью будут проявлять принятие, терпение и оптимизм в отношении своего ребенка. У родителей, чьи базисные убеждения были подвергнуты

испытаниям, чувствуют гнев, страх, тревожность, разочарование и вину, а это негативно будет сказываться взаимоотношениях между родителем и ребенком.

Особое значение при воспитании детей с синдромом Дауна, да и с детьми с ограниченными возможностями здоровья приобретает родительское отношение, которое включает в себя как эмоциональное принятие, поведение, так и быструю адаптацию к сложившейся ситуации. Отношение родителей может меняться как в хорошую сторону, так и не очень. Меняется отношение от неприятия диагноза до чрезмерной опеки, которая вызвана из-за чувства вины [3]. Хорошее родительское отношение – это понимание ребенка, умение позитивно смотреть в будущее своего ребенка и планировать развитие. Все это помогает ребенку быстрее адаптироваться в обществе и почувствовать себя любимым и нужным ребенком.

Семья для ребенка является первым социальным институтом, которая в свою очередь учит ребенка, воспитывает, создает все условия для быстрой адаптации в обществе. Но это все напрямую зависит от родителей. Изучение взаимосвязи базисных убеждений, родительского отношения и ценностных ориентации дает понять, что ценности определяют, станет ребенок «ненужным» или «центром жизни» [4].

Цель – изучить базисные убеждения, родительское отношение и ценностные ориентации родителей, воспитывающих детей с ОВЗ: синдром Дауна. В качестве гипотезы исследования было выдвинуто предположение о том, что у родителей, воспитывающие детей с ОВЗ, существует взаимосвязь между базисными убеждениями и ценностными ориентациями.

В исследовании приняли участие 60 родителей детей с синдромом Дауна в возрасте от 30 лет до 55, из них, 30% - мужского пола, 70% - женского пола. Исследование проводилось на базе ГБОУ КШИ №59.

Для диагностики базисных убеждений личности использовалась методика WAS Р. Янов-Бульман (адаптация М. А. Падуна и А. В. Котельниковой). Оценка

родительского отношения осуществлялась с помощью теста-опросника ОРО (В. В. Столин, А. Я. Варга). Ценностные ориентации изучались с помощью методики «Ценностные ориентации» М. Рокича, направленной на выявление иерархии терминальных и инструментальных ценностей.

Анализ результатов диагностики базисных убеждений личности выявил высокие средние значения по всем пяти шкалам, что интерпретируется как позитивное восприятие респондентами собственной личности и окружающего мира. Наибольшие показатели зафиксированы по шкалам «Образ Я» ($M = 9,00$) и «Удача» ($M = 8,47$), что отражает выраженную позитивную Я-концепцию и оптимистический атрибутивный стиль родителей. Средние значения по шкалам «Доброжелательность мира» ($M = 7,22$), «Убеждения о контроле» ($M = 6,85$) и «Справедливость» ($M = 6,68$) также находятся в диапазоне позитивных оценок, свидетельствуя о восприятии мира как справедливого и контролируемого. По оценке родительского отношения полученные данные свидетельствуют о доминировании позитивного, принимающего и открытого типа родительского отношения у исследуемой группы. По шкале «Кооперация» показано высокое среднее значение ($5,88$), родители готовы к взаимодействию и сотрудничеству со своим ребенком. Есть и невысокое стандартное отклонение. По шкале «Симбиоз» высокое среднее значение ($5,97$) интерпретируется как чрезмерная опека, ограничение своего ребенка. Шкала «Гиперсоциализация» находится в среднем диапазоне ($3,78$). Данные показатели означают, что родители часто навязывают свои социальные нормы и правила. Шкала «Маленький неудачник» (среднее значение – $1,63$) низкий показатель, родитель не считает своего ребенка неудачником, верит в него и в его способности.

Таким образом, в среднем родители демонстрируют сильно выраженное принятие своего ребенка. Принятие сопровождается верой. В этом заключается основа таких здоровых семейных отношений и здорового развития ребенка. Принятие дополняется высоким уровнем кооперации. Наблюдается высокий

уровень симбиотических отношений, то есть, чрезмерная опека. Это в свою очередь может привести к затруднениям в адаптации ребенка и в его развитии.

Результаты, которые были получены с помощью методики М. Рокича «Ценностные ориентации», обрабатывались следующим образом. В первую очередь, были определены ранговые значения каждого испытуемого. Далее были посчитаны средние ранговые значения. Чем ниже среднее значение, тем выше рейтинг ценности.

Результаты исследования иерархии терминальных ценностных ориентаций у родителей детей с ОВЗ показывают, что наиболее значимыми для них являются такие ценности, как «Здоровье» (среднее значение – 1,8), «Любовь» (среднее значение – 3,8), «Семейная жизнь» (среднее значение – 4,17). Это объясняется тем, что родители «особенных» детей ценят здоровье, для них здоровье на первом месте, а такие терминальные ценности, как «Любовь» и «Семейная жизнь» – две ценности, которые образуют основу заботы и доброжелательную атмосферу в семье.

Наименее значимыми терминальными ценностями для родителей детей с ОВЗ являются «Удовольствия» (среднее значение – 15,4), «Общественное признание» (среднее значение – 14,3), «Творчество» (среднее значение – 14,0). Данные результаты показывают, от чего семья вынуждена отказаться или что отодвинет на второй план ради своего ребенка.

Результаты исследования иерархии инструментальных ценностных ориентаций у родителей детей с ОВЗ показывают, что наиболее значимыми для них являются такие инструментальные ценности, как «Воспитанность» (среднее значение – 2,02), «Чуткость» (среднее значение – 4,2), «Жизнерадостность» (среднее значение – 4,4). Данные качества помогают понимать своего ребенка, сочувствовать ему, поддерживать и создавать благоприятную атмосферу в семье.

Наименее значимыми инструментальными ценностями являются: «Нетерпимость к недостаткам» (среднее значение – 17), «Высокие запросы»

(среднее значение – 16,4), «Твердая воля» (среднее значение – 14,2). Родители не требуют от жизни чего-то грандиозного, они не склонны к критике окружающих и не заставляют себя делать что-то насильно.

Проведен корреляционный анализ по критерию Спирмена для оценки связи между ранжированными терминальными ценностями, базисными убеждениями и родительским отношением в одной выборке.

Обнаружена обратная умеренная корреляция между шкалами «Маленький неудачник» и «Принятие-отвержение» ($r = -0,553$ при $p < 0,001$). Ощущение себя «неудачником» часто связано с нехваткой эмоциональной поддержки в отношениях. Вероятно, здесь действует двусторонний процесс: отвержение может сформировать образ «неудачника», а это «самоощущение», в свою очередь, может вызвать дальнейшее отвержение.

Обратная умеренная корреляция между шкалами «Кооперация» и «Маленький неудачник» ($r = -0,322$ при $p < 0,05$). Чем больше склонность к сотрудничеству, тем меньше выражен паттерн «Маленький неудачник».

Обнаружена корреляция между шкалами «Справедливость» и «Симбиоз» ($r = 0,421$ при $p < 0,05$). Чувство справедливости часто сопутствует самоощущению «неудачника». Возможно, здесь проявляется защитный механизм: человек объясняет все свои неудачи тем, что мир несправедлив или же окружающие плохо относятся к человеку. Шкала «Неудачник» делает человека чувствительным к любым проявлениям несправедливости.

Обнаружена корреляция между шкалами «Справедливость» и «Доброжелательность» ($r = 0,583$ при $p < 0,001$). Люди с высоким уровнем самоуважения и позитивным представлением о себе высоко оценивают справедливость мира, думают, что окружающий мир справедлив.

Корреляция между «Образом Я» и «Удачей» ($r = 0,514$ при $p < 0,001$) говорит о выраженной связи. Чем лучше человек к себе относится, тем более удачливым он себя считает.

Корреляция между «Убедением о контроле» и «Удачей» ($r=0,390$ при $p<0,05$), подчеркивает веру человека в то, что он влияет на события происходящие в его жизни, ощущает себя удачливым человеком. Человек, который убежден, что может контролировать ситуацию, проявляет больше интереса.

Корреляция между шкалами «Доброжелательность мира» и «Убедение о контроле» ($r=0,415$ при $p<0,001$). Высокая самооценка дает человеку уверенность в своих силах. Человек, который ценит и принимает себя, меньше чувствует себя беспомощным человеком.

Прямая корреляция между шкалами «Справедливость» и «Убеждения о контроле» ($r=0,612$ при $p<0,001$). Для человека важен справедливый мир, который тесно взаимосвязан с ощущением управления своей же жизнью. Человек, который верит, что мир справедлив, и каждый получает то, что заслужил, легче проявляет активность и берет на себя ответственность за результат.

Корреляция между «Доброжелательностью мира» и «Удачей» ($r=0,303$ при $p<0,05$). Люди, которые считают себя «везучими», надеяться на благоприятное стечение обстоятельств, доверяют окружающему миру.

Умеренная корреляция между «Симбиозом» и «Красотой природы и искусства» ($r=0,492$ при $p<0,05$). Чем выше ценность красоты и гармонии в окружающем мире, тем сильнее человек стремиться к эмоциональной близости с близкими людьми и окружающим миром.

Умеренная корреляция между шкалами «Здоровье» и «Красота природы и искусства» ($r=0,340$ при $p<0,01$). Ценность здоровья тесно взаимосвязана с гармонией окружающего мира. Психологическое и физическое состояние повышает способность человека замечать и ценить все, что его окружает.

Умеренная корреляция между шкалами «Симбиоз» и «Любовь» ($r=0,338$ при $p<0,01$). Чрезмерное любовное переживание способствует формированию

симбиоза. То есть любовь формирует желание сильной эмоциональной близости, а симбиоз усиливает романтические чувства.

Умеренная корреляция между шкалами «Любовь» и «Красота природы и искусства» ($r=0,449$ при $p<0,001$). Ценность прекрасного в искусстве и природе очень часто сравнивают с высокой значимостью любви как ценности.

Корреляция между «Доброжелательностью мира» и «Материально обеспеченной жизнью» ($r=0,541$ при $p<0,01$). Позитивный взгляд на мир помогает человеку быть активным и работать, зарабатывать, а финансовое обеспечение подтверждает его веру в то, что жизнь к нему благосклонна.

Умеренная корреляция между «Убеждениями о контроле» и «Материально обеспеченной жизнью» ($r=0,341$ при $p<0,01$). Все зависит от человека самого и это заставляет человека брать на себя полную ответственность за себя, за свою жизнь и финансовое обеспечение.

Обратная умеренная корреляция между «Кооперацией» и «Наличием хороших и верных друзей» ($r=-0,348$ при $p<0,01$). Идти на компромиссы, быть для всех «удобным» человеком мешает завести «настоящую дружбу». Если человеку не хватает любви, внимания со стороны друзей, он будет подстраиваться под людей, чтоб получить хоть какое-то внимание или похвалу.

Умеренная корреляция между шкалами «Маленький неудачник» и «Наличие хороших и верных друзей» ($r=0,350$ при $p<0,01$). Чем больше человек чувствует себя «неудачником», тем выше он оценивает наличие и важность верных друзей в своей жизни. Когда у человека что-то не получается, появляются неудачи в жизни, друзья становятся для него самыми близкими людьми и поддержкой.

Умеренная корреляция между «Здоровьем» и «Наличием хороших и верных друзей» ($r=0,432$ при $p<0,001$). Поддержка друзей, с одной стороны, помогает человеку справляться с трудностями и восстановить силы, но с другой

стороны, если человек полон сил и энергии, у него больше желания общаться с друзьями.

Умеренная корреляция между «Красотой природы и искусства» и «Наличием хороших и верных друзей» ($r=0,368$ при $p<0,01$). Человек способен чувствовать и видеть не только красоту мира, но и красоту человека. Кроме того, совместные поездки на природу только укрепляют дружеские отношения.

Отрицательная умеренная корреляция между «Кооперацией» и «Общественным признанием» ($r= -0,418$ при $p<0,001$). Чем больше человек стремится помогать, сотрудничать, идти на уступки, тем меньше он стремится к славе и высокому статусу в обществе.

Умеренная корреляция между шкалами «Жизненная мудрость» и «Общественное признание» ($r=0,351$ при $p<0,01$). Жизненная мудрость и опыт помогают человеку принять правильные решения, давать какие-то ценные советы, за это общество и будет вознаграждать.

В результате исследования взаимосвязи базисных убеждений, родительского отношения и ценностных ориентаций, воспитывающих детей с синдромом Дауна, выявлен высокий уровень принятия окружающего мира, вера в благосклонность которая проявляется в доброжелательности, в контроле и справедливости мира. Также на одном уровне выявлен высокий уровень симбиоза.

Проведенный корреляционный анализ по критерию Спирмена установил взаимосвязи между изучаемыми позитивными базисными убеждениями и ценностью семейного счастья, также между симбиотическим отношением и справедливостью. Это позволяет объяснить гиперопеку как способ «чрезмерной заботы», детерминированную стремлением к поддержанию контролируемой и предсказуемой картины мира.

Данное исследование еще раз подтверждает важность детско-родительских взаимоотношений для установки благополучной и

доброжелательной атмосферы в разных типах семей с синдромом Дауна. Ключевым моментом, определяющее состояние ребенка – это качество отношений с родителями. Они должны поддерживать гармонию в этих отношениях, создавая атмосферу доверия. Проведенное исследование может существенно улучшить психологическое благополучие детей с синдромом Дауна и способность их гармоничного развития.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахмадеева Е.В. Особенности саморегуляции подростков с разными базисными убеждениями. Журн. Сиб. федер. ун-та. Гуманитарные науки, 2024, 17(11), 2142–2153. EDN: MIXVFU.
2. Бахора П. А. Особенности детско-родительских отношений в семьях, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Краснодар, 2022. №23. С. 98.
3. Блохина С. А. Роль семьи в развитии личности. Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф.: сб. ст.: в 2 т. / гл. ред. Г. Д. Ахметова. Челябинск, 2011. Т. 2. С. 55.
4. Бочарова Е. Е. Взаимосвязь ценностных ориентаций, стратегий поведения и субъективного благополучия личности 19.00.05 «Социальная психология»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Е. Е. Бочарова; Педагогический институт Саратовского государственного университета им. Н. Г. Чернышевского. – Саратов, 2005. – С. 10.
5. Падун М. А., Котельникова А. В. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман // Психологический журнал. 2008. Т. 29, № 4. С. 98–106.

УДК 159.922

Ахметханова А. Н.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Асафьева Н.В.

К ПРОБЛЕМЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МАТЕРЕЙ, УХАЖИВАЮЩИХ ЗА ДЕТЬМИ С ОРФАННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Аннотация: Статья посвящена эмоциональному выгоранию родителей детей с редкими заболеваниями. Подчеркивается высокая нагрузка на матерей, включающая физическое и психологическое истощение, социальную изоляцию и финансовые трудности. Рассматриваются модели диагностики выгорания и влияния хронического стресса на родителей и детей. Показано, что комплексная поддержка помогает снизить нагрузку и сохранить эмоциональное здоровье семьи.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, хронический стресс, матери, орфанные заболевания, психологическая поддержка.

Akhmetkhanova A. N.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

EMOTIONAL BURNOUT AMONG MOTHERS CARING FOR CHILDREN WITH RARE DISEASES

Abstract: The article is devoted to the emotional burnout of parents of children with rare diseases. The high burden on mothers is emphasized, including physical and psychological exhaustion, social isolation and financial difficulties. Models for

diagnosing burnout and the effects of chronic stress on parents and children are considered. Comprehensive support has been shown to help reduce stress and maintain the emotional health of the family.

Keywords: emotional burnout, chronic stress, mothers, rare diseases, psychological support.

Орфанные заболевания встречаются крайне редко у определенного количества людей. По данным Минздрава России, в 2026 году в перечень таких состояний включены 301 нозология. Лечение большинства этих заболеваний в основном симптоматическое, направленное на облегчение проявлений болезни и улучшение качества жизни пациента [2].

Заботиться о ребенке с редким заболеванием очень трудно и родителям приходится сталкиваться с множеством проблем. Например, одной из главных проблем является постановка диагноза и подбор адекватного лечения. При некоторых болезнях важно вовремя подобрать правильное лечение, чтобы не допустить ухудшение состояния ребенка. Еще один важный момент – нехватка специалистов, имеющих опыт работы с такими пациентами. Это связано с тем, что некоторые заболевания недостаточно изучены, для их ведения нет протоколов и соответствующих препаратов, а инновационные методы лечения недоступны [2].

Польское исследование отмечает, что уход за ребенком с редким заболеванием оказывает влияние на разные сферы жизни родителей. В статье «Редкие заболевания, общие трудности: качество жизни, бремя ухода и финансовое благополучие членов семей, осуществляющих уход за больными в Польше» авторы отмечают, что родители детей с редкими заболеваниями часто сталкиваются с ухудшением физического и психологического состояния, сокращением социальных контактов и трудностями в профессиональной деятельности (перевод с Domaradzki J., Jabkowski P., Walkowiak D., 2025) [6].

Степень возникающих трудностей во многом определяется особенностями заболевания и тяжестью его течения. Даже среди редких патологий различия могут быть весьма заметными, что прослеживается, например, при сравнении синдрома Леннокса-Гасто и туберозного склероза. Матери, принимающие на себя основную часть повседневного ухода за ребенком, часто испытывают тревожность, чувство беспомощности, эмоциональное истощение, ощущение неопределенности, связанную с необходимостью постоянного контроля состояния ребенка (перевод с Domaradzki J., Jabkowski P., Walkowiak D., 2025) [6].

Забота о ребенке с редким заболеванием часто выходит за рамки обычных родительских обязанностей. Родителям приходится не только организовывать лечение и контролировать выполнение рекомендаций специалистов, но и самостоятельно разбираться в особенностях заболевания, координировать получение медицинской и социальной помощи, а также поддерживать эмоциональное равновесие внутри семьи. В России данная задача может осложняться ограниченной доступностью специализированной помощи при редких заболеваниях.

Подобная многозадачность и высокая степень ответственности могут привести к постепенному истощению ресурсов и формированию устойчивых проявлений эмоционального выгорания.

Исследование, проведенное в 42 странах мира, показывает, что около 5% родителей испытывают эмоциональное выгорание, а в западных странах этот процент возрастает до 9% [1]. Матери, воспитывающие детей с хроническими заболеваниями, чаще сталкиваются с эмоциональным выгоранием, чем родители здоровых детей. В этой группе показатели сильно варьируют от 20-77%, тогда как среди матерей здоровых детей они остаются на уровне примерно 34% [10].

В данной работе также указывается, что родительское выгорание может иметь разрушительные последствия. У матерей могут появляться суицидальные

мысли, избегание своих родительских обязанностей. Кроме того, выгорание связано с риском зависимости от психоактивных веществ, нарушениями сна и другими поведенческими расстройствами. Длительное пребывание в таком состоянии приводит к снижению удовлетворенности жизнью и увеличивает развитие тревожно-депрессивных симптомов [8].

Последствия эмоционального выгорания затрагивают не только матерей, но и их детей, поскольку состояние ребенка во многом зависит от эмоционального состояния родителя. Если мама эмоционально истощена, то ей становится сложнее откликаться на потребности ребенка, что может отразиться на его состоянии в виде повышенной тревожности, чувства одиночества, агрессивного поведения и сниженного настроения [1].

В исследовании, проведенном в Амстердаме, изучалось, как родители детей с хроническими заболеваниями сами ощущают свое выгорание и как они его описывают. Многие родители отмечали, что выгорание – это длительное и повторяющееся явление, которое всегда отличается по интенсивности и продолжительности. Некоторые описывали, что возвращение к нормальному состоянию после выгорания занимает годы, а другие считали, что полного восстановления нет. Один из них описал свое состояние: «...я был сильно уставшим, даже когда хорошо выспался, я просыпался уставшим». Другой отметил, что «стресс, который он (ребенок) испытывает, немедленно передается мне, из-за этого у меня учащается сердцебиение и повышается давление» [9].

Родители говорили о когнитивных нарушениях, которые проявлялись в виде «чрезмерного обдумывания и неспособности запоминать простые вещи». Помимо этого, некоторые отмечали трудности в управлении эмоциональными состояниями, которые проявлялись в виде раздражительности, вспышек агрессии, приступов плача и переизбытка. Наряду со всем этим многие упомянули о чувстве подавленности, снижении интереса к привычным занятиям и невозможности получать удовольствие от жизни [9].

Выгорание возникает тогда, когда требования к человеку превышают его возможности справляться с ними, и с течением времени усталость только накапливается. Поэтому важно адаптировать существующие теоретические модели выгорания к опыту матерей, воспитывающих детей с редкими заболеваниями, чтобы лучше понять, как оно возникает, и разрабатывать эффективные способы психологической и социальной поддержки.

Согласно концепции, Кристины Маслах выгорание рассматривается как состояние, включающее три компонента: «эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личных достижений. Данная модель была разработана для профессиональной деятельности» и не полностью отражает особенности ухода за ребенком с тяжелым заболеванием [5; 12].

Изабель Роскам совместно с другими авторами адаптировали основные положения данной концепции и создали опросник для диагностики родительского выгорания, который включает четыре взаимосвязанных компонента. Первый компонент – эмоциональное истощение, которое проявляется в усталости и нехватке сил справляться с ежедневными обязанностями по уходу за ребенком. Второй – эмоциональное отстранение, когда родитель эмоционально дистанцируется от своего ребенка. Третий – контраст с прежним родительским «я», отражающий несоответствие между тем, каким был родитель раньше и какой он сейчас. Четвертый компонент родительского выгорания связан с уменьшением радости и удовлетворения от выполнения родительских обязанностей (перевод и адаптация автора по [11]).

Хотя изначально модель разрабатывалась для широкой группы родителей, она также применима при изучении семей, воспитывающих детей с редкими заболеваниями. Так, мать ребенка с туберозным склерозом может испытывать хроническую усталостью из-за необходимости постоянного контроля состояния ребенка. Эпилептические приступы возникают внезапно, в том числе ночью, и это нарушает сон. Родитель должен быть готов оказать помощь в любой момент,

а строгий контроль приема противосудорожных препаратов повышает ответственность, поскольку пропуск дозы может вызвать эпилептический статус. Со временем взаимодействие с ребенком часто концентрируется на медицинских процедурах и выполнении рекомендаций специалистов, а эмоциональное общение уменьшается. Такая дистанция иногда помогает родителю сохранить внутренние ресурсы. В результате опыт материнства может отличаться от ожидаемого образа, сопровождаясь ощущением утраты прежнего «я» и снижением удовлетворенности родительской ролью, когда повседневные обязанности начинают восприниматься не как источник радости, а как тяжелая необходимость.

Исследование Черной Ю. С. и Бочарова В. В., направленное на изучение эмоционального выгорания у родителей детей с нейрофиброматозом, показывает, что примерно у половины респондентов наблюдаются признаки эмоционального отстранения и снижения вовлеченности в отношения с ребенком, также отмечались признаки эмоционального истощения и снижение ощущения собственной эффективности. Авторы отмечают, что в данном случае эмоциональное выгорание больше связано с внутренними переживаниями и тем какие отношения в семье, чем с объективными внешними факторами [4].

Таким образом, данная модель помогает оценить психоэмоциональное состояние матери и определить какая именно помощь нужна, чтобы снизить стресс и улучшить качество ее жизни.

Поддержка в виде внутренних и внешних ресурсов может служить защитой от выгорания. По данным исследований в Израиле (перевод Findling et al., 2023) [7], родители детей с особыми потребностями меньше испытывают стресс, благодаря личным качествам, таким как самосострадание, позитивное мышление и развитый интеллект. Важна также поддержка со стороны семьи и близких.

С. С. Савенышева и Ю. С. Разыграева (2024) [3] отмечают: «Таким образом, исходя из полученных данных исследования, мы можем сказать, что наша гипотеза подтвердилась частично: посттравматический рост со стрессом связан значительно меньше, чем социальная поддержка со стрессом. Мы также можем сделать следующее предположение: матери детей с ОВЗ испытывают высокий уровень перенапряжения в виду болезни ребенка, и при наличии высокого уровня социальной поддержки они могут пойти по пути посттравматического роста, а при низком ее уровне – по пути стресса и выгорания.»

Эти данные показывают, что социальная поддержка и личные ресурсы матерей напрямую влияют на их эмоциональное состояние. Если они получают достаточную поддержку, они легче справляются с нагрузкой и имеют больше шансов на личностный рост. При недостаточной поддержке возрастает риск стресса и выгорания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виногорова В. Н. Выгорание родителя как крайняя степень родительского стресса и его влияние на развитие ребенка (обзор литературы) // Комплексные исследования детства. – 2025. – Т. 7, № 1. – С. 47–57.

2. Кравчук Ж. П., Румянцева О. А. Орфанные заболевания: определение, проблемы, перспективы [Электронный ресурс] // CyberLeninka. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/orfannye-zabolevaniya-opredelenie-problemyu-perspektivu> (дата обращения: 22.03.2026).

3. Савенышева С. С., Разыграева Ю. С. Родительское выгорание, посттравматический рост и социальная поддержка матерей детей с ограниченными возможностями здоровья // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2024. – Т. 14, № 1. – С. 128–142.

4. Черная Ю. С., Бочаров В. В. Факторы риска возникновения эмоционального выгорания у родителей, воспитывающих детей с нейрофиброматозом // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие.* – 2025. – Т. 13, № 3 (50). – С. 281–290.
5. Экспериментальная психология в России: традиции и перспективы [Электронный ресурс] / под ред. В. А. Барабанщикова. – М.: Институт психологии РАН, 2010. – (Интеграция академической и университетской психологии). – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/47585.html> (для авторизов. польз., содержит текст электронного ресурса) (дата обращения: 22.03.2026).
6. Domaradzki J., Jabkowski P., Walkowiak D. Rare disease, common struggles: quality of life, caregiver burden and financial wellbeing of family caregivers in Poland // *Scientific Reports.* – 2025. – Vol. 15. – Article 22678. – P. 1–11.
7. Findling Y., Barnoy S., Itzhaki M. «God gave you a special child because you are special»: difficulties, coping strategies, and parental burnout of Jewish mothers – a qualitative study // *Frontiers in Psychology.* – 2023. – Vol. 14. – Article 1259670. – P. 1–12.
8. Mikolajczak M., Gross J. J., Roskam I. Parental burnout: What is it, and why does it matter? // *Clinical Psychological Science.* – 2019. – Vol. 7, № 6. – P. 1319–1329.
9. Patty N. J. S., van Meeteren K. M., Ketelaar M., Schuengel C., Verdonk M., Willemsen A. M. Conceptualizing burnout from the perspective of parents of children with complex care needs // *PEC Innovation.* – 2024. – Vol. 5. – Article 100325.
10. Patty N. J. S., van Meeteren K. M., Willemsen A. M., Mol M. A. E., Verdonk M., Ketelaar M., Schuengel C. Understanding burnout among parents of children with complex care needs: a scoping review followed by a stakeholder consultation // *Journal of Child and Family Studies.* – 2024. – Vol. 33, № 5. – P. 1378–1392.

11. Roskam I., Brianda M. E., Mikolajczak M. A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA) // *Frontiers in Psychology*. – 2018. – Vol. 9. – P. 1–12.

12. Sullivan E. E., Martin C. L., Linzer M., Balias P. N., Demmer R. T., Fulkerson J. A. Healthcare worker burnout: rethinking the Maslach Burnout Inventory // *Psychology, Health and Medicine*. – 2025. – P. 1–10.

© Ахметханова А.А., Асафьева Н.В., 2026

УДК 81'23

Ахтариева Д. И.

Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

Научный руководитель: Кимик-Аминева В.А.

ВЛИЯНИЕ ЯЗЫКОВОЙ СРЕДЫ НА ВОСПРИЯТИЕ НА ПРИМЕРЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

Аннотация: статья посвящена исследованию влияния языковой среды на когнитивные процессы восприятия у носителей английского языка. Рассматриваются теоретические основы взаимосвязи языка и мышления, берущие начало в гипотезе лингвистической относительности Сепира – Уорфа. Особое внимание уделяется кросс-культурным экспериментам. Исследуются механизмы, с помощью которых лексические единицы английского языка могут влиять на скорость и точность обработки информации.

Ключевые слова: языковая среда, восприятие, английский язык, гипотеза Сепира – Уорфа, когнитивная лингвистика.

Akhtarieva J. I.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

INFLUENCE OF THE LANGUAGE ENVIRONMENT ON PERCEPTION USING THE EXAMPLE OF THE ENGLISH LANGUAGE.

Abstract: the article is devoted to the study of the influence of the linguistic environment on the cognitive processes of perception in native English speakers. It examines the theoretical foundations of the relationship between language and thought, originating in the Sapir-Whorf hypothesis of linguistic relativity. Special attention is paid to cross-cultural experiments. The mechanisms by which English lexical units can influence the speed and accuracy of information processing are investigated.

Keywords: linguistic environment, perception, English language, Sapir–Whorf hypothesis, cognitive linguistics.

Восприятие – один из важнейших когнитивных процессов, который проявляется в обработке и интерпретации информации, полученной от органов чувств. Восприятие обладает такими закономерностями, как целостность, константность, предметность, избирательность, осмысленность и апперцепция. Акцентируя внимание на апперцепции, то есть на феномене, при котором человек воспринимает новую информацию через призму уже имеющейся, стоит отметить, что её неотъемлемой частью являются слова. В данном контексте слова следует воспринимать как единицы речи, привязывающие мыслеобраз к определенному набору звуков и букв. Это в свою очередь подводит к мысли, что восприятие неразрывно связано с языковой средой, ведь именно она формирует закономерности образов, оперируемых человеком.

Начиная с 1930-х годов учёные задаются вопросом влияния языка на мышление, ярким примером чего стала гипотеза Сепира – Уорфа. Согласно этой

гипотезе, структура языка определяет мышление и познание реальности, если конкретнее – лингвистические категории ограничивают и определяют когнитивные категории [1]. Дальнейшие исследования продемонстрировали, что в широком понимании гипотеза верна, однако достоверность более жесткой формулировки вызывает сомнения [5,7]. Тесная взаимосвязь между мышлением и восприятием [9], тем временем, позволяет почерпнуть из этой гипотезы тезис, согласно которому языковая среда действительно оказывает некоторое влияние на восприятие. Так в чем же оно проявляется? В рамках данной статьи будет рассмотрено несколько конкретных примеров влияния англоговорящей среды на восприятие, что является основой дискурса в современной когнитивной лингвистике.

Один из самых популярных примеров обсуждаемого явления – эксперимент, в рамках которого было изучено восприятие двух оттенков синего – светлого и темного, у носителей греческого и английского языков [8]. В греческом, как и в русском, для обозначения этих оттенков используется два разных слова (ghalazio – голубой и ble – синий соответственно), в то время как в английском оба оттенка обозначаются словом blue. В ходе исследования было обнаружено, что отсутствие отдельных слов для обозначения этих оттенков способствует увеличению времени, необходимого для установления различий между ними.

Не менее показательной является серия работ Бородинской Л. В. [2–4], обращающей внимание на различия в восприятии времени носителей языков, использующих для его описания горизонтальные метафоры (например, looking forward to the future в английском), и языков с вертикальной моделью (например, вертикальным расположением иероглифов в китайском). На различия в описании хода времени также влияет направленность письма – используется ли в письменности конкретного языка, носителем которого является испытуемый,

написание слева направо (например, английский), или же справа налево (например, иврит).

Следует обратить внимание на исследование, где было изучено, как носители английского и испанского языков описывают преднамеренные и непреднамеренные действия [6]. Было проведено два эксперимента. В первом эксперименте испытуемым было показано 16 видео без звука, в которых мужчина совершал разные действия: закрывал книгу, разбивал яйцо, открывал зонт и т.д. Половина видео демонстрировала действия, совершенные умышленно, другая половина – произошедшие случайно. Затем испытуемых просили описать увиденное. Преднамеренные действия носители английского и испанского описывали одинаково: с использованием агентивных конструкций (в данном контексте под агентивностью подразумевается совершение действия определенным актором, например: *she broke the vase.*) В случае же непреднамеренных действий описания различались: носители английского описывали видеоролики с использованием агентивных конструкций значительно чаще, чем носители испанского. Второй эксперимент был направлен на проверку памяти носителей испанского и английского. Он продемонстрировал, что эффективность запоминания у носителей английского и испанского находится на одном уровне. Это свидетельствует о том, что разница в описании роликов обуславливаются именно различиями в восприятии.

Таким образом, языковая среда оказывает существенное влияние на восприятие. Было продемонстрировано три примера подобного явления: влияние английского языка на восприятие цвета, времени и агентивности его носителями. Всё это корректирует взгляд на функции современного профессионального дискурса. Вопреки распространенному мнению, согласно которому наиглавнейшей функцией межкультурного делового общения является непосредственно передача информации, а потерями в процессе перевода можно пренебречь, не менее существенными являются интерпретация и воздействие языковой среды. Осознание специалистом влияния выбранных им языковых

параметров на качество коммуникации – существенная часть гарантии его успеха в профессиональной самореализации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бородай С. Ю. Современное понимание проблемы лингвистической относительности: работы по пространственной концептуализации // Вопросы языкознания. – 2013. – №. 4. – С. 17-54.
2. Boroditsky L. Does language shape thought?: Mandarin and English speakers' conceptions of time // Cognitive psychology. – 2001. – Т. 43. – №. 1. – С. 1-22.
3. Boroditsky L., Gaby A. Remembrances of times East: absolute spatial representations of time in an Australian aboriginal community // Psychological science. – 2010. – Т. 21. – №. 11. – С. 1635-1639.
4. Boroditsky L. How languages construct time // Space, time and number in the brain. – Academic Press, 2011. – С. 333-341.
5. Brown R. W., Lenneberg E. H. A study in language and cognition // The Journal of Abnormal and Social Psychology. – 1954. – Т. 49. – №. 3. – С. 454.
6. Fausey C. M., Boroditsky L. Who dunnit? Cross-linguistic differences in eyewitness memory // Psychonomic bulletin & review. – 2011. – Т. 18. – №. 1. – С. 150-157.
7. Pinker S. The language instinct: How the mind creates // Language. – 1994. – Т. 71. – №. 3. – С. 610-614.
8. Thierry G. et al. Unconscious effects of language-specific terminology on preattentive color perception // Proceedings of the National Academy of Sciences. – 2009. – Т. 106. – №. 11. – С. 4567-4570.
9. Wagemann J. The confluence of perceiving and thinking in consciousness phenomenology // Frontiers in Psychology. – 2018. – Т. 8. – С. 2313.

УДК 159.9.072.5

Ахунова Д.Ш.

Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

Научный руководитель: Ахмадеева Е.В.

ИЗУЧЕНИЕ МЕХАНИЗМОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ – АЛЕКСИТИМИКОВ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

Аннотация: в работе исследуется взаимосвязь алекситимии, механизмов саморегуляции и копинг стратегий у предпринимателей. На основе исследований А.К. Акименко (2016) и Е.Ю. Бреля (2018), эмпирически подтверждено, что высокий уровень алекситимии ассоциирован с применением неадаптивных копинг-стратегий, склонностью к катастрофизации и поздним выявлением признаков выгорания, а низкий уровень алекситимии и развитая саморегуляция коррелируют с продуктивными стратегиями. Рассмотрены первичные и вторичные формы алекситимии. Для диагностики применены методики: опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, «Шкалы копинг - стратегий» Р. Лазаруса, Торонтская шкала алекситимии (TAS), тест опросник УСК. Выявленная взаимозависимость между уровнем алекситимии, стилем саморегуляции и стратегиями совладания позволила сформулировать рекомендации по разработке персонализированных программ психологической поддержки.

Ключевые слова: алекситимия, стиль саморегуляции, адаптация алекситимиков, совладающее поведение, копинг-стратегии, интернальность, экстернальность, предикторы стрессоустойчивости, стресс.

Akhunova D.S.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

EXPLORING SELF – REGULATION MECHANISMS ENTREPRENEURS WITH ALEXITHYMIA IN OF CRISIS

Abstract: The study examines the relationship between alexithymia, self-regulation mechanisms, and coping strategies among entrepreneurs. Based on research by A. K. Akimenko (2016) and E. Yu. Brel (2018), it has been empirically confirmed that a high level of alexithymia is associated with the use of maladaptive coping strategies, a tendency towards catastrophizing, and late detection of burnout symptoms. In contrast, a low level of alexithymia combined with developed self-regulation correlates with productive coping strategies. The paper considers both primary and secondary forms of alexithymia. For diagnostic purposes, the following tools were applied: the Style of Behavioral Self-Regulation questionnaire by V. I. Morosanova; the Coping Strategies Scales by R. Lazarus; the Toronto Alexithymia Scale (TAS); and the Level of Subjective Control (LSC) questionnaire. The identified interdependence between the level of alexithymia, self-regulation style, and coping strategies has made it possible to formulate recommendations for developing personalized psychological support programs.

Keywords: alexithymia, self-regulation style, adaptation of alexithymics, coping behavior, coping strategies, internality, externality, predictors of stress resistance, stress.

Актуальность исследования механизмов саморегуляции и алекситимии у предпринимателей обусловлена совокупностью разнонаправленных факторов. С одной стороны, высокие стрессовые нагрузки, имманентно присущие предпринимательской деятельности, предъявляют повышенные требования к

стрессоустойчивости субъекта. С другой стороны, эффективность деятельности в условиях турбулентности напрямую зависит от способности индивида к осознанной регуляции эмоциональных состояний, что актуализирует проблему дефицита данных о роли алекситимии – когнитивно-аффективного нарушения, характеризующегося неспособностью распознавать, вербализовать и дифференцировать собственные чувства, в формировании адаптивных стратегий совладания со стрессом.

Эмпирическое подтверждение остроты данной проблематики обнаруживается в статистике динамики предпринимательского сектора. В частности, в 2025 году впервые за последние три года в России зафиксирована ситуация, при которой «смертность бизнеса» (прекращение деятельности компаний) почти в 1,5 раза превысила его «рождаемость» (открытие новых компаний). Данный факт не только иллюстрирует макроэкономическую нестабильность, но и подчеркивает острую необходимость обращения к поиску внутренних ресурсов устойчивости предпринимателей, поскольку внешние условия объективно характеризуются нарастанием вызовов и неопределенности.

Параллельно с этим в 2025 году в парадигме бизнес-психологии наблюдается концептуальный сдвиг: акцент смещается в сторону феномена «эмоционального интеллекта» как ключевого предиктора успешности. В контексте этого смещения принципиально важным становится анализ обратной стороны данной способности. Так, предприниматель с высоким уровнем алекситимии часто не замечает симптомов эмоционального выгорания вплоть до их перехода в соматическую стадию, что объясняется фундаментальной разобщенностью между аффективной и когнитивной сферами: будучи «отрезанным» от осознания своих чувств, он лишается ранних сигналов системы психофизиологической регуляции, что делает его уязвимым перед долгосрочными стрессогенными факторами.

Цель статьи заключается в теоретическом обосновании взаимосвязей между механизмами саморегуляции, уровнем алекситимии и выбором стратегий совладающего поведения у предпринимателей, а также в определении роли алекситимии как фактора дезадаптивных паттернов поведения в условиях высокой неопределенности ведения бизнеса.

В контексте заявленной цели представляется необходимым обратиться к эмпирическим данным, раскрывающим характер взаимосвязей между алекситимией, саморегуляцией и копинг-стратегиями. Так, в исследовании А.К. Акименко (2016) было установлено, что респонденты с выраженными алекситимичными чертами в большинстве случаев, предпочитают в социальном поведении такие стратегии совладания, как «дистанцирование», «самоконтроль» и «бегство-избегание». В свою очередь, конструктивные копинги – «принятие ответственности», «планирование решения проблемы», «положительная переоценка» и «поиск социальной поддержки» – оказались более характерны для респондентов с низким уровнем алекситимии и устойчивой системой саморегуляции [1]. Данная закономерность свидетельствует о том, что алекситимия выступает значимым ограничителем в выборе активных и осознанных форм совладания со стрессом.

Дополнительным аспектом, углубляющим понимание данной проблемы, является специфика вербализации эмоций у лиц с алекситимией. Согласно мнению Е.Ю. Бреля (2018), такие лица располагают достаточным словарным запасом для выражения эмоциональных состояний; принципиальная особенность, однако, заключается в том, что эти состояния в большинстве своем носят ярко выраженный эмоционально окрашенный негативный фон [2]. Из этого следует, что даже при формальной способности к речевому выражению чувств у алекситимиков нарушен процесс дифференциации эмоций, а аффективная сфера оказывается сфокусированной на негативных переживаниях.

Указанные особенности формируют уязвимую когнитивно-аффективную структуру, особенно критичную в предпринимательской деятельности. Склонность предпринимателей к негативному мышлению в сочетании с тем, что внешние факторы выступают триггером – запуском механизма погружения в негативное состояние (катастрофизации) – приводит к закономерному выбору неработающих (дезадаптивных) стратегий в бизнесе. Более того, как отмечалось ранее, предприниматели с алекситимией не способны своевременно обнаружить стресс и отклонение от привычного состояния, что лишает их возможности раннего вмешательства и коррекции собственного функционального состояния.

Таким образом, анализ существующих исследований позволяет заключить, что алекситимия выступает не просто индивидуально-психологической особенностью, но системообразующим фактором, опосредующим взаимосвязь между механизмами саморегуляции и выбором копинг-стратегий. В этой связи выявление предикторов стрессоустойчивости (копинг-поведения и саморегуляции) в зависимости от уровня алекситимии приобретает не только теоретическую, но и выраженную практическую значимость. Решение данной задачи позволит разработать персонализированные программы психологической поддержки и тренинги для предпринимателей, что будет способствовать не только сохранению их психологического благополучия, но и повышению эффективности их бизнеса.

Первичную (конституциональную) алекситимию некоторые авторы рассматривают в рамках модели «дефицита», определяющего отсутствие функций, связанных с выражением аффекта и фантазий. Дж. Немиах и П. Сифнеос эмпирически связывали алекситимию с нарушениями в области палеостриального тракта, в результате чего, по их мнению, и происходит подавление импульсов из лимбической системы к коре головного мозга [3]. [7]

Вторичная алекситимия может отражаться в патологической форме горя или скрытой депрессии. В данном случае она рассматривается как «защитный

механизм», хотя и не является психологической защитой в классическом понимании. Но при этом следует учитывать, что выявление алекситимии при маскированных депрессиях и невротических расстройствах дало основание некоторым авторам рассматривать ее с позиций невроза [2]. Алекситимичные черты часто встречаются у пациентов с посттравматическим стрессовым расстройством. При целом ряде пограничных психических расстройств была установлена положительная связь между уровнями алекситимии, депрессии и тревоги. В связи с этим были высказаны предположения, что алекситимичные черты формируются на основе предшествующей тревоги и депрессии. [7]

Дальнейшее развитие представлений о генезе алекситимии было связано с экспериментальными работами И. С. Коростеловой, В. С. Ротентберга [5] в которых было установлено, что левое полушарие не распознает эмоциональных переживаний, возникающих в правом полушарии, вследствие их нарушенного взаимодействия. [7]

Модель «отрицания» предполагает глобальное торможение аффектов. Тогда можно допустить обратимость синдрома алекситимии. Однако у многих больных алекситимические проявления необратимы даже при длительной интенсивной психотерапии. Они остаются неспособными к осознанию эмоций и фантазированию. В отношении их более адекватной представляется «модель дефицита», в соответствии с которой имеет место не торможение, а отсутствие некоторых психических функций, ведущее к (необратимому) снижению способности символизировать инстинктивные потребности и фантазировать. Этой точки зрения придерживается Сифнеос [8]. [7]

Для достижения поставленной цели необходимо обратиться к теоретическим основаниям, раскрывающим взаимосвязь между алекситимией, механизмами саморегуляции и совладающим поведением. Изучение механизмов саморегуляции выступает основным звеном в понимании того, каким образом алекситимия влияет на способность личности справляться с трудностями.

Данный ракурс рассмотрения предполагает не только констатацию наличия или отсутствия адаптивных стратегий, но и выявление опосредующих переменных, определяющих качество этого процесса.

С учетом этого эмпирическое исследование должно базироваться на комплексе валидизированных методик, позволяющих операционализировать изучаемые конструкты. В этой связи представляется целесообразным использование следующего диагностического инструментария:

- Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросанова) – для оценки индивидуальных особенностей регуляторной сферы;
- «Шкалы копинг-стратегий» (Р. Лазарус, S. Folkman) – для выявления предпочитаемых стратегий совладания со стрессом;
- Торонтская шкала алекситимии (TAS-26) – для измерения уровня алекситимии;
- Тест-опросник УСК (уровень субъективного контроля) – для определения локуса контроля как фактора, опосредующего восприятие ответственности за происходящее.

Применение указанного инструментария позволит выявить взаимозависимость между стратегиями совладающего поведения и такими характеристиками личности, как уровень субъективного контроля (интернальность/экстернальность), уровень алекситимии и индивидуальный стиль саморегуляции. Данный методологический подход обеспечивает возможность построения структурной модели, отражающей иерархию предикторов стрессоустойчивости у предпринимателей.

Переходя к анализу факторов алекситимии, необходимо подчеркнуть, что данный феномен не всегда имеет исключительно конституциональную природу. Социально обусловленный вариант развития алекситимии личности, как правило, связан с двумя группами причин. С одной стороны, это особенности воспитания в семье, где эмоционально холодные родители приучили ребенка

подавлять свои эмоции и воспринимать их любые проявления как крайне нежелательные. С другой стороны, причиной развития алекситимичных черт у индивидуумов выступает сознательное подавление эмоционального реагирования, обусловленное длительными переживаниями постоянно действующей стрессовой ситуации [1]. В контексте предпринимательской деятельности, сопряженной с хроническим стрессом, второй механизм приобретает особое значение, поскольку профессиональная среда сама по себе может выступать фактором закрепления алекситимических паттернов.

Важным следствием понимания социально-средовой обусловленности алекситимии является вывод о принципиальной обратимости данного феномена. Психотерапевтические методы помогают восстановить способность воспринимать и выражать эмоции, повысить уровень осознанности и снизить влияние травмирующих факторов. После устранения причины возникновения (например, травмы или депрессии) симптомы алекситимии могут значительно уменьшиться или исчезнуть вовсе. Указанное обстоятельство задает практический вектор исследования: выявление предикторов стрессоустойчивости необходимо рассматривать не только как диагностическую, но и как интервенционную задачу, решение которой открывает перспективы для разработки коррекционных программ.

В теоретическом плане основным звеном, связывающим феномен алекситимии с возможностью психологической коррекции, выступает понятие психологической саморегуляции. В. В. Николаева подробно рассматривает связь феномена алекситимии с особенностями психологической саморегуляции, акцентируя, что важным источником устойчивости, свободы и саморазвития личности является рефлексия. Именно рефлексия позволяет осознать смысл собственной жизни и деятельности и выступает в качестве частного механизма личностно-мотивационного уровня саморегуляции. В то же время дефицит рефлексии относится к числу важнейших признаков алекситимии:

«алекситимик» не может управлять своими побуждениями, гибко перестраивать их [6; 7]. Таким образом, рефлексивная недостаточность выступает тем звеном, которое нарушает целостность саморегуляторного процесса, делая личность уязвимой перед лицом стрессовых воздействий.

Для операционализации механизмов преодоления трудностей необходимо обратиться к категории совладающего поведения. Традиционно под совладающим поведением в психологии понимаются когнитивные, поведенческие и аффективные стратегии, которые личность использует для того, чтобы справиться с фрустрирующими условиями социальной действительности [9]. Сознательные стратегии по реагированию на стрессовые ситуации концептуализированы в науке как «копинговые ответы». По сути, копинг-ответы призваны помочь личности смягчить, разрешить или же уклониться от требований, предъявляемых стрессовой ситуацией. Копинг-стратегии закрепляются в социальном поведении личности и в своей совокупности и вариативности образуют индивидуальный стиль адаптации личности [1].

Применительно к предмету данного исследования важным дополнением является более глубокое понимание того, как именно предприниматели справляются со стрессом через копинг-стратегии. Данные стратегии можно условно разделить на три группы: стратегии, направленные на решение проблемы (например, планирование и поиск вариантов действий), на работу с эмоциями и на избегание. При этом алекситимия влияет не только на способность человека понимать свои чувства, но и на то, какие стратегии он выбирает. Если предприниматель плохо осознаёт своё состояние, он может неверно оценивать ситуацию и чаще уходить в избегание, подавление или откладывание решений. Нередко это сопровождается катастрофизацией – склонностью видеть ситуацию хуже, чем она есть, что только усиливает стресс и мешает действовать рационально. Данная закономерность подтверждает гипотезу о том, что алекситимия выступает фактором, смещающим вектор

совладающего поведения в сторону дезадаптивных паттернов, что в условиях высокой неопределенности ведения бизнеса критически снижает эффективность предпринимательской деятельности. В результате формируется своего рода замкнутый круг: стрессовая ситуация вызывает негативную интерпретацию, напряжение нарастает, а выбранные способы справиться с этим оказываются неэффективными. В отличие от этого, более устойчивые предприниматели действуют гибче - они могут менять стратегии в зависимости от ситуации, обращаться за поддержкой, планировать и брать ответственность. Важно и то, что такие психологические особенности напрямую влияют на бизнес: избегание приводит к затягиванию решений, подавление - к игнорированию проблем, а излишняя драматизация - к резким и необдуманным действиям.

Ричард Лазарус и Сьюзен Фолкман выделили восемь основных копинг-стратегий – способов преодоления трудностей, направленных на преодоление стресса.

Обучение адаптивным копинг-стратегиям, создание тренингов и обучающих материалов с направленностью на планирование, поиск новых решений, ведение дневника, осмысление происходящего, моделирование различных сценариев и работу в группе помогают лучше понимать себя и выбирать более эффективные способы реагирования, что в итоге положительно сказывается не только на состоянии предпринимателя, но и на его бизнесе.

Проведенный теоретический анализ позволяет заключить, что алекситимия выступает системообразующим фактором, опосредующим взаимосвязь между механизмами саморегуляции и выбором стратегий совладающего поведения у предпринимателей. Установлено, что дефицит рефлексии, характерный для алекситимии, нарушает целостность саморегуляторного процесса, что закономерно смещает выбор копинг-стратегий в сторону дезадаптивных паттернов (избегание, самоконтроль,

дистанцирование), тогда как низкий уровень алекситимии сопряжен с конструктивными формами совладания.

Учитывая социально-средовую обусловленность алекситимии и принципиальную обратимость ее симптомов при целенаправленном психотерапевтическом воздействии, подобные программы могут быть направлены на развитие рефлексии, восстановление способности к осознанию эмоций и формирование адаптивного копинг-репертуара. Реализация таких интервенций будет способствовать не только сохранению психологического благополучия предпринимателей, но и повышению эффективности их профессиональной деятельности в условиях высокой неопределенности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акименко, А. К. Взаимосвязь алекситимии, копинг-стратегий и стиля саморегуляции личности / А. К. Акименко // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2016. – Т. 16, № 3. – С. 311–315.
2. Ларионов, П. М. Ключевые проблемы исследования алекситимии и ее взаимосвязь с когнитивными стратегиями регуляции эмоций, эластичностью копинга и эмоциональными нарушениями / П. М. Ларионов // Консультативная психология и психотерапия. – 2021. – Т. 29, № 1. – С. 44–65. – DOI: 10.17759/cpp.2021290104.
3. Apfel, R. J. Alexithymia: Concept and measurement / R. J. Apfel, P. E. Sifneos // Psychotherapy and Psychosomatics. – 1979. – Vol. 32, No. 1. – P. 180–191.
4. Арина, Г. А. Психосоматический симптом как феномен культуры / Г. А. Арина. – Москва, 1991. – 123 с.
5. Коростелева, И. С. Проблема алекситимии в контексте поведенческих концепций психосоматических расстройств / И. С. Коростелева,

В. С. Ротенберг // Телесность человека: междисциплинарные исследования. – Москва, 1993. – С. 136–143.

6. Николаева, В. В. Влияние хронической болезни на психику: психологическое исследование / В. В. Николаева. – Москва, 1987. – 134 с.

7. Шпаковская, О. Г. Роль алекситимии в формировании психосоматических расстройств и зависимых форм поведения / О. Г. Шпаковская, А. В. Копытов. – Минск: Белорусский государственный медицинский университет, 2014. – С. 31–37.

8. Гущина, Т. В. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита / Т. В. Гущина // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–18.

9. Крюкова, Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т. Л. Крюкова. – Кострома: Костромской государственный университет, 2010. – 60 с.

10. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и медицинских психологов / Л. И. Вассерман [и др.]. – Санкт-Петербург: НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2009. – 35 с.

11. Битюцкая, Е. В. Опросник способов копинга: методическое пособие / Е. В. Битюцкая. – Москва: ИИУ МГОУ, 2015. – 32 с.

12. Folkman, S. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination / S. Folkman, R. Lazarus // Journal of Personality and Social Psychology. – 1985. – Vol. 48, No. 1. – P. 150–170.

© Ахунова Д.Ш., 2026

УДК 37.02

Базылева А.Н.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

**ВЕБ-ПРИЛОЖЕНИЕ НА ОСНОВЕ ИСКУССТВЕННОГО
ИНТЕЛЛЕКТА ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКА ГОВОРЕНИЯ
НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ НА УРОВНЕ B1**

Аннотация: в статье рассматриваются теоретические основы говорения как вида речевой деятельности, требования CEFR к уровню B1 и концепция браузерной платформы с ИИ-диалогами, автоматической оценкой произношения и геймификацией для развития устной речи на английском языке.

Ключевые слова: говорение, уровень B1, CEFR, искусственный интеллект, веб-приложение

Bazyleva A. N.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

**AI-POWERED WEB APPLICATION FOR THE DEVELOPMENT
OF ENGLISH-SPEAKING SKILLS AT B1 LEVEL**

Abstract: the article examines the foundations of speaking, CEFR requirements at the B1 level and a concept for a browser-based AI platform featuring adaptive dialogue generation, automated pronunciation assessment, and gamification for oral English practice.

Keywords: speaking skills, B1 level, CEFR, artificial intelligence, web application

The ability to engage spontaneously and contextually appropriate speech in a foreign language is considered to be cognitively most demanding among all language skills. While speaking differs from reading and writing in that it occurs in real time and thus simultaneously requires the retrieval of words, grammatical construction, and interactional management. Its complexity explains the dynamic challenge of speaking in foreign language and the need to go beyond structural repetition to incorporate communication in its teaching. The gap between theoretical knowledge and actual communicative competence is particularly noticeable when referred to the B1 level of the Common Framework of Reference for Languages (CEFR), which assumes that students are able to move from basic “survival skills” to a relatively independent involvement in everyday communication.

The threshold level B1 is a special case within the CEFR framework as it marks the point where the learner is likely to cope with most situations that may be encountered in a place where the language is spoken. The learner is able to describe experiences and events, provide brief justifications and explanations for opinions and plans. At the same time, a significant amount of hesitation is allowed for, as is a limited use of lexis and a continued presence of grammatical error. This situation suggests that the opportunities for speaking practice at B1 level have important long-term implications. If speaking practice is not provided for learners in an appropriate manner, there is likely to be the development of a semi-communicative level.

In the framework of psycholinguistics, speech is regarded as a goal-oriented process that is part of human behavior in general. I.A. Zimnyaya describes it as consisting of four closely interrelated stages: a motivational stage in which the intention to communicate appears, an orienting stage in which the speech act is planned, an executive stage in which the language is articulated, and a monitoring stage in which the speaker evaluates and modifies the output [3, p. 195]. This structural approach to speech production underscores the fact that fluent speech is not produced by retrieving prepared sentences, but rather by creating meaning in real time. The

process requires stable automatized mechanisms and extensive practice in authentic conditions.

Yet another important dimension is the communicative aspect of the speech. Hymes's concept of communicative competence defined language knowledge as inherently social, including not only grammatical rules but also the pragmatic ability to use language appropriately across different contexts [4, p. 277]. At B1 level, students begin to make use of basic forms of pragmatics, such as distinguishing between formal and informal ways of address. However, it is important to note that such skills do not arise solely through the practice of decontextualized exercises. Rather, they require learners to be exposed to a variety of contexts. They also require the opportunity to practice different forms of expression in a safe environment where errors are seen as an essential part of the learning process.

The research on interactive applications for speaking practice has suggested that a technology-mediated environment is able to support oral communicative competence when learners are involved in authentic, unpredictable interactions rather than scripted exercises [7, p.1207], and that the use of various modern multimedia technologies is one of the most effective ways to develop this competence [2, p. 67]. Exercises are often reduced to multiple-choice questions, sentence completion and translation of isolated words or short phrases. In terms of speaking development, such exercises offer limited benefits. Learners may perform well within the platform but still feel insecure when faced with the need to speak in real life. This disparity speaks to the need for platforms that place speaking at the center and offer a more realistic condition of communication.

The project proposed by the article aims to overcome the identified gaps by developing a web-based application that contributes to the development of English speaking skills at the B1 level. The web app is seen as a kind of immersive experience where learners interact with virtual speakers in a variety of circumstances. Unlike traditional language practice, where learners are exposed to isolated language

activities, the proposed application will allow learners to engage in a dialogue where the interaction will change dynamically according to their verbal responses. No two interactions follow the same path, which ensures that practice remains unpredictable and communicatively genuine. The underlying idea is to create a safe environment where learners are encouraged to speak, clarify and correct, while receiving feedback to gradually improve their linguistic and pragmatic appropriateness, to challenge learners to deploy compensatory and strategic skills [6, p. 71].

One of the key advantages of the web-based approach is the support it provides for learners to work at their own pace without the pressure of social assessment. A large percentage of learners report apprehensions when required to communicate in the presence of other learners or the teacher [8, p. 63]. In the virtual environment, the learner is given the opportunity to carry out the task multiple times without the pressure of social assessment.

The responses of the interlocutors are generated by the AI dialogue engine through the real-time use of large language model technology and tailored according to the vocabulary and grammar used for B1 interaction. This is a significant step forward from traditional educational software, which has a branching script that limits the authenticity of interaction [5, p. 35]. Automated pronunciation assessment evaluates learner production against phonological standards and offers immediate feedback.

From a methodological point of view, it is not intended to replace any other form of teaching. It is possible to mark specific cases as preparation or review material for a given theme. Another use for the platform could be self-access learning. Motivated learners often want to extend opportunities for speaking outside the classroom setting, yet lack opportunities for conversation partners or materials. The web-based nature of the platform allows learners to access the platform from any device that has access to the internet and a microphone.

It is also important to note the limitations of the given method. Virtual interlocutors, no matter how advanced, cannot completely mimic the complexity and fluidity associated with real human interaction [1, p. 154]. It is therefore important to note the application as a tool which is supplementary in nature and cannot replace real dialogue.

In summary, speaking proficiency at the B1 level requires specific pedagogical interventions that promote learner engagement in spontaneous, richly contextualized, and purposeful language use. The theoretical analysis supports the corroboration that speaking is a multifaceted process that involves multiple phases with the support of automatized psycholinguistic processes, communicative competence, and considerable practice in various interactional contexts. The proposed web application with the support of AI technology meets the requirements of speaking proficiency at the B1 level with dynamic interaction scenarios, pronunciation feedback, and game-based monitoring. However, further research is necessary to assess its effectiveness with various learners and to enhance the quality of interaction with AI technology.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Варуха И.В., Шамсутдинова Ю.Х. Преподавание говорения на английском языке в онлайн формате // Языковые единицы в свете современных научных парадигм: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г.Уфа, 16 декабря 2022 г.) /отв. редактор Р.А.Газизов. – Уфа: РИЦ УУНиТ, 2022. – С.153-158. DOI: 10.33184/yevssnp7-2022-12-16.22.

2. Жирова Е.С. Фонетические явления в англоязычном песенном дискурсе / Е. С. Жирова, А. В. Уразметова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 97-4. – С. 65-67. – DOI 10.18411/trnio-05-2023-200.

3. Зимняя И.А. Психология обучения иностранным языкам в школе / И.А. Зимняя. – М.: Просвещение, 1991. – 222 с.
4. Hymes D. On Communicative Competence / D. Hymes // Sociolinguistics: Selected Readings / Eds. J.B. Pride, J. Holmes. – Harmondsworth: Penguin Books, 1972. – P. 269-293.
5. Levis J.M. Intelligibility, Oral Communication, and the Teaching of Pronunciation / J.M. Levis. – Cambridge: Cambridge University Press, 2018. – 264 p.
6. Nasriddinova M. A Task-Based Approach to Speaking and Listening Skill Development: Improving Communicative Proficiency in Intermediate-Level EFL Students // American Journal Of Social Sciences And Humanity Research. – 2025. – Vol. 5, № 8. – P. 67-75. DOI: 10.37547/ajsshr/volume05issue08-09
7. Padilla N., Padilla Y., Andrade J., Yumi L. Design and Implementation of an Educational App as a Methodology to Improve Speaking Skills in EFL Students at B1 Level: A Case Study // European Journal of Educational Research. – 2024. – Vol. 13, № 3. – P. 1199-1213. DOI: 10.12973/eu-jer.13.3.1199
8. Ullah N., Ahmed A., Sabawoon K. The analysis of linguistic barriers faced by EFL learners in English speaking skills // JUNE 2023. – 2023. – Vol. 2, № 1. – P. 57-71. DOI: 10.53664/jssd/02-01-2023-05-57-71

© Базылева А.Н., 2025

УДК 159.99

Балашова Р.Д.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Тулитбаева Г.Ф.

ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ФЕНОМЕН ЦИФРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Аннотация: тревожность представляет собой, одну из самых важных психологических характеристик, нынешнего поколения, сформировавшегося в цифровой среде. В статье рассмотрены выраженные особенности тревожности молодого поколения, степень влияния социальных сетей и информационной перегрузки, а также, причины влияющие её усилению. Оценивая современные подходы к изучению данного феномена представляется возможность предложить способы снижения уровня тревожности.

Ключевые слова: тревожность, цифровая среда, цифровое поколение, молодежь, стресс, социальные сети

Balashova R.D.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

ANXIETY AS A PHENOMENON OF THE DIGITAL GENERATION: A PSYCHOLOGICAL ANALYSIS

Abstract: Anxiety is one of the most important psychological characteristics of the current generation, which is being formed in a digital environment. The article examines the pronounced features of anxiety in the younger generation, the extent of the influence of social networks and information overload, as well as the reasons that

contribute to its increase. By evaluating current approaches to studying this phenomenon, it is possible to identify ways to reduce anxiety levels.

Keywords: anxiety, digital environment, the digital generation, youth, stress, social networks

В рамках стремительно развивающихся цифровых технологий и цифровизации общества, существенно модифицируются условия жизни современного человека. Особенно заметно воздействие цифровой среды на молодое поколение, которое с детства активно пользуется интернетом, различными цифровыми платформами и социальными сетями. Одной из ключевых психологических характеристик современного, цифрового поколения является тревожность. Непрекращающийся поток информации, высокая скорость общения, желание или даже необходимость удовлетворять социальные ожидания в интернет обществе, приводят к дополнительным психологическим нагрузкам [1].

Новостные ленты, социальные сети, различные мессенджеры и развлекательные сервисы конкурируют за внимание каждую секунду. Студенты, как наиболее активная часть цифрового поколения, проводят в интернете колоссальное количество времени, постоянно потребляя контент из десятков источников одновременно. Это состояние когнитивной перегрузки, или «информационного шума», мешает мозгу эффективно обрабатывать данные, приводит к снижению концентрации внимания и быстрому утомлению. В таких условиях нервная система постоянно находится в тонусе, что является благодатной почвой для развития хронической тревожности [7].

Целью данной статьи является исследовать тревожность, как феномен цифрового поколения и выявление факторов, содействующих её формированию и усилению.

Тревожность зачастую рассматривается в психологии, как эмоциональное состояние, объединенное с ожиданием неблагоприятных событий. В научной

литературе выделяют ситуационную и личностную тревожность. Первая появляется в ответ на определенные стрессовые ситуации, вторая представляет собой стабильную характеристику личности. Исследования Ч.Спилбергера обнаружили, что тревожность может выполнять как адаптивную, так и дезадаптивную функцию. Относительный уровень тревожности стимулирует мобилизацию ресурсов, прочем её высокий уровень ведёт к снижению эффективности деятельности и ослаблению психического состояния. В современных реалиях тревожность нарабатывает новые формы выражения, связанные с особенностями цифровой среды [2].

Цифровое поколение определяется устойчивой включенностью в информационное движение, молодежь рьяно погружена в социальные сети, месенджеры и различные онлайн платформы, для общения с людьми, обучения, самореализации, а также для работы и построения карьеры. Однако ключевая особенность цифрового поколения заключается в высокой скорости получения и обработки информации, что зачастую приводит к информационной перегрузке, снижению внимания и памяти, часто зумеры жалуются на забывчивость, «делаю на автомате», сложности в запоминании дат, имен или перечитыванию одного и того же текста несколько раз, потому что сложно уловить мысль или теряется фокус, круговорот разных мыслей или прокручивание событий дня, даже если это события незнакомых людей из социальных сетей, к тому же, часто у молодого поколения формируется клиповое мышление, что приводит к быстрому принятию решений, как в компьютерной игре, без оценки масштаба и ситуации целиком [3]. Значительная часть жизни молодого поколения проходит в интернете, по большей части, образование для них стало доступней, потому что существует множество дистанционных курсов, образовательных организаций, предоставляющие возможность не выходя из дома получить определенные знания, также, в интернете, легче построить дружеские отношения находя близких по духу людей в группах со схожими интересами, например, читательские клубы, онлайн игры [5; 6]. Параллельно с взрослением молодежи,

развивались и социальные сети, если раньше можно было только отправлять сообщения другим пользователям, то сейчас можно вести собственный блог или наблюдать за тем, что выкладывают другие пользователи. Это может приводить к снижению самооценки, мотивации к жизни и формированию чувства не соответствия, появлению мыслей о том, что может я не достаточно делаю или что-то упускаю, усиливая внутренне напряжение [3]. Кроме того, стоит отметить, такие дополнительные факторы тревожности в интернет пространстве как: кибербуллинг, зависимость от социальных сетей и гаджетов, необходимость получения положительных оценок от окружающих в виде лайков, подписок, комментариев, все эти факторы, также влияют на уровень тревожности современного поколения.

Повышенный уровень тревожности у студентов и обучающихся в целом, может проявляться в низкой мотивации к получению знаний и навыков, ухудшению концентрации внимания, повышенной утомляемости, вдобавок, тревожность стимулирует развитие эмоционального выгорания, нарушение сна и питания, со временем, данное состояние может привести к серьезным психологическим проблемам и к ухудшению общего здоровья.

Однако, проблема современного поколения не в наличии интернета в свободном доступе, а недостаток навыков саморегуляции, осознанного использования технологий, отбирании, только приемлемого для себя контента. Самым эффективным способом борьбы, в данном случае, является цифровая гигиена, которая включает в себя: ограничение времени использования интернета, социальных сетей, информационных статей, книг, игр и прочего, что вызывает информационный перегруз [3]. К тому же, стоит уделить внимание развитию эмоционального интеллекта, умению справляться со стрессом и находить необходимую поддержку в реальном мире [4].

Таким образом, подводя итог, хочется сказать, что тревожность неизбежно связана с людьми цифрового поколения, если не знать о влиянии современных благ на жизнь человека. Информационные технологии дают много

возможностей, о которых раньше, было сложно даже мечтать, но и создают риски для психологического здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гринфилд А. Радикальные технологии: устройство повседневной жизни / пер. с англ. И. Кушнareвой. М.: Дело, 2018. – С. 24 – 27.
2. Мюррей К. Интернет-зависимость с точки зрения нарративной психологии // Психологические исследования в Интернете / под ред. А. Е. Войскунского . М., 2000. С. 132 – 140.
3. Нечаев В.Д., Дурнева Е.Е. «Цифровое поколение»: психолого-педагогическое исследование проблемы // Педагогика. – 2016. – №1. – С. 36 – 45.
4. Селина Л.А. Психологические особенности поколения Z // В сборнике: Наука – шаг в будущее. Сборник научных трудов по материалам ежегодной Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. Уфа, 2024. С. 344-349.
5. Диалог в условиях цифровизации образования / Л. Г. Дмитриева и др. // Психология диалога и мир человека: сб. научн. тр. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2023. – С. 218-224.
6. Полякова Е.В. Влияние цифровых технологий на современную систему образования // Педагогическая наука и современное образование: материалы ежегодной Междунар. научн.-практ. конф. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2025. – С. 419-422.
7. Полякова Е.В. Перенасыщение информацией в современной медиакультуре (на примере новостного медиатекста) // Русский лингвистический бюллетень. – 2021. – № 4(28). – С. 67-69.

© Балашова Р.Д., Тулитбаева Г.Ф., 2026

УДК 519.942

Бесценная В.В.,

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Кудашев А.Р.

САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ У ЛИЦ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА КАК СПОСОБ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ

Аннотация: рассматриваются психологические факторы самоповреждающего поведения в подростковом и юношеском возрасте, выделяется дисфункциональный механизм эмоциональной саморегуляции. Предполагается, что самоповреждающее поведение у подростков и юношей является следствием дефицита конструктивных стратегий совладания со стрессом. Показано, что респонденты с высоким риском самоповреждения характеризуются также высоким уровнем воспринимаемого стресса и преобладанием неадаптивных копинг-стратегий (таких как избегание, конфронтация или эмоциональная разрядка). Это сопровождается низкой выраженностью выбора адаптивных стратегий планирования решения проблем и поиска социальной поддержки.

Ключевые слова: самоповреждающее поведение, копинг стратегии, дезадаптация.

Bestsennaya V.V.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

SELF-HARMING BEHAVIOR IN ADOLESCENTS AS A WAY OF COPING WITH STRESS

Abstract: The article examines the psychological factors of self-destructive behavior in adolescence and early adulthood, highlighting the dysfunctional mechanism of emotional self-regulation. It suggests that self-destructive behavior in adolescents and young adults is a result of a lack of constructive coping strategies. The study reveals that individuals with a high risk of self-destructive behavior also exhibit high levels of perceived stress and a predominance of maladaptive coping strategies (such as avoidance, confrontation, or emotional release). This is accompanied by a low level of adaptive problem-solving strategies and social support.

Keywords: self-destructive behavior, coping strategies, maladaptation.

Самоповреждающее поведение имеет высокий рост распространения среди подростков и людей юношеского возраста в современном обществе [5]. Подростковый и юношеский возраст является критическим периодом становления личности, характеризующимся высокой эмоциональной лабильностью, поиском идентичности и повышенной чувствительностью к социальным воздействиям. В условиях интенсификации учебного процесса, неопределенности будущего и негативного давления со стороны информационной среды, молодые люди часто сталкиваются с высоким уровнем стресса, к которому они не всегда способны адаптироваться конструктивными способами [1].

Самоповреждающее поведение (селфхарм) в данном контексте выступает не столько как суицидальная активность, сколько как дисфункциональный

механизм эмоциональной регуляции и саморегуляции. Нанося себе физические повреждения, подростки пытаются справиться с невыносимыми душевными переживаниями, снизить уровень напряжения или, напротив, преодолеть чувство внутренней пустоты и онемения. Несмотря на то, что такое поведение приносит временное облегчение, оно не решает исходных проблем, а лишь усугубляет психологическое неблагополучие, формируя порочный круг зависимости от боли как способа совладания с реальностью.

Проблема выбора стратегий совладающего (копинг) поведения становится центральной в понимании механизмов формирования аутоагрессии. Если у подростка не сформированы навыки конструктивного разрешения проблем, поиска социальной поддержки или когнитивной переоценки ситуации, риск обращения к деструктивным формам реагирования, включая самоповреждение, существенно возрастает. Изучение связи между спецификой стрессовых факторов, индивидуальными стилями совладания и проявлениями самоповреждающего поведения необходимо для разработки эффективных программ профилактики и психологической помощи для лиц подросткового и юношеского возраста.

Теоретико-методологическую основу исследования составили транзакциональная теория стресса и копинга (Р. Лазарус, С. Фолкман), концепции отклоняющегося поведения (Е.В. Змановская, Ю.А. Клейберг), а также современные исследования феноменологии и механизмов самоповреждающего поведения (Н.А. Польская, А.Б. Холмогорова) [2]. В работе использовался комплексный подход, рассматривающий самоповреждение как биопсихосоциальный феномен, возникающий на стыке формирующихся индивидуально-психологических особенностей личности подростка и многоуровневых средовых воздействий.

Исследование проводилось в дизайне поперечного среза (cross-sectional design), что позволило зафиксировать показатели самоповреждающего

поведения, уровня стресса и предпочитаемых копинг-стратегий в определенный момент времени и проанализировать взаимосвязи между ними [2]. Базой исследования выступили образовательные учреждения (средние общеобразовательные школы и колледжи), а также специализированные онлайн-сообщества, посвященные психологической поддержке подростков. В исследовании приняли участие 84 респондента в возрасте от 14 до 21 года. Выборка была разделена на две возрастные группы для проведения сравнительного анализа: подростковый возраст (14–17 лет) и юношеский возраст (18–21 год). Формирование выборки осуществлялось методом рандомизированного отбора в учебных группах (для очного этапа) и методом «снежного кома» (для онлайн-анкетирования). Критериями включения в выборку являлись: соответствие возрастному диапазону, отсутствие диагностированных острых психотических состояний, препятствующих адекватному восприятию инструкций и вопросов методик. Комплекс включал в себя три основных блока: диагностика самоповреждающего поведения, оценка уровня стресса и выявление копинг-стратегий.

На основании результатов методики «Шкала самоповреждающего поведения» (ШСП) в адаптации Н.А. Польской выборка была дифференцирована на две группы сравнения: основную группу (респонденты с опытом самоповреждений) и контрольную группу (респонденты без такого опыта). В основную группу вошли 32 человека, что составляет 38,1% от общей выборки. Контрольную группу составили 52 человека (61,9%).

Качественный анализ ответов по шкале ШСП показал, что наиболее частыми формами самоповреждений являлись поверхностные порезы кожных покровов, расчесывание кожи до крови и удары по собственному телу. Частота актов варьировалась от единичных эпизодов до регулярных действий, совершаемых с целью снятия эмоционального напряжения.

Следующим этапом исследования стал анализ уровня психологического стресса с использованием методики PSM-25. уровня стресса по всей выборке составил 128,5 балла ($SD = 34,2$), что соответствует повышенному уровню психической напряженности. Однако при разделении на группы картина существенно меняется, демонстрируя статистически значимые различия.

В группе респондентов с опытом самоповреждающего поведения средний уровень стресса достиг значения 154,2 балла ($SD = 28,4$), что интерпретируется как высокий уровень стресса, граничащий с дезадаптацией. В то же время, в контрольной группе этот показатель составил 102,5 балла ($SD = 24,1$), что находится в пределах среднего уровня. Для подтверждения достоверности различий был применен U-критерий Манна-Уитни. Полученное значение $U = 348,0$ при $p < 0,001$ свидетельствует о том, что подростки и юноши, практикующие самоповреждение, находятся в состоянии значительно более выраженного психоэмоционального напряжения по сравнению со сверстниками.

Высокий уровень стресса в основной группе, указывает на хронический характер эмоционального неблагополучия. Согласно транзакционной теории стресса, само по себе наличие стрессора не ведет к дезадаптации; решающую роль играют когнитивная оценка ситуации и выбранные стратегии совладания (копинг-стратегии), включая такой относительно новый феномен как цифровое самоповреждение [4]. Поэтому центральным элементом проведенного анализа стало сравнение профилей совладающего поведения по методике WCQ (Опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман).

Полученные данные позволяют говорить о том, что респонденты с опытом самоповреждающего поведения склонны использовать преимущественно неадаптивные копинг-стратегии, направленные на снижение эмоционального напряжения, а не на разрешение проблемной ситуации. Как показало непараметрическое сравнение средних показателей, наиболее выраженные различия ($p \leq 0,001$) наблюдаются по шкалам «Бегство-избегание» и

«Планирование решения проблемы». Доминирование стратегии избегания в основной группе (18,5 балла против 11,2 в контрольной) свидетельствует о стремлении подростков уйти от решения трудностей, отрицать их существование или использовать пассивные методы снижения стресса. В контексте самоповреждающего поведения это подтверждает гипотезу о том, что нанесение себе физического вреда выступает формой эскапизма – способом «убежать» от невыносимых переживаний, переключив внимание на телесные ощущения. Высокие показатели конфронтационного копинга также указывают на импульсивность и неспособность к гибкому реагированию, что часто приводит к конфликтам и усилению стресса.

Эмпирическое исследование, проведенное на выборке из 84 респондентов в возрасте от 14 до 21 года, выявило высокую распространенность изучаемого феномена: 38,1% участников сообщили о наличии опыта самоповреждения. При этом была отмечена гендерная специфика, указывающая на преобладание девушек (75%) в группе риска. Использование психодиагностического инструментария, включающего методики «Шкала самоповреждающего поведения» Н.А. Польской, «Опросник способов совладания» (WCQ) и «Шкала психологического стресса» (PSM-25), позволило получить объективные данные о психологическом профиле современных подростков, прибегающих к аутоагрессии [1, 3].

Одним из наиболее значимых результатов работы стало выявление статистически достоверных различий в уровне психической напряженности. Респонденты с опытом самоповреждения продемонстрировали высокий уровень стресса (средний балл по PSM-25 составил 154,2), что значительно превышает показатели контрольной группы (102,5 балла). Это подтверждает положение о том, что аутоагрессия развивается на фоне хронического дистресса, когда интенсивность негативных переживаний достигает критического пика, а подросток не обладает навыками их экологичного проживания. Высокий

уровень стресса выступает не только триггером, но и поддерживающим фактором, формирующим замкнутый круг эмоциональной дисрегуляции.

Анализ стратегий совладания со стрессом позволил выявить специфический дисфункциональный паттерн у подростков с самоповреждающим поведением. В данной группе доминируют неадаптивные копинг-стратегии, прежде всего «Бегство-избегание» и «Конфронтационный копинг». Такой паттерн может быть связан с личностным механизмом Im-адаптации по внутриличностному критерию, тесно связанной с эмоциональной нестабильностью и внутренним дискомфортом [6, с. 81]. Преобладание стратегии избегания свидетельствует о стремлении уклониться от решения проблем и к отрицанию реальности, что в долгосрочной перспективе лишь усугубляет стрессогенную ситуацию. В то же время, выявлен критический дефицит адаптивных ресурсов: показатели по шкалам «Планирование решения проблемы», «Поиск социальной поддержки» и «Положительная переоценка» в группе с самоповреждением статистически значимо ниже, чем у сверстников без опыта аутоагрессии. Это указывает на неспособность конструктивно анализировать ситуацию и обращаться за помощью к окружению.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов / Г. С. Абрамова. – М.: Академический Проект, 2022. – 623 с.
2. Банников Г. С., Вихристюк О.В., Гайнуллина А.В. Скрининг-диагностика рисков суицидального и самоповреждающего поведения у подростков // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 25, № 4. – С. 76-90.
3. Волкова Е. Н., Исаева О.М. Копинг-стратегии подростков с разным уровнем самоповреждающего поведения // Психологический журнал. – 2021. –

Т. 42, № 2. – С. 45-56.

4. Волкова Е.Н., Орлова А.А. Цифровое самоповреждение у подростков: обзор отечественных и зарубежных исследований // Психологический журнал. 2025. Т. 46. №4. С.49-59

5. Григорьева А. А. Психологические особенности подростков с самоповреждающим поведением // Молодой ученый. – 2022. – № 15 (410). – С. 339-341.

6. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика: монография. – М.: МПГУ, 2022. – 524 с. DOI: 10.31862/9785426311084.

© Бесценная В.В., Кудашев А.Р., 2026

УДК 372.881.111.1

Бодулева А.Р., Варуха И.В.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКЕ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Аннотация: Статья фокусируется на современном уроке иностранного языка как ключевом инструменте формирования коммуникативной компетенции обучающихся. Автором раскрываются специфические характеристики методологического наполнения урока иностранного языка, такие как индивидуализация, ориентация на речевое взаимодействие, ситуационность, функциональная значимость и новизну. Также внимание уделяется цифровым

технологиям, которые являются современными инструментами в организации дистанционного обучения иностранному языку.

Ключевые слова: современный урок, цифровые технологии, Интернет-ресурсы.

Boduleva A. R., Varukha I. V.

Ufa University of Science and Technology

MODERN TECHNOLOGIES IN FOREIGN LANGUAGE LESSONS

Abstract: The article focuses on the modern foreign language lesson as a key tool in the formation of students' communicative competence. The author reveals specific characteristics of the methodological content of the foreign language lesson, such as individualization, orientation towards speech interaction, situationality, functional significance and novelty. Attention is also paid to digital technologies as modern tools in the organization of distance learning of a foreign language.

Keywords: modern lesson, digital technologies, Internet resources.

Социально-экономические преобразования последнего десятилетия оказали значительное влияние на различные сферы общественной жизни, включая систему образования. В частности, реализация стратегии модернизации образовательной системы привела к повышению значимости изучения иностранных языков, поскольку владение ими способствует успешной адаптации учащихся к условиям глобализации и расширению возможностей профессионального роста.

Современная роль преподавателя иностранного языка заключается в формировании коммуникативной компетентности обучающихся, способствующей эффективному участию в международном взаимодействии. Уроки иностранного языка выступают важным инструментом реализации

педагогических целей, направленных на развитие когнитивных способностей, формирование ценностных ориентаций и приобретение прикладных навыков, необходимых для полноценной реализации личности в условиях современной поликультурной среды.

По мнению Е.Н. Солововой, урок – это неотъемлемая часть учебного процесса. На уроке отражаются плюсы и минусы научной концепции, которую использует учитель. Урок обладает всеми свойствами общего процесса обучения, он представляет собой сложный комплекс учебных задач, которые как учитель, так и ученики решают, исходя из конкретной, сугубо индивидуальной ситуации, условий работы группы или отдельного ученика [5, с. 34].

М.Н. Скаткина отмечает, что «в каждом уроке отражаются важнейшие требования педагогики, психологии, физиологии, социологии и преподаваемого предмета; реализуются общие и непосредственные задачи обучения, воспитания, развития; органически сочетаются деятельность учителя и учащихся, выступают в сложном взаимодействии цели, содержание и методы» [4, с. 38].

Современный урок иностранного языка должен иметь четкую методическую концепцию. Методическое содержание, по определению Е.И. Пассова, представляет собой «...совокупность научных положений, определяющих особенности, структуру, логику и приемы построения» [2, с. 21]. Ученый выделяет следующие положения методического содержания урока иностранного языка:

- индивидуализация;
- речевая направленность;
- ситуативность;
- функциональность;
- новизна.

Индивидуализация. Индивидуализация процесса овладения иностранным языком представляет собой соотнесенность учебных методик и приёмов с

индивидуально-психологическими особенностями каждого обучающегося. Суть данного положения заключается в том, что «учитель должен учитывать резервы личности обучаемых, т.е. их статус в коллективе, жизненный опыт, мировоззрение, контекст деятельности, сферу интересов, желаний, склонностей» [2, с. 8].

Г.В. Рогова отмечает следующее: «Одна из важнейших проблем технологии обучения – это поиск путей большего использования индивидуальных возможностей учеников как в условиях коллективной работы в классе, так и самостоятельной работы во внеурочное время» [3, с. 27]. Эффективность образовательного процесса определяется не только содержанием учебного материала, но также зависит от индивидуально-психологических характеристик обучающихся и адекватности применяемых педагогом методов и приемов. В частности, эффективность парной формы взаимодействия снижается при отсутствии взаимной эмпатии. Принуждение интровертированных учеников к интенсивному вербальному взаимодействию или предоставление самостоятельных заданий экстравертированным школьникам, предпочитающим групповую работу, снижает мотивацию и качество усвоения знаний. Следовательно, учет личностных особенностей учащихся является необходимым условием повышения эффективности педагогического воздействия [1, с. 69].

Речевая направленность определяет практическую ориентацию урока и предполагает речевой характер всех упражнений. Е.Н. Соловова считает, что «любое речевое действие учащегося на уроке должно быть мотивированным и целенаправленным, т.е. каждый урок должен решать какие-то конкретные практические задачи и приближать ученика к его главной цели – иноязычной коммуникативной компетенции. Любой урок должен быть речевым как по замыслу, так и по организации и исполнению» [6, с. 46].

Ситуативность. Отбор и организация учебно-методических ресурсов по иностранному языку осуществляются исходя из ситуаций и проблем межличностного взаимодействия, имеющих особую значимость для представителей различных возрастных групп обучающихся. Коммуникативные ситуации служат стимулирующим фактором развития устной речи, подчеркивая необходимость учета индивидуальных психологических особенностей субъектов учебной деятельности. Реализация принципа ситуационности невозможна без глубокой личностной индивидуализации, включающей знание социального положения, интересов, эмоциональных реакций и жизненного опыта участников образовательного процесса. Это позволяет создавать релевантные учебные ситуации, способствующие формированию подлинно коммуникативных компетенций учащихся.

Функциональность. Согласно точке зрения Е.Н. Солововой, рассматриваемый принцип подразумевает первостепенное осмысление учащимися функциональной значимости всех языковых компонентов. Таким образом, подразумевается, что учащиеся должны осознавать ценность не только практической составляющей изучения языка, обеспечивающей непосредственное владение им, но также всей совокупности элементов, предложенных в рамках когнитивного и личностно-развивающего направлений.

Новизна. По утверждению Г.В. Роговой, новизна охватывает все сферы освоения иностранного языка. Реализация данного принципа в познавательной плоскости выражается посредством систематического введения новых фактов о культуре и обществе страны изучаемого языка, в образовательной сфере – путем внедрения инновационных методов и технологий учебной деятельности, в воспитательной области – благодаря регулярному обновлению подходов к интерпретации определенных вопросов и явлений.

Необходимо подчеркнуть, что обозначенные принципы характеризуются взаимозависимостью, обусловленностью и взаимодополняемостью, формируя

целостную систему постулатов, детерминирующих стратегию образовательного процесса. Игнорирование любого из них негативно сказывается на функционировании системы коммуникативного обучения в целом. Следовательно, неукоснительное следование каждому принципу методической направленности является необходимым условием достижения максимальной продуктивности занятия иностранным языком.

В настоящее время на уроках иностранного языка применяют Интернет-ресурсы. Существуют интерактивные (аудио- и видео конференции, электронная почта, офлайн-телеконференции) и поисковые Интернет-ресурсы (каталоги, метапоисковые и поисковые системы). Интернет-ресурсы на уроке иностранного языка обеспечивают быстрый доступ к информации, организуют самостоятельную работу учащихся на занятиях и дома, активизируют познавательную деятельность, демонстрируют изучаемые материалы, способствуют автоматизации коммуникативных навыков, развивают межкультурную компетентность, стимулируют самообразовательную активность и поддерживают коллективную работу.

Также, на современном уроке, при подготовке к занятиям и при самостоятельном изучении языка можно применять мобильные приложения. Интеграция мобильных устройств в изучение иностранного языка обеспечивает постоянный доступ к учебным ресурсам, тренировку речевых навыков с помощью специализированных приложений, наглядное представление материала, быструю проверку заданий с анализом ошибок, эффективное дистанционное обучение и использование современного языкового материала.

В условиях стремительного развития цифровых технологий и трансформации образовательного пространства дистанционное обучение становится неотъемлемой частью современной педагогической практики. Для организации дистанционного обучения иностранному языку применяют различные инструменты. Платформы Moodle, Canvas, Coursera и EdX

обеспечивают проведение занятий в цифровой среде. Программы Zoom, Skype и Google Meet позволяют проводить видеовстречи для обсуждения материала. Совместную работу над проектами поддерживают Google Docs, Microsoft Office Online и Trello, где участники редактируют документы одновременно. Создавать интерактивные задания помогают Quizlet, Kahoot! и LearningApps.org, превращая изучение языка в игровой процесс. Доступ к онлайн-словарям и переводчикам, включая Multitran, Google Translate и Linguee, упрощает работу с языковыми материалами. Ресурсы Project Gutenberg, Internet Archive и BBC Learning English предоставляют аутентичные тексты, аудио- и видеозаписи для углубленного изучения языков.

Таким образом, современные образовательные ресурсы устраняют территориальные и социальные ограничения, позволяя учащимся формировать коммуникативную компетенцию. Перспективными направлениями являются изучение влияния искусственного интеллекта на обучение языкам, разработка новых онлайн-курсов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бим И.Л. Теория и методика обучения иностранному языку в средней школе. Проблемы и перспективы. М.: Просвещение, 1998. 255 с.
2. Пассов Е.И. Урок иностранного языка в школе. М.: Просвещение, 1998. 23 с.
3. Рогова Г.В. О повышении действенности урока иностранного языка // Иностранные языки в школе. М., 1986. №4. С. 176-180.
4. Скаткин М.Н. Проблемы современной дидактики, 2-е изд. М.: Педагогика, 1984. 103 с.

5. Соловова Е.Н. Методика обучения иностранного языка: базовый курс лекций: пособие для студентов педагогических вузов и учителей. 3-е изд. М.: Просвещение, 2002. 239 с.

6. Соловова Е. Н. Методика обучения иностранным языкам базовый курс, пособие для студентов педагогических вузов и учителей, 3-е изд. М.: АСТ, 2010. 238 с.

© Бодулева А.Р., Варуха И.В., 2026

УДК 159.9

Валеев Р.И.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Карпова Е.Е.

КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Аннотация: В статье представлены результаты изучения клинико-психологических особенностей подростков с заболеваниями ЖКТ (n=30) в сравнении со здоровыми сверстниками (n=30). Установлено, что подростки с ЖКТ значимо чаще проявляют ипохондрию (p=0.02) и истерию (p=0.05), демонстрируют более высокую ситуационную тревожность (p=0.02) и сниженную активность (p=0.06). Таким образом, выявленный психологический профиль характеризуется тревожностью, фиксацией на здоровье и пассивностью.

Ключевые слова: подростковый возраст, заболевания желудочно-кишечного тракта, психологический профиль личности, тревожность, активность.

Valeev R.I.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

CLINICAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ADOLESCENTS WITH GASTROINTESTINAL DISEASES

Abstract: this article presents the results of a study on the clinical and psychological characteristics of adolescents with gastrointestinal diseases (n=30) in comparison with their healthy peers (n=30). It was found that adolescents with gastroenterological pathology are significantly more likely to exhibit hypochondria ($p = 0.02$) and hysteria ($p = 0.05$), demonstrate higher situational anxiety ($p = 0.02$), and reduced activity ($p = 0.06$). Thus, the identified psychological profile is characterized by a triad comprising anxiety, fixation on health, and passivity.

Keywords: adolescence, diseases of the gastrointestinal tract, psychological personality profile, anxiety, activity.

Проблема психологических особенностей при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) остается одной из наиболее актуальных в современной клинической психологии и медицине. Пищеварительная система обладает высокой чувствительностью к эмоциональным воздействиям, что позволяет исследователям образно называть её «зеркалом эмоций». Особую значимость эта проблема приобретает в подростковом возрасте, который характеризуется кардинальной перестройкой организма, лабильностью нервной системы и повышенной ранимостью.

Теоретическое обоснование психосоматической природы патологии желудочно-кишечного тракта имеет глубокие корни. Ещё З. Фрейд отмечал, что вытесненные психологические проблемы имеют свойство проявляться на телесном уровне [6]. Значительный вклад в разработку данной проблемы внес

известный отечественный ученый А.Р. Лурия, подчеркивавший, что подавленные эмоции находят свое отражение в функционировании внутренних органов [4].

В современной науке вопросы психоэмоциональных нарушений при патологии ЖКТ у детей и подростков активно разрабатываются Ю.Ф. Антроповым. В своих многолетних исследованиях, проводимых совместно с детскими психиатрами и гастроэнтерологами, автор убедительно доказывает ведущую роль эмоциональной составляющей в основе расстройств пищеварительной системы [1]. Исследования В.В. Марилова, М.В. Коркиной и В.И. Есаулова подтверждают широкую распространенность психических нарушений при синдроме раздраженной толстой кишки, перечисляют личностные особенности и характер этих нарушений [5].

Важные данные о психологических особенностях пациентов с хроническим гастритом и язвенной болезнью представлены в работах В.В. Болучевской, Т.Д. Губиной и А.А. Кириченко. Исследователи обосновывают концепцию эмоциональных нарушений при данной патологии и подчеркивают необходимость включения блока психологической коррекции в комплексную терапию [3]. Вопросы качества жизни детей с хроническим гастритом и психологические особенности личности больных рассматриваются в исследованиях А.С. Бадьяна, А.А. Охрименко, Э.В. Дудниковой и др. Авторы убедительно демонстрируют, что у таких пациентов отмечаются достоверно низкие показатели психоэмоционального и социального функционирования, что обусловлено не только болевым синдромом, но и сопутствующими эмоциональными нарушениями [2].

Несмотря на значительное количество исследований, посвященных психосоматическим аспектам патологии ЖКТ, многие вопросы остаются дискуссионными. Требуют уточнения специфические личностные особенности подростков с различными заболеваниями ЖКТ, характер эмоционального

реагирования, а также механизмы психологической защиты, формирующиеся в условиях хронических проблем с ЖКТ. Кроме того, большинство исследований выполнено на выборке взрослых пациентов, тогда как подростковый возраст со своими специфическими психологическими особенностями изучен недостаточно.

В связи с вышеизложенным целью нашего исследования стало изучить клинико-психологические особенности подростков с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. В качестве гипотезы исследования мы выдвинули предположение о том, что существуют различия в выраженности клинико-психологических особенностей у подростков с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и условно здоровых подростков.

Для достижения поставленных целей, решения задач и проверки выдвинутой гипотезы, в работе использовался комплекс методов исследования:

I. Методы теоретического исследования: изучение психологической, медицинской, клинической литературы по исследуемой проблеме для выяснения ее разработанности и определения дальнейших путей исследования.

II. Методы эмпирического исследования: тестирование, анкетирование. Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы использованы методики:

1) сокращенный тест Мини-Мульт (СМОЛ) J. Kincannon, адаптация В.П. Зайцева;

2) шкала тревоги (STAI) Ch. Spielberger, в адаптации Ю.Л. Ханина;

3) методика «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскин, М.П. Мирошникова и др.

III. Способы обработки данных: описательная статистика, сравнительный анализ по средствам U-критерия Манна-Уитни.

В исследовании приняли участие 60 подростков в возрасте 13-15 лет, из которых 30 подростков не имеют заболеваний желудочно-кишечного тракта и 30

подростков имеют заболевания кишечного тракта (у 17 подростков хронический гастрит, у 13 подростков язва двенадцатиперстной кишки).

В начале опишем результаты сравнительного анализа двух исследуемых групп по сокращенному тесту Мини-Мульт (СМОЛ) J. Kincannon, адаптация В.П. Зайцева. Нами обнаружены статистически значимые различия по шкале «Ипохондрия (Hs)» между условно здоровыми подростками и подростками с заболеваниями ЖКТ ($p=0.02$). Значения по данной шкале оказались выше в группе пациентов с патологией ЖКТ, что свидетельствует о более выраженной у них фиксации на соматических ощущениях, повышенной озабоченности состоянием собственного здоровья и тенденции расценивать любые проявления физического дискомфорта как признаки тяжелого недуга. Подобная картина, вероятно, объясняется как наличием самой хронической патологии, неизбежно акцентирующей внимание индивида на физическом самочувствии, так и присутствием психологической ранимости, сопутствующей длительному болезненному процессу. Помимо этого, установлены статистически значимые различия по шкале «Истерия (Hu)» между условно здоровыми подростками и подростками с заболеваниями ЖКТ ($p=0.05$). Более высокие показатели в группе подростков с заболеваниями указывают на присущую им склонность к вытеснению внутриличностных конфликтов и последующей их конверсии в телесные симптомы, выраженную потребность во внешней поддержке и внимании, а также эмоциональную неустойчивость. Полученные данные, по-видимому, отражают специфику функционирования психологических защитных механизмов, при которых неразрешимые аффективные переживания и внутренние проблемы трансформируются в физический симптом. Это приобретает особую значимость на фоне уже имеющегося заболевания. Одновременно они могут представлять собой неосознаваемую попытку получения необходимой социальной поддержки через демонстрацию собственного неблагополучия.

Далее представим результаты сравнительного анализа по шкале тревоги (STAI) Ch. Spielberger, в адаптации Ю.Л. Ханина. В ходе исследования были установлены статистически значимые различия по показателю «Ситуационная тревожность» между подростками с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и их условно здоровыми сверстниками ($p=0.02$). Более высокие значения в группе подростков с патологией свидетельствуют о преобладании у них выраженного эмоционального дискомфорта, повышенного уровня беспокойства и нервозности, обусловленных актуальной жизненной ситуацией. Подобное состояние, вероятно, обусловлено длительным стрессовым воздействием, связанным с переживанием хронического заболевания, наличием болевого синдрома и соматического дискомфорта, а также вынужденным соблюдением строгих диет и необходимостью регулярного медицинского наблюдения.

В заключении представим результаты сравнительного анализа по методике «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскин, М.П. Мирошникова и др. В ходе исследования были выявлены статистически значимые различия по шкале «Активность» между подростками с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и их условно здоровыми сверстниками ($p=0.06$). Более низкие значения в группе пациентов с патологией ЖКТ указывают на снижение у них уровня энергичности, инициативности и степени включенности в различные сферы жизнедеятельности. Подобное снижение активности, вероятно, вызвано комплексом факторов, связанных с хроническим соматическим заболеванием (общим состоянием, повышенной истощаемостью и необходимостью более экономного расходования энергетических ресурсов). Кроме того, данный результат может отражать психологические последствия болезни, проявляющиеся в снижении мотивации, развитии апатии, а также в объективных ограничениях, накладываемых заболеванием на физическую и социальную активность подростков.

В результате проведенного исследования установлено, что психологический профиль подростков с заболеваниями желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) имеет статистически значимые отличия от здоровых сверстников. Для данной группы характерен специфический комплекс психосоматических и личностных особенностей. В эмоциональной сфере доминируют высокая ситуационная тревожность, эмоциональная напряженность и лабильность. В структуре личности выявлена склонность к ипохондрии и истерическим реакциям, проявляющаяся в чрезмерной фиксации на телесных ощущениях, тревоге по поводу здоровья и тенденции перевода психологических конфликтов в соматические симптомы. В части поведения это сочетается со сниженной общей активностью, недостатком инициативности и энергичности. Таким образом, психологический статус подростков с патологией ЖКТ характеризуется единством трех составляющих, а именно, повышенной тревожности, ипохондрической фиксации на состоянии здоровья и пониженного уровня активности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С. Психосоматические расстройства и патологические привычные действия у детей и подростков. М.: Институт психотерапии, 1999. 304 с.
2. Бадьян А.С., Охрименко А.А., Дудникова Э.В. и др. Особенности качества жизни детей с хроническим гастритом и психологические особенности личности больных // Рос. педиатр. журн. 2024. Т. 27. № 1. С. 22-27.
3. Болучевская В.В., Губина Т.Д., Кириченко А.А. Особенности эмоциональной сферы пациентов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта // Форумы по психиатрии и наркологии. 2018. № 2 (14). С. 148-153.

4. Лурия А.Р. Внутренняя картина болезней и патогенные заболевания // Пограничная психиатрия: Антология отечественной медицины. 4-е изд. М.: Медицина, 1977. С. 37-52.

5. Марилов В.В., Коркина М.В., Есаулов В.И. Личностные особенности и характер психических нарушений при синдроме раздраженной толстой кишки // Соц. и клинич. психиатрия. 2023. Т. 10. № 4. С. 21-27.

6. Фрейд З. Малое собрание сочинений [сборник] / пер. с нем. Р. Додельцева, О. Медем, Я. Когана. СПб.: Азбука: Азбука-Аттикус. 2015. 603 с.

© Валеев Р.И., Карпова Е.Е., 2026

УДК 159.9

Варуха И. В., Давлетбаева А. Ф.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

СТРУКТУРА ЭГО-ИДЕНТИЧНОСТИ: СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Аннотация: Статья представляет собой анализ работ современных ученых, посвященных понятию «эго-идентичность». Данное ключевое интегративное образование личности играет ключевую роль в контексте социальной нестабильности и трансформации традиционных институтов социализации. Особое внимание уделяется статусной модели эго-идентичности и ее структурным компонентам, что представляет собой современный подход к изучению данного понятия. Авторы приходят к заключению, что структура эго-идентичности многомерна и необходимо ее дальнейшее изучение в кросс-культурном и возрастном аспектах.

Ключевые слова: эго-идентичность, структура личности, статус идентичности, психосоциальное развитие

Varukha I. V., Davletbaeva A. F.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

STRUCTURE OF EGO-IDENTITY: CONTEMPORARY STUDIES

Abstract: This article examines theoretical views of contemporary scholars on the notion of ego-identity. This key integrative formation of personality plays a crucial role in the context of social instability and transformation of traditional institutions of socialization. Special attention is paid to the status model of ego-identity and the structure of its components, which represent a new approach to the study of the problem of ego-identity. The authors make the conclusion about the multidimensional character of ego-identity structure and the need of its further study in cross-cultural and age aspects.

Keywords: ego-identity, personality structure, identity status, psychosocial development

Contemporary world sets the goal of constant self-determination for any individual. People face the loss of rigid social structures, increased variability of social groups and the emergence of new activities. All these contributes to the formation of a stable core of personality, not only as an age task, but also as an integral part of psychological and social health. Ego-identity, understood as the feeling of self-identity and the continuity of the self in time and space, serves as an integral formation to help an individual to save his wholeness in front of social changes [4, p.163]. The topicality of studying the ego-identity structure is determined by the understanding of how a

personality form, experience and save his self-identity in the era of fragmentation and virtualization of social relationships.

The understanding of ego-identity structure is based on scientific work of J.E. Marcia [6]. The scholar suggested a paradigm of ego-identity statuses and distinguished two key features of identity formation: research and commitment. Research is viewed as an active search for alternatives in different spheres of life, for example, professional sphere, ideological or interpersonal. Making commitments means choosing of a certain system of values, goals and directions of activity and following them. Their combination lets to describe for identity statuses. At the first stage an individual is to go through a period when he performs no research and has no commitments. It is called “diffuse identity”. The second stage, called “predetermined identity”, means that an individual takes commitments, usually based on parental settings, however, performs no independent search. The stage of “moratorium” describes an individual who undertakes active search, but is not able to make final decisions. At the stage of “achieved identity” an individual has overcome the crisis and is capable of taking his own decisions. The critics of this approach highlight that such crucial notions as the role of ideology, the role of other significant people and cultural context are not fully integrated into this model.

Contemporary science presents several methodological approaches to the study of ego-identity. The constructivist approach views identity as a reflexive project that is consciously realized by the individual. Post-modern theories, on the other hand, emphasize the fragmentation and disintegration of self-identity in the modern era, as well as its narcissistic disintegration, where the concept of identity is replaced by multiple identifications [1, p.98]. The interactionist methodology highlights the dialogical nature of identity, which is formed through interaction with significant others. Berzonsky M.D. distinguishes three styles of ego-identity, which represent the ways of solving tasks, appearing during the formation of ego-identity. The informative style is characterized by active search and processing of information. The regulatory

style identifies orientation on the significant others. The diffuse-avoidant style shows the desire to avoid problem solving [6].

Research on the ego-identity structure in the context of personal maturity deserves special attention. Modern authors consider ego-identity as a holistic integrative formation and a system-forming factor in the formation of personal maturity. Soldatova E.L. and her colleagues are developing methods that allow for the diagnosis of not only the status but also the underlying structure of ego-identity, including its relationship with self-esteem and anxiety. According to this approach ego-identity is viewed as the process of self-identification of personality, which reflects the third-person relationship and measures the self-attitude of an individual, transformed as a result of dynamic transformations of the social development [2, p. 66]. Structurally ego-identity consists of predetermined, diffused and autonomous identities. The stage of moratorium is understood as a stable period, during which personality establishes in the chosen identity and there is no motivation to change for some time.

The structure of ego-identity is determined according to several factors. The criterion “creative power of development” measures the individual’s attitude towards making choices and decisions in significant areas and directions of self-development. Each type of ego-identity is characterized by certain features. The predetermined identity means carefree renunciation of making a decision about choosing; the diffuse identity is characterized by painful doubts and unwillingness to take responsibility; the autonomous identity represents decisive choice, recognition and acceptance of flexibility in thinking and behaviour. The criterion “ego strength” measures the self-sufficiency of an individual in achieving life goals. The person with the predetermined identity shows an exaggerated value placed on his own independence and uniqueness. The individual with the diffuse identity demonstrates a lack of self-confidence and detachment. The person with the autonomous identity reveals a belief in himself and a sense of calm assurance in his own resources. The criterion “awareness of life path” measures an individual’s responsibility for choosing their life path, and their ability to

consciously influence their life. The predetermined identity identifies infantile-magical perspectives on self and development; the diffuse identity is characterized by insecure-helpless perspectives; the autonomous identity represents realistic perspectives on life path. The criterion "emotional maturity" measures acceptance of one's own feelings and trust in one's emotional expressions. If the predetermined identity is formed, a person demonstrates the denial of the possibility and ability to experience strong emotions. The diffuse structure of the personality identity is characterized by the ability to cope with and suppress own strong emotions and expressions. The formation of the autonomous identity is proved by the ability to accept even the strongest emotional experiences. The criterion of "accepting the present" reflects a person's subjective assessment of the significance and attractiveness of events occurring in their current life. A predetermined type of identity is characterized by a rejection of one's current situation and a feeling of dissatisfaction with the present day. Diffuse identity manifests itself in the desire to move into the future as quickly as possible or in fixating on a more attractive past. Autonomous identity, on the other hand, involves recognizing the value of the present moment, accepting one's current status, and understanding its place in the overall trajectory of life. The "awareness of one's own values" criterion allows us to assess how much a person is inclined to rationally reflect on their attitudes and choices in the context of autonomy. In the case of predetermined identity, there is a superficial and shallow approach to one's own value system and life goals. In contrast, the diffuse identity is characterized by a stagnant system of preferences and values. The autonomous identity, on the other hand, is characterized by a realistic and rational perspective on personal goals, values, and beliefs, as well as flexibility in determining one's own priorities. The "self-congruence" criterion captures a person's perception of themselves as a unique, adaptable, yet cohesive system that is stable in interpersonal relationships. In the case of predetermined identity, it refers to demonstrative self-confidence. The diffuse identity is characterized by self-doubt and a tendency towards self-denial. The autonomous identity, on the other hand, manifests itself in the ability

to remain true to oneself, embrace one's uniqueness, and follow one's own identity without conflicting with internal guidelines [3]. Thus, the method provides a comprehensive understanding not only of the current state of an individual's identity, but also of its dynamics in the context of age-related development, allowing for an assessment of the success of normative crises and the overall level of personal maturity.

Ego-identity is a complicated and multidimensional formation, which takes the central place in the personal structure. People form identity throughout their whole lives, going through a number of crises and transformations. The ego-identity structure includes the feeling of self-existence, quality, difference, consistency, integrity and coherence, as well as a dynamic balance between the pursuit of stability and variability. The understanding of ego-identity structure may help specialists to work more effectively with problems of self-determination, identity crisis and consequences of identity dissociation. The promising areas for further research are the development of methods to integrate various aspects of the self into the holistic ego-identity and the study of ego-identity structure dynamics in the context of digital socialization.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Емельянова Е. А. Анализ становления эго-идентичности юношей и девушек: история и современность // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – Т. 12, № 6. – С. 91-101.
2. Солдатова Е. Л., Шляпникова И. А. Эго-идентичность как системообразующий фактор формирования личностной зрелости // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. – 2010. – № 27 – С. 66-74
3. Солдатова Е.Л. Статусно-структурный подход к диагностике эго-идентичности // Психологическая диагностика. – 2015. – № 2. – С. 45–67.

4. Тулитбаева Г.Ф., Варуха И.В. Causes of identity crisis among university students // Педагогическая наука и современное образование: материалы ежегодной Международной научно-практической конференции (г. Уфа, 20 мая 2025 г.) /отв. ред. Г.Ф. Фахретдинова. [Электронный ресурс] Уфимск. ун-т науки и технологий. – Уфа: РИЦ УУНТ, 2025. – С. 162-164.

5. Berzonsky M.D., Soenens B., Luyckx K., Smits I., Papini D.R., Goossens L. Development and validation of the revised Identity Style Inventory (ISI-5): Factor structure, reliability, and validity // Psychological Assessment, 2013. 25(3).

6. Marcia J. E. Development and validation of ego-identity status // Journal of Personality and Social Psychology. – 1966. – Vol. 3, № 5. – P. 551-558.

© Варуха И.В., Давлетбаева А.Ф., 2026

УДК 159.9.072: [159.923 + 159.922.1]

Вачаева А. М.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Ахмадеева Е. В.

АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА И ВЫБОР КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В МОЛОДОЙ СЕМЬЕ

Аннотация: в работе анализируются результаты теоретических исследований, посвященных изучению влияния различных факторов на удовлетворенность брачными отношениями. Особое внимание уделяется семейным копинг-стратегиям, личностным характеристикам партнеров, а также выбору модели поведения в стрессогенных ситуациях.

Ключевые слова: копинг-стратегии, удовлетворенность браком, молодая семья, семейный копинг.

Vachaeva A. M.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

ACCENTUATIONS OF CHARACTER AND THE CHOICE OF COPING STRATEGIES IN A YOUNG FAMILY

Abstract: This paper examines the influence of various factors on marital satisfaction. Special attention is paid to family coping strategies, the personal characteristics of each partner, and the choice of behavior in stressful situations.

Keywords: coping strategies, marital satisfaction, young family, family coping.

Семья представляет собой иерархически выстроенную систему, которой свойственна динамичность развития, предполагающая постоянную трансформацию и модернизацию структурных элементов. На современном этапе функционирование семьи детерминировано комплексом факторов, среди которых ключевую роль играют экономическая нестабильность, транзитивность социальных норм и внутрисистемные потребности. Являясь открытой системой, семья подвержена влиянию экзогенных и эндогенных факторов, противоречие между которыми выступает основным источником генезиса внутрисемейных конфликтов и дисфункций.

Брак подразумевает собой наличие определенных функций, к которым относится: экономическая, досуговая, сексуально-эротическая, хозяйственно-бытовая. Но сейчас на первый план все чаще выносятся функции - воспитательная и психологическая. В особенности психологическая функция семьи считается более весомой и ожидаемой среди партнеров. Умение

справиться с кризисными ситуациями, внутренней напряженностью, переполненными эмоциями в браке, при этом найдя рациональное решение - есть тот самый путь для удовлетворенности отношениями [6].

Семья как система характеризуется способностью к преодолению кризисных ситуаций посредством адаптации и поиска релевантных решений. Дисфункциональность системы, выражающаяся в нарушении баланса и дефиците взаимопомощи, приводит к аккумуляции негативных аффектов (обид). Кумулятивный эффект данных процессов детерминирует дистанцирование и редукцию интеракций между супругами. Следствием выступает формализация брака, при которой прогрессирующее снижение его качества трансформирует эмоционально-близкие отношения в сожительство с элементами конкуренции и взаимного равнодушия.

Подобная динамика закономерно провоцирует стресс, активирующий механизмы психологической защиты. Индивидуально-личностные особенности, в частности модальность восприятия стрессоров, находят выражение в полярных поведенческих стратегиях — от эскапизма до пассивного принятия. Десинхронизация и рассогласованность применяемых супругами защитных механизмов выступают в качестве значимого дестабилизирующего фактора, усугубляющего деструкцию межличностных отношений.

К числу таких факторов относятся, в первую очередь, копинг-стратегии — способы совладания со стрессом, проявляющиеся на поведенческом уровне. В контексте брака они могут реализовываться как индивидуально каждым из партнеров, так и совместно, формируя общий семейный репертуар совладания. Применение тех или иных стратегий тесно связано с акцентуациями характера супругов, что обуславливает вариативность их поведения в стрессовых ситуациях. В критической ситуации поведение супругов может показать: взаимодействие в межличностных отношениях, способы решения конфликтов, умение понимать позицию оппонента и стратегии совладания. Данный выбор

зависит от различных аспектов: окружения, личностных характеристик, воспитания, жизненного опыта и т. д. [1].

Семейный копинг важен для удовлетворенности браком и отношениями, потому как если один из супругов не может справиться со сложившейся ситуацией, в силу вступает диада, способная снизить влияние стрессогенных факторов [5]. Этот копинг может работать в двух направлениях. В одном случае, как попытка одного партнера облегчить жизнь другого, обезопасить его. А в другом случае как совместные усилия, направленные на преодоления стресса, влияющих на отношения. Диадический копинг - дает чувство целостности, значимости и доверия, улучшая тем самым качество взаимоотношений [10].

Отечественные и зарубежные исследователи в лице Е. В. Куфтык, Р. Лазарус, С. Фолкман, Т. Л. Крюкова и др. выделили три копинг-стратегии, используемые для решения семейных конфликтов: эмоционально-ориентированный копинг, избегающий конфликтную ситуацию и проблемно-ориентированный копинг [1].

Эмоционально-ориентированный копинг – выраженная эмоциональная дистанция и излишний самоконтроль, как к себе, так и к партнеру. Ориентирован на чувства, эмоции, мысли и действия. В совокупности они могут снизить давление стрессовых факторов. В процессе этого часто проявляется поиск социальной поддержки.

Выбор стратегии совладания во многом зависит от характера восприятия стрессовой ситуации. Проблемно-ориентированный копинг задействуется в том случае, если ситуация расценивается индивидом как подконтрольная и доступная для регулирования. Противоположный полюс занимает избегающий копинг, сущность которого заключается в подавлении и уходе от стрессогенных обстоятельств и связанных с ними разбирательств без попытки их разрешения. Психологический механизм избегания строится на снижении значимости

стрессора, что позволяет достичь лишь временного облегчения эмоционального состояния.

Таким образом, проведенный анализ позволяет заключить, что именно конструктивные копинг-стратегии выступают необходимым условием для преодоления кризисных ситуаций и сохранения устойчивости супружеских отношений. Копинг-стратегии входят в большой пласт определенных черт, в группу которых входит: темперамент, характер и акцентуации. Индивидуальность человека в психическом смысле можно охарактеризовать как содержание социальных, психологических, психофизиологических образований со своей иерархией.

По З. А. Кочергиной на основе темперамента как биологической составляющей, образуется характер и за ним становление личности как таковой, его социализация. Для того чтобы человек смог жить среди людей и быть таким же человеком ему требуются три основных качества: доверие, критичное отношение к себе и терпимость.

Г. Роланд выделил качества партнеров, которые позволяют определять их удовлетворенность браком. В первом случае счастливого, здорового брака партнеры стабильны, общительны, открыты и искренни. В неуравновешенных отношениях нет стабильности, уверенности друг в друге, один из партнеров стремиться к полному доминированию, эмоционально закрыты и скованы.

Если мы будем говорить об устойчивых чертах характера, то особый интерес представляют акцентуации характера в силу своих проявлений.

По К. Леонгарду и Г. Шмишеку выделяют: демонстративный, гипертимический, педантический, дистимический, застревающий, возбудимый, тревожно-боязливый, эмотивный, циклотимический, аффективный. Совместимость акцентуации обоих партнеров может либо укрепить их связь, либо полностью разрушить.

Так в одном из исследования 125 супружеских пар было замечено, что есть определенные акцентуации характера, при которых будет большая удовлетворенность супружеством. Получилось, что удовлетворенность браком у мужчин с демонстративностью выше, чем у тех, кто несчастлив в браке.

Возбудимый и циклоидный тип встречается реже при счастливом супружестве, а вот при неудовлетворительном браке - возбудимость показывает высокие значения. Общими же значениями для благополучия в парах как для женщин, так и для мужчин является сниженный уровень тревожности и дистимности [8].

Еще одно исследование среди молодых семей возрастом 25-35 лет в количестве 50 человек показало, что у партнеров с невысокими показателями удовлетворенности брака частота случаев, выраженных акцентуации, превышает частоту случаев с высокими показателями удовлетворенности брака [9].

В целом можно заметить, что женщины и мужчины воспринимают стресс по-разному, но зачастую приходят к полоролевой модели реагирования. Женский пол более сфокусирован на проявления эмоции, а также вызывают к социальной поддержке для преодоления стрессовых и кризисных факторов. В то время как мужчины приходят к концепции решения проблемы, не опираясь на эмотивные компоненты [3, 8].

Не менее интересной тенденцией в браке является и выбор копинга к зависимости от стажа отношений. Так молодые семьи со стажем 1-3 года и 4-10 лет больше отдают предпочтение копингу ориентированного на проблему и поиска компромисса, решения проблемы с балансными значениями. Частой почвой для конфликтов являются автономия в отношениях и выраженное доминирование. Пары с большим опытом в супружестве, по всей вероятности, уже распределили и приняли свои полоролевые позиции, потому данные конфликты у них встречаются реже.

Браки со стажем 12-20 лет чаще используют копинг ориентированный на эмоции каждого и отвоевывания только своих позиции. Но также и семьи с большим стажем используют и остальные два копинга ориентированные на избегание и проблему. В их случае разногласия проявляются на фоне отношений с родственниками, подходах к воспитанию детей, финансовой стороне брака, разочаровании в своих полоролевых моделях [6].

Таким образом, на выбор ведущих копинг-стратегий влияют личностные характеристики супругов и проявления акцентуаций характера. Они в большей степени находят отклик у партнера и работают на укрепление связи, а не ускоряют их разрушение.

Более молодые семьи с небольшим стажем, чаще решают проблемы конструктивно и открыто. Если сравнивать с супругами, переходящим стаж 10 лет и выше, часто все сводится к эгоцентризму.

Удовлетворенность супружеством измеряется не наличием или отсутствием конфликтов, а личной зрелостью обоих партнеров, готовых искать конструктивные стратегии решения межличностных проблем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вачаева, А. М., Галина К. Э. Внешние и внутренние факторы, определяющие удовлетворенность браком в молодых семьях / А. М. Вачаева, К. Э. Галина // Наука – шаг в будущее: Сборник научных трудов по материалам ежегодной Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, Уфа, 22 ноября 2024 года. – Уфа: РИЦ УУНУТ, 2024. – С. 122-128. – EDN BZAYTG.)

2. Идзиковский, Е. В. Социально-психологические факторы удовлетворенности браком как объект реализации программы социально-психологического сопровождения супружеских пар / Е. В. Идзиковский //

International Journal of Medicine and Psychology. – 2021. – Т. 4, № 2. – С. 107-114. – EDN NVVMLQ.

3. Кара Ж. Ю. Особенности копинг-стратегий и самоактуализации личности в молодой семье //Психология сегодня: актуальные исследования и перспективы. Том 1. – Екатеринбург, 2022. – 2022. – С. 354-357. URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/117719>.

4. Мазурова Н. В., Куман Р. Э. Особенности копинг-стратегий преодоления конфликтов в межнациональных семьях (на примере славяно-турецких семей) //Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2023. – №. 1. – С. 127-143. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-koping-strategiy-preodoleniya-konfliktov-v-mezhnatsionalnyh-semyah-na-primere-slavyano-turetskih-semey>.

5. Майерс Д. Н., Шилова Т. А. Формирование копинг-стратегий при разрешении конфликтных (стрессовых ситуаций) в семейных отношениях //научный лидер Учредители: Общество с ограниченной ответственностью "Международный издательский дом" ВОРЛДСАЙПАБЛ". – 2022. – №. 22. – С. 93-97.

6. Молокостова А. М. Особенности копинг-стратегий супругов с различным стажем семейной жизни в конфликтных ситуациях / А. М. Молокостова, Н. В. Молчанова // Мировые цивилизации. – 2023 №2. – URL: <https://wcj.world/PDF/07PSMZ223.pdf>.

7. Родь В. В. Взаимосвязь эмоциональной близости между супругами и удовлетворенностью браком / В. В. Родь // Методология современной психологии. – 2022. – № 16. – С. 292-300. – EDN EOUXQO.

8. Султанова А. В. Психологическая совместимость брачных партнеров //Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2008. – №. 3. – С. 76-84. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-sovmestimost-brachnyh-partnerov>.

9. Якиманская И. С. Удовлетворенность браком, особенности личности супругов и выбор стратегий выхода из семейных конфликтов //Психолог. – 2024. – №. 1. – С. 39-46. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/udovletvorennost-brakom-osobennosti-lichnosti-suprugov-i-vybor-strategiy-vyhoda-iz-semeynyh-konfliktov>.

© Вачаева А.М., 2026

УДК 159.9

Вашурина Е. Д.

Ipotekabank OTR Group, Ташкент

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ПРОЕКТНЫХ КОМАНД КАК ФАКТОР УСТОЙЧИВОСТИ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ БАНКА

Аннотация: в статье рассматривается психологическая безопасность как социально-психологическое условие эффективной цифровой трансформации банка. В статье раскрывается, что в период высокой неопределенности результат изменений определяется не только новейшими технологиями, но и качеством внутри-командного взаимодействия, доверия, обратной связи и лидерской поддержки на всех уровнях руководства. Рассмотрены практики, повышающие устойчивость проектных команд.

Ключевые слова: лидерство, неопределенность, команда, трансформация, банк.

Vashurina E. D.

Ipotekabank OTP Group, Tashkent

PSYCHOLOGICAL SAFETY OF PROJECT TEAMS AS A FACTOR OF SUSTAINABLE BANK DIGITAL TRANSFORMATION

Abstract: article examines psychological safety as a socio-psychological prerequisite for effective digital transformation in banks. It reveals that during periods of high uncertainty, change outcomes are determined not only by the latest technologies but also by the quality of intra-team interaction, trust, feedback, and leadership support at all levels of management. Practices that enhance the resilience of project teams are also discussed.

Keywords: leadership, uncertainty, team, transformation, bank.

Цифровая трансформация банковской сферы обычно описывается через внедрение информационных платформ, автоматизацию процессов, использование данных и пересборку (CJM) клиентского пути. Однако в практической плоскости она всегда разворачивается не только как технологический, но и как человеческий процесс. Любое крупное изменение затрагивает роли/должности сотрудников, привычные модели взаимодействия, распределение ответственности, темп работы и само восприятие изменения (как угрозу или возможность). В этой связи успех трансформации зависит не только от зрелости архитектурных решений и качества проектного управления и офиса, но и от психологического состояния команд, которые эти изменения реализуют.

Банковская среда является очень показательным кейсом в данной связи. С одной стороны, банк работает в условиях высокой регуляторной нагрузки, требования ЦБ, требования к кибербезопасности, зависимость от внешних вендоров и жестких сроков. С другой стороны, команды находятся в ситуации

постоянной многозадачности: параллельно ведутся проекты внедрения новых систем, модернизация действующих сервисов, работа с инцидентами, контроль рисков и взаимодействие с большим числом стейкхолдеров. В результате неопределенность становится не исключением, а нормальным фоном деятельности, и трансформация перестает восприниматься как процесс с ясными сроками. В таких условиях возрастает значение неформальных факторов, которые трудно отразить в классических статус-отчетах, но именно они определяют устойчивость команды к перегрузке и изменениям.

Одним из таких факторов является психологическая безопасность. В современной организационной психологии под ней понимается атмосфера, в которой участник команды может высказывать сомнения, задавать вопросы, признавать ошибки, предлагать новые идеи и обсуждать риски без страха быть униженным, проигнорированным или наказанным, данные подтверждены проектом в компании Google и описаны как проект Aristotel [1]. Для проектной среды это имеет принципиальное значение. Если команда боится говорить о проблемах, в виду культуры и других особенностей организационной культуры, то риски фиксируются слишком поздно, зависимости скрываются до критического момента, а информация начинает искажаться по мере движения вверх по управленческой вертикали. Внешне такая команда может выглядеть дисциплинированной, но внутри накапливаются напряжение, недосказанность и пассивное сопротивление.

В условиях цифровой трансформации психологическая безопасность выступает не как абстрактный гуманистический принцип, выдвинутый в недавнее время в большом количестве публикаций, а как функциональный механизм повышения качества решений. Когда участники проекта открыто обсуждают ограничения, легче выявлять уязвимости в дизайне решений, точнее планировать объем работ и быстрее адаптироваться к изменениям требований. Эти принципы уже внедрены в некоторые подходы типа agile и других. Кроме

того, сокращается цена ошибок, связанных с недостатком коммуникации. Для банка, где даже небольшая недооценка рисков может привести к сбоям клиентских сервисов, утечки персональных данных, репутационным потерям или нарушениям регуляторных требований, эта особенность особенно важна.

Неопределенность усиливается еще и тем, что цифровая трансформация редко идет по линейному сценарию и в те сроки, которые были обозначены на старте. На практике планы уточняются, вендорские обязательства меняются, сроки зависят от смежных команд, а управленческие решения принимаются в условиях ограниченной информации. Дж. Коттер подчеркивает, что устойчивость изменений определяется не только формальным планом, но и способностью организации создать коалицию поддержки (команда агентов изменений) и удерживать общее направление движения [2]. Для банковских проектов это означает, что лидер трансформации должен работать не только с дорожной картой, но и с эмоциональной реальностью команды - тревожностью, усталостью, конкуренцией за ресурсы и сопротивлением к неопределенности.

На практике видно, что проектные команды чаще всего теряют устойчивость не в момент технической сложности, а в момент снижения качества взаимодействия и мотивации. Если приоритеты постоянно меняются, люди просто перестают понимать, зачем они вообще что-то делают. Размытая ответственность ведёт к тому, что все начинают обвинять друг друга. А если говорить о рисках «небезопасно» и «неудобно», то команда может делать вид, что всё хорошо, вместо того чтобы разбираться с проблемой. В этом смысле психологическая безопасность напрямую связана с качеством лидерства. Лидер создает не только систему задач, но и систему допустимых реакций внутри команды, когда говорить о проблемах это нормально.

Многое зависит от того, как ведёт себя руководитель. Там, где команды держатся открыто, там есть обратная связь, понятная логика решений, возможность не согласиться без последствий и ощущения, что твой вклад

действительно замечают. Это создаёт доверие. В командах, где всего этого нет, где давление без объяснений, постоянная смена курса, игнорирование людей, такая команда рано или поздно выгорает и перестаёт проявлять инициативу. П. Ленсиони связывает низкую командную результативность с дефицитом доверия и нежеланием входить в содержательный конфликт ради общего результата [3]. Для банковских проектов этот вывод особенно актуален, поскольку сложные программы изменений объединяют сотрудников разных функций, культур и профессиональных языков.

Психологическая безопасность не означает отсутствие требований или снижения стандартов. Напротив, она совместима с высокой ответственностью, жесткими сроками и требовательной культурой исполнения. Психологическая безопасность - это не возможность комфортного пребывания без ответственности, как может показаться в начале. Разница состоит в том, что в безопасной команде человек может сказать: «мы не успеваем по объективным причинам», «у нас есть скрытая зависимость», «текущее решение создает новый риск», не опасаясь персонального унижения или быть потом назначенным виновным во всем этом. Такая открытость позволяет управлять реальностью, а не ее упрощенной презентацией. Именно поэтому психологическая безопасность должна рассматриваться как элемент системы управления трансформацией, а не как вторичный вопрос внутреннего климата.

Исходя из опыта трансформаций в банковской среде, проходящих несколько этапов изменений одновременно, важно выделить несколько практических условий формирования такой среды.

Во-первых, необходимо регулярно синхронизировать ожидания по приоритетам и критериям успеха. Команда теряет устойчивость, когда от нее одновременно ждут скорости, безошибочности, инновационности и экономии ресурсов без явного ранжирования этих требований.

Во-вторых, важно оформить обсуждение рисков, как отдельный класс: выносить зависимости, ограничения и спорные гипотезы в нормальный управленческий контур, а не оставлять их на уровне частных разговоров.

В-третьих, лидер должен демонстрировать поведенческий пример признания неопределенности: допустимо не знать всего заранее, но недопустимо скрывать проблему после ее обнаружения.

Важным элементом устойчивости становится и непрерывное обучение команды в процессе изменений. П. Сенге рассматривал обучающуюся организацию как систему, в которой коллектив способен не просто выполнять задачи, но и переосмысливать собственные модели действия [4]. В банковской трансформации это означает, что каждая крупная веха проекта должна сопровождаться не только отчетом о статусе, но и рефлексией: что оказалось ошибочным в предположениях, какие сигналы были замечены слишком поздно, какие механизмы координации сработали лучше всего, выученные уроки, которые были извлечены из этого. Такая практика снижает повторяемость управленческих ошибок и превращает проектную деятельность в источник получения непрерывного знания.

Не менее существенна и способность команды замечать слабые сигналы. К. Вейк и К. Сатклифф показывают, что надежные организации отличаются повышенным вниманием к небольшим отклонениям, поскольку именно они часто указывают на будущий системный сбой [5]. Для банка это особенно значимо: задержка интеграции, неясность в данных, повторяющийся инцидент или неуточненный владелец процесса могут казаться локальными вопросами, но в совокупности формируют основу для крупного срыва. Психологически безопасная среда повышает шанс того, что такой сигнал будет озвучен вовремя и услышан до наступления критической фазы.

В итоге устойчивость цифровой трансформации банка определяется не только объемом инвестиций в технологии и качеством проектных инструментов. Она во многом зависит от того, насколько команда чувствует себя вправе

мыслить, спорить, предупреждать, учиться и брать ответственность в ситуации неопределенности, выступать владельцем изменений. Психологическая безопасность становится связующим звеном между лидерством, командным доверием и организационной адаптивностью. Именно она делает возможным переход от формального исполнения изменений к осмысленному совместному действию и дальнейшему росту компании.

Трансформация держится не только на технологиях, она держится на людях, которые готовы в неё вкладываться и верят в ее необходимость. Если команда боится говорить правду, скрывает проблемы и имитирует согласие, то никакой сетевой план график это не исправит. Задача лидера здесь шире, чем кажется: не просто управлять проектом, а создавать среду, в которой честный разговор вообще возможен. Для банка это не мягкий навык это жёсткое условие успеха.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Эдмондсон Э. Работа без страха. – М.: Интеллектуальная литература, 2021. – 197 с.
2. Коттер Дж. П. Впереди перемен: как успешно провести организационные преобразования / пер. А. Успенский. – М.: Альпина Паблишер, 2019. – 288 с.
3. Ленсиони П. Пять пороков команды / пер. И. Э. Коротенко. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 256 с.
4. Сенге П. Пятая дисциплина. Искусство и практика обучающейся организации / пер. Ю. Константинова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
5. Weick K. E., Sutcliffe K. M. Managing the Unexpected: Sustained Performance in a Complex World. – Hoboken: John Wiley & Sons, 2015.

© Вашурина Е. Д., 2026

УДК 159.9

Витязева Е.П.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Ахмадеева Е.В.

УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН ПРИ РАЗЛИЧНОМ ТИПЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА ГЕСТАЦИОННОЙ ДОМИНАНТЫ

Аннотация: Проведенное исследование было направлено на анализ различий и взаимосвязей типов психологического компонента гестационной доминанты и тревожности у первородящих и повторнородящих женщин. Результаты подтвердили наличие значимых различий по уровням ситуативной и личностной тревожности, а также по гипогестогнозическому типу ПКГД. Выявленные корреляции раскрывают специфику психологического реагирования на беременность в зависимости от наличия репродуктивного опыта. Полученные данные обладают практической значимостью и могут быть рекомендованы к использованию при разработке дифференцированных программ психологической поддержки беременных, направленных на оптимизацию психоэмоционального состояния и профилактику перинатальных рисков.

Ключевые слова: гестационная доминанта, уровень тревожности, первородящие и повторнородящие женщины.

Vityazeva E.P.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

Scientific supervisor: Akhmadeeva E.V.

THE ANXIETY LEVEL OF PREGNANT WOMEN WITH DIFFERENT TYPES OF PSYCHOLOGICAL COMPONENT OF GESTATIONAL DOMINANCE

Abstract: The article presents an analysis of the results of a study of the differences and interrelationships between the types of psychological component of gestational dominance and the anxiety level of first-time and second-time pregnant women. Significant differences were found in the levels of situational and personal anxiety, as well as in the hypogestognosic type of attitude towards pregnancy. The interrelationships of the types of psychological component of gestational dominance with the anxiety levels of pregnant women have been identified and described. The data obtained can be used to optimize psychological care for pregnant women.

Keywords: gestational dominance, anxiety level, first-time and second-time mothers.

Период беременности каждой женщины сопряжен со значительными изменениями как на физиологическом, так и на психологическом уровнях. Одним из ключевых психофизиологических процессов, лежащих в основе этих изменений, является формирование так называемой гестационной доминанты (ГД). Гестационная доминанта представляет собой доминирующую систему нервных связей, которая определяет особое состояние психики и поведения женщины в период беременности [6].

В структуре гестационной доминанты центральное место занимает её психологический компонент (ПКГД), отвечающий за субъективное восприятие женщиной беременности, её отношение к будущему ребёнку и материнской

роли. Добряковым И.В. были описаны пять типов ПКГД: оптимальный, гипогестогнозический, эйфорический, тревожный и депрессивный [7].

Современные исследования в области перинатальной психологии подчёркивают, что тип ПКГД играет важную роль в определении не только того, как будет протекать беременность и процесс родов, но и в прогнозировании дальнейшего благополучия матери и ребёнка [1, 5, 8].

Актуальность исследования уровня тревожности беременных женщин при различном типе психологического компонента гестационной доминанты обусловлена тем, что уровень тревожности в период беременности оказывается важным маркером психоэмоционального состояния беременной. Будучи взаимосвязанной с вегетативными и гормональными процессами, тревожность оказывает влияние на общее состояние организма женщины. Повышенный уровень тревожности может нарушать гормональный баланс, что способно негативно отразиться на течении беременности, процессе родов и состоянии плода [2, 3, 4].

Несмотря на то, что на данный момент накоплено немало данных о значении ПКГД и уровне тревожности, остаётся недостаточно изученной взаимосвязь между типами ПКГД и уровнем тревожности, которую испытывают женщины в период беременности. Понимание этой взаимосвязи может помочь в разработке эффективных методов психологической помощи беременным.

Целью исследования выступила проверка гипотезы о наличии взаимосвязей между типом психологического компонента гестационной доминанты (ПКГД) и уровнем тревожности у первородящих и повторнородящих женщин. Для достижения поставленной цели было организовано и проведено эмпирическое исследование.

Исследование проводилось на базе женской консультации ГБУЗ Московской области «Можайская больница». В исследовании приняли участие 82 женщины, разделённые на две группы: группа первородящих женщин (40

человек) и группа повторнородящих женщин (42 человека). Критериями участия в исследовании стали наличие постановки на учёт по беременности, получение добровольного информированного согласия, наличие одноплодной беременности, а также отсутствие в анамнезе беременной серьёзных соматических или психических заболеваний. Группу повторнородящих составили женщины, для которых текущая беременность была второй, а первая завершилась родами в срок живого ребёнка.

Возраст в группе первородящих женщин варьируется в пределах от 18 до 43 лет, средний возраст 25 лет. Возраст в группе повторнородящих женщин варьируется в пределах от 21 до 44 лет, средний возраст составил 31 год.

Были использованы методики:

1. Для определения типа ПКГД была применена методика, разработанная Добряковым И.В. «Тест отношения беременной» (ТОБ). Методика позволяет определить доминирующий тип ПКГД: оптимальный, гипогестогнозический, эйфорический, тревожный или депрессивный.

2. Для определения уровня тревожности была использована методика «Шкала реактивной и личностной тревожности (ШРЛТ)», также известная как «Шкала тревожности Спилбергера-Ханина». Шкала представляет собой инструмент для оценки уровня тревожности, позволяет определить два аспекта: текущее состояние тревожности, которое отражает эмоциональное состояние человека в данный момент времени (ситуативная тревожность), а также уровень тревожности как черты личности (личностная тревожность).

В ходе сравнительного анализа с использованием U-критерия Манна–Уитни были выявлены три статистически значимых различия между группами первородящих ($n=40$) и повторнородящих ($n=42$) женщин.

Во-первых, различия в типе психологического компонента гестационной доминанты (ПКГД). По методике ТОБ (тип отношения к беременности) обнаружено значимое различие в выраженности гипогестогнозического типа

ПКГД ($U = 1072$, $p = 0,012$). Медианные значения в группе первородящих ($M = 2$) превышают таковые в группе повторнородящих ($M = 1$). Полученные данные позволяют предположить, что гипогестогнозический тип ПКГД в большей степени характерен для женщин, ожидающих первого ребенка.

Это свидетельствует о том, что данный тип отношения к беременности отличается сниженной значимостью гестационного процесса, эмоциональной отстраненностью и недостаточной включенностью женщины в ситуацию материнства. Для первородящих женщин, не имеющих предшествующего репродуктивного опыта, подобная позиция может быть сопряжена с риском несформированности материнской идентичности, дефицитом психологической готовности к родам и послеродовому периоду, а также недостаточной проработкой представлений об уходе за ребенком. Гипогестогнозический тип в данном контексте может рассматриваться как фактор уязвимости, препятствующий своевременному формированию гестационной доминанты и адаптации к будущему материнству.

Во-вторых, различия в уровне ситуативной (реактивной) тревожности. По шкале «Ситуативная тревожность» методики ШРЛТ (Спилбергера–Ханина) выявлено статистически значимое различие ($U = 574$, $p = 0,014$). Медианное значение в группе первородящих составило $M = 38$, в группе повторнородящих – $M = 44$. Согласно нормативным показателям методики, оба значения соответствуют диапазону умеренной тревожности. Тем не менее, повторнородящие женщины демонстрируют достоверно более высокий уровень реактивной тревожности.

Интерпретация данного феномена может быть связана с актуализацией предшествующего репродуктивного опыта. Повторная беременность, как правило, сопровождается большей степенью осознанности потенциальных рисков, эмоциональных и физических нагрузок, связанных с родами и ранним послеродовым периодом. Женщины, уже имеющие детей, сталкиваются с

необходимостью совмещения текущей беременности с воспитанием старшего ребенка, что объективно повышает уровень ситуативной напряженности. Таким образом, более высокая реактивная тревожность у повторнородящих отражает не столько патологическую реакцию, сколько адекватную эмоциональную включенность в ситуацию, опосредованную предшествующим опытом и повышенной ответственностью.

В-третьих, различия в уровне личностной тревожности. По шкале «Личностная тревожность» также зафиксировано значимое различие ($U = 1132$, $p = 0,007$). Медиана по группе первородящих женщин ($M=52$) превышает медианное значение в группе повторнородящих женщин ($M=44$) как в рамках критерия, так и в рамках значений шкал методики: в группе первородящих женщин значение личностной тревожности находится в пределах высоких значений, в то время как в группе повторнородящих женщин значение зафиксировано на уровне умеренной оценки. Мы можем предположить, что для респондентов из группы первородящих женщин в целом характерна черта, обуславливающая склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций.

Таким образом, сравнительный анализ уровня тревожности беременных женщин при различном типе психологического компонента гестационной доминанты позволил выявить сложную и неоднозначную картину различий между первородящими и повторнородящими женщинами. Так, среди первородящих женщин наблюдается значительно более высокая предрасположенность к формированию гипогестогнозического типа отношения к беременности, что косвенно свидетельствуют о том, что первородящие женщины более психологически уязвимы и находятся в зоне риска развития дезадаптации. С другой стороны, повторнородящие женщины, несмотря на более низкий уровень личностной тревожности, демонстрируют более высокую ситуативную тревожность.

В результате корреляционного анализа с использованием R-критерия Спирмена в группе первородящих женщин нами были выявлены следующие взаимосвязи между шкалами опросника ТОБ и методики ШРЛТ:

Шкала «Эйфорический» обратно умеренно коррелирует со шкалой «Ситуативная тревожность» ($r = -0.349$, $p \leq 0.05$), что может указывать на то, что чем более у женщины выражены черты эйфорического типа ПКГД, тем менее она склонна воспринимать текущую жизненную ситуацию как тревожную. Обнаружение подобной взаимосвязи в группе первородящих женщин может быть обусловлено различными факторами, и может свидетельствовать как об успешной адаптации женщины к беременности, так и о нереалистичных представлениях о беременности.

Были также выявлены умеренные взаимосвязи между шкалой «Тревожный» и шкалами «Ситуативная тревожность» ($r = 0.642$, $p \leq 0.001$) и «Личностная тревожность» ($r = 0.379$, $p \leq 0.05$). Обнаруженные взаимосвязи можно назвать ожидаемыми: те из женщин, что обнаруживают высокие показатели по шкалам ситуативной и личностной тревожности оказываются более тревожными, в том числе в отношении своей беременности.

В группе повторнородящих женщин нами было выявлено так же три значимые корреляционные взаимосвязи:

Шкала «Гипогестогнозический» умеренно взаимосвязана со шкалой «Ситуативная тревожность» ($r = 0.4569$, $p \leq 0.01$). Предположительно, чем более повторнородящая женщина стремится сохранить образ жизни, свойственный ей до беременности, тем более высока её ситуативная тревожность. Аналогично результатам в группе первородящих женщин, для группы повторнородящих были выявлены корреляции между шкалой «Тревожный» и «Ситуативная тревожность» ($r = 0.4263$, $p \leq 0.01$), а также между шкалой «Тревожный» и «Личностная тревожность» ($r = 0.3123$, $p \leq 0.05$).

Полученные результаты подчёркивают важность дифференцированного подхода к психологическому сопровождению женщин в период беременности. Так, при сопровождении первородящих женщин особое внимание следует уделить коррекции личностной тревожности и формированию позитивного и ответственного отношения к беременности. Повторнородящим женщинам, которым статистически свойственен более высокий уровень ситуативной тревожности во взаимосвязи с гипогестогнозическим типом отношения к беременности, могут быть предложены меры поддержки, направленные на снятие эмоционального напряжения и помощь в гармонизации эмоционального отношения к текущей беременности. Полученные данные могут быть использованы при составлении программ психологической помощи беременным.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаркова И.В., Хабарова Т.Ю., Бригадирова В.Ю. Клинико-психологическое исследование принятия новой роли матери у первородящих беременных женщин // Центральный научный вестник. 2017. Т. 2, № 6(23). С. 3–7.
2. Алешина Е. А., Когнитивные нарушения, тревога и депрессия у беременных: современный взгляд на проблему. Обзор литературы / Е. А. Алешина // Уральский медицинский журнал. – 2016. – № 2 (135). – С. 22 – 27
3. Андриенко О. А., Исследование тревожности у беременных женщин разных возрастных групп / О. А. Андриенко // Символ науки: международный научный журнал. – 2016. – № 5-3 (17). – С. 224 – 226.
4. Вялкова А.А., Фролов Б.А., Савельева Е.В., Чеснокова С.А. Пренатальный стресс и его роль в патологии детского возраста: исторические

аспекты и современное состояние вопроса (обзор литературы). Нефрология 2020;24(3):28-41.

5. Гарданова Ж.Р., Брессо Т.И., Есаулов В.И. и др. Особенности формирования материнской доминанты у молодых девушек // Наука, техника и образование. 2017. № 11(41). С. 70–74.

6. Добряков И.В., Клинико-психологические методы определения типа психологического компонента гестационной доминанты// Хрестоматия по перинатальной психологии: Психология беременности, родов и послеродового периода / Сост.А.Н.Васина. – М.: 2005. – С. 93 – 101.

7. Добряков И.В., Перинатальная психология. СПб.: Питер, 2010. 272 с.

8. Добряков И. В., Перинатальная психотерапия семьи / И. В. Добряков, И. А. Колесников // Психическое здоровье. – 2010. – Т. 8. – № 7 (50). – С. 24 –27.

© Витязева Е.П., 2026

УДК 159.9

Гайнелянова А.А.,

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Тулитбаева Г.Ф.

ПЕРВИЧНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИССЛЕДОВАНИЯ АУТОАГРЕССИИ И ДЕПРЕССИВНЫХ СИМПТОМОВ У ПОДРОСТКОВ И ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Аннотация: В работе исследованы проявления аутоагрессии и депрессивных симптомов у 54 участников разных возрастных групп. Выявлено, что самоповреждающее поведение широко распространено и выполняет

регуляторную функцию, снижая эмоциональное напряжение. Депрессивные установки и низкая самооценка усиливают склонность к аутоагрессии.

Ключевые слова: аутоагрессия, самоповреждение, подростки, депрессия, эмоциональная регуляция.

Gainelyanova A.A.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

PRIMARY CHARACTERISTICS OF AUTOAGGRESSION AND DEPRESSIVE SYMPTOMS IN ADOLESCENTS AND ELDERLY PEOPLE

Abstract: This study examined manifestations of self-aggression and depressive symptoms in 54 participants across different age groups. Findings indicate that self-injurious behavior is widespread and serves a regulatory function, helping to reduce emotional tension. Depressive tendencies and low self-esteem increase susceptibility to self-aggression.

Keywords: self-aggression, self-injury, adolescents, depression, emotional regulation.

В последние десятилетия вопросы аутоагрессивного поведения становятся одними из наиболее актуальных в клинической и социальной психологии. Особое внимание исследователями уделяется проявлениям самоповреждающего поведения у подростков и людей пожилого возраста, так как этим возрастным группам присуща повышенная уязвимость к эмоциональным и психологическим кризисам.

Аутоагрессию принято рассматривать как направленную на самого себя агрессию, проявляющуюся в форме самокритики, самонаказания, самоповреждения или суицидальных мыслей. Она может выражаться как в

вербальных формах (обвинение себя, унижение собственной личности), так и в физических действиях (нанесение себе повреждений, причинение боли).

Имеющиеся исследования позволяют отметить, что самоповреждающее поведение широко распространено среди подростков. По данным международных метанализов, примерно 16–17% подростков хотя бы раз в жизни прибегали к самоповреждению, при этом более высокий уровень таких проявлений присущ девочкам [5].

Вместе с тем, у подростков с депрессивными симптомами уровень самоповреждений может превышать 50%, что указывает на тесную связь между депрессивными состояниями и аутоагрессией [10].

Пожилые люди также относятся к группе риска. У них аутоагрессия чаще проявляется в форме выраженной самокритики, чувства бесполезности, социальной изоляции и депрессивных переживаний.

Термин «аутоагрессия» используется для обозначения агрессии, направленной на самого себя. Классификация форм аутоагрессии представлена в работах ряда отечественных и зарубежных исследователей. Например, российский психиатр и суицидолог А.Г. Амбрумова рассматривает аутоагрессию как систему форм поведения, направленную против собственной личности (при этом к проявлениям относятся как прямые, так и косвенные проявления) [1], [2], [3], [4]. Похожую структуру проявлений аутоагрессии описывает А.Е. Личко, который выделяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие проявления саморазрушительных тенденций [6]. В зарубежной психологии подобная модель также встречается в работах Matthew K. Nock, исследующего механизмы самоповреждения у подростков [8].

Обзор исследований позволяет выявить следующие формы аутоагрессии:

- когнитивная форма (проявляется в негативных убеждениях о собственной личности, самообвинении и самоуничижении);

- эмоциональная форма (проявляется переживанием сильного чувства вины, стыда, самоненависти и внутренней агрессии);
- поведенческая форма (предполагает действия, ориентированные на причинение вреда собственному телу (самоповреждения);
- косвенная или скрытая форма (выражается в саморазрушительном образе жизни, пренебрежении собственным здоровьем или рисковом поведении).

Аутоагрессивное поведение зачастую связано с трудностями эмоциональной регуляции. Подростки могут использовать самоповреждение в качестве способа снижения интенсивности негативных переживаний. Самыми распространенными формами самоповреждения являются порезы кожи, удары по собственному телу, выдергивание волос, расчесывание кожи, прикусывание губ и щек. Важно понимать, что такие действия выполняют регуляторную функцию, так как они позволяют человеку временно уменьшить эмоциональное напряжение.

Одним из основных факторов, связанных с развитием аутоагрессии является депрессия. В свою очередь, она характеризуется следующими симптомами: подавленное настроение, утрата интереса к деятельности, снижение самооценки, чувство безнадежности, ощущение бессмысленности будущего [8].

Целью эмпирического исследования являлось выявление особенностей проявления аутоагрессии и депрессивных симптомов у респондентов различных возрастных групп. Для достижения поставленной цели было проведено анкетирование, состоящее из нескольких психологических блоков: социально-демографические показатели (пол, возраст), шкала аутоагрессии (самокритика, вербальная агрессия по отношению к себе, физические формы самонаказания), шкала депрессивных установок (отношение к будущему, ожидание успеха, чувство безнадежности), шкала самооценки, блок самоповреждающего поведения, мотивы самоповреждений.

Всего в исследовании приняли участие 54 респондента.

Анализ социально-демографических характеристик показал, что среди участников исследования преобладают женщины, которые составляют 63 % респондентов. Мужчины представлены меньшей частью – 37 %. Такое распределение будет учтено при интерпретации результатов, так как пол может воздействовать на проявления аутоагрессии и стратегии эмоциональной регуляции.

Одной из основных целей исследования было выявление распространенности различных форм самоповреждающего поведения.

Порезы режущими предметами встречались у большинства участников хотя бы один раз. Так, 37% респондентов сталкивались с этим один раз, 30% отмечали такие эпизоды время от времени, а 3% выполняли данное действие часто. Только 30% участников никогда не практиковали этот вид самоповреждения, что подтверждает широкую распространенность такой формы аутоагрессии.

Удары по собственному телу хотя бы один раз применяли 28% респондентов, 20% отмечали эпизодичность подобных действий, а 8% – регулярное применение. При этом 44% участников никогда не использовали эту форму воздействия на себя.

Выдергивание волос фиксировалось у 24% участников один раз, 28% отмечали эпизодичность, а 7% – частое повторение. 41% респондентов никогда не прибегали к такому поведению, но у части участников оно может указывать на повышенный уровень тревожности и эмоционального напряжения.

Расчесывание кожи встречалось у 20% участников один раз, 31% – эпизодически, а 8% – часто. 41% респондентов никогда не практиковали эту форму самоповреждения.

Одними из наиболее распространенных форм аутоагрессии оказались нервные привычки (обкусывание ногтей и губ). Обкусывание ногтей хотя бы

один раз наблюдалось у 26% участников, эпизодически – у 15%, часто – у 9%, а 50% респондентов никогда не сталкивались с этой привычкой. Обкусывание губ было зафиксировано один раз у 24% участников, эпизодически – у 31%, часто – у 17%, при этом 28% респондентов не отмечали подобного поведения.

Респонденты указывали на разнообразные причины своего самоповреждающего поведения. Наиболее часто встречались следующие мотивы: желание избавиться от негативных мыслей, желание успокоиться, попытка справиться с сильными эмоциями, поиск облегчения и снижение тревоги или страха. Анализ когнитивных установок, связанных с восприятием будущего, показал наличие пессимистических тенденций у части участников. Респонденты считали, что их будущее мрачное, что они не получают желаемого и вряд ли достигнут удовлетворения. В свою очередь, исследование самооценки выявило определенные различия. Часть респондентов отмечала чувство собственной ценности, удовлетворенность собой и наличие положительных качеств. В то же время респонденты фиксировали чувство бесполезности, ощущение собственной неудачливости и недостаток самоуважения.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие ключевые выводы. Во-первых, разнообразные формы самоповреждающего поведения присущи значительной части респондентов: большинство участников совершали хотя бы один из следующих действий: порезы, удары по телу и т.д. Во-вторых, самоповреждения, как правило, выполняют функцию эмоциональной регуляции, помогая справиться с внутренним напряжением. В-третьих, наличие депрессивных установок и низкая самооценка усиливают склонность к аутоагрессивным проявлениям.

Бесспорно, аутоагрессия является сложным психологическим явлением, тесно взаимодействующим с эмоциональным состоянием личности и способами управления стрессом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Суицид как феномен социально-психологической дезадаптации личности // Актуальные проблемы суицидологии: Труды МНИИП. 1978. Т. 82. С. 6-28.
2. Амбрумова А.Г., Вроно Е.М. О некоторых особенностях суицидального поведения детей и подростков //Журнал невропатологии и психиатрии. 1983. Т.83. С. 1544-1547.
3. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения: Методические рекомендации. М., 1980. 42 с.
4. Амбрумова, А.Г. Суицидальное поведение в ряду других девиаций подростков: Комплексные исследования в суицидологии / А.Г. Амбрумова, Е.М. Вроно, Л.Э. Комарова / Под общ. ред. В.В. Новалева М., 1986. 379 с.
5. Gillies D, Christou MA, Dixon AC, Featherston OJ, Rapti I, Garcia-Anguita A, Villasis-Keever M, Reebye P, Christou E, Al Kabir N, Christou PA. Prevalence and Characteristics of Self-Harm in Adolescents: Meta-Analyses of Community-Based Studies 1990-2015 // J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2018. Vol. 57, No. 10. P. 733–741.
6. Гурова Е.В., Крушанова Р.Р. Профилизация поколений: историческая ретроспектива (педагогический аспект) // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2025. № 5-3. С. 91-95.
7. Личко А.Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. М.: ООО АПРЕЛЬ ПРЕСС, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. 416 с.
8. Мыльникова, Ю.А. Клинические и социально-психологические предикторы аутоагрессивного поведения лиц допризывного и призывного возраста: автореферат дис. ... кандидата медицинских наук: 14.01.06 / Ю.А. Мыльникова; [Место защиты: Первый моск. гос. мед. ун-т. им. И.М. Сеченова]. – Москва, 2016. – 24 с..

9. Nock MK. Self-Injury // Annu Rev Clin Psychol. 2010. Vol. 6. P. 339–363.
10. Wu Y, Zhang Y, Wang C, Huang B. A meta-analysis on the lifetime and period prevalence of self-injury among adolescents with depression // Front Public Health. 2024. Vol. 12. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1434958>.

© Гайнелянова А.А., Тулитбаева Г.Ф.

УДК 159.9.072: [159.942.2 + 159.922.1-055.26]

Галина К. Э.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Ахмадеева Е. В.

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ БРАКОМ И ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ У ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ КОМПОНЕНТОМ ГЕСТАЦИОННОЙ ДОМИНАНТЫ

Аннотация: в статье представлен теоретический анализ соотношения типов привязанности, удовлетворенности браком и психологического компонента гестационной доминанты (ПКГД) у женщин в период беременности. Привязанность трактуется как репрезентация раннего опыта взаимодействия в диаде «мать – дитя», детерминирующего паттерны доверительного поведения и успешность адаптации к материнству. Удовлетворенность браком позиционируется в качестве значимого экстернального ресурса саморегуляции, выполняющего компенсаторные и стабилизирующие функции в условиях гестационного кризиса. В статье представлен теоретический анализ взаимосвязи между типом привязанности, удовлетворенностью браком и психологического

компонента гестационной доминанты у женщин в период беременности. Привязанность рассматривается, как опыт раннего общения в диаде «мать-дитя», влияющей на модель доверия и адаптации к материнству. Удовлетворенность браком выступает ключевым, внешним ресурсом саморегуляции, компенсации и стабилизации в процессе гестационного кризиса.

Ключевые слова: привязанность, беременность, удовлетворенность браком, психологический компонент гестационной доминанты.

Galina K. E.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

MARRIAGE SATISFACTION AND TYPES OF ATTITUDE IN WOMEN WITH DIFFERENT GESTATIONAL DOMINANT COMPOSITION

Abstract: This article presents a theoretical analysis of relationship between types of constraints, marital satisfaction, and the psychological component of gestational dominance of communication in the mother-child dyad, influences the pattern of trust and progress in motherhood. Marital satisfaction provides a key resource for self-regulation that is maintained and continues throughout the gestational crisis.

Keywords: foresight, pregnancy, marital satisfaction, psychological component of gestational dominant.

Период ожидания ребенка является одним из важнейших этапов в жизни женщины. В процессе его прохождения возникает нормативный кризис, который требует глубокой личностной перестройки, формирования новых норм и принятия новых ролей. Анализ современных подходов в перинатальной психологии позволяет выделить понятие, занимающее центральное место в

изучении и понимании данного этапа, – психологический компонент гестационной доминанты (ПКГД).

Психологический компонент гестационной доминанты – это разнообразие механизмов психической саморегуляции, активизирующихся в период беременности. Они направлены на создание условий для ее сохранения.

Классификация психологического компонента гестационной доминанты (ПКГД), разработанная И. В. Добряковым, наиболее полно отражает специфику восприятия беременности и процесс постепенного принятия женщиной новой для себя роли – роли матери. Данная типология охватывает широкий спектр эмоциональных состояний, характерных для периода беременности: от расслабленности и спокойствия до тревожного напряжения, а в случаях низкой адаптивности – и до развития хронического стресса [4].

Формирование доминанты происходит под воздействием большого количества факторов, которые можно подразделить на внутренние и внешние.

К внутренним факторам можно отнести глубинные личностные структуры, в которые входит тип привязанности, сформированный в раннем детстве. В исследовании Д. С. Корниенко и соавторов показано, что личностные черты выступают фундаментом для формирования психологического компонента гестационной доминанты [9]. Взаимодействие беременной со своей матерью в самом начале её развития, закладывается «базовое доверие к миру», которое лежит в основе формирования типа привязанности. В дальнейшем данный паттерн проявляется ярче в процессе гестации, через доверие к себе, своему телу, будущему ребенку и близкому человеку [13].

К внешним факторам в первую очередь можно отнести межличностные отношения, образующиеся в браке. В период беременности, привычные ролевые структуры подвержены изменениям: спектр каждого из супругов смещается. Будущая мама направляет все свои силы на сохранение ребенка, а будущий отец начинает теряться в своей деятельности, требующей более длительной

перестройки обязанностей [6]. Семья постепенно преодолевает внутренние изменения и становится главным поддерживающим механизмом в период гестации.

Ряд исследований показали, что длительные отношения и поддержка со стороны мужа положительно влияют на формирование оптимального ПКГД. А зарегистрированный брак дает базис уверенности и стабильности будущей маме [14].

Таким образом, в зависимости от сочетания внутренних и внешних факторов формируется определенный психологический компонент гестационной доминанты. В своей работе И. В. Добряков выделил пять типов ПКГД, каждый из которых имеет свою характеристику и основу.

Оптимальный тип встречается чаще всего у женщин, с хорошей адаптацией в социуме. Они ответственно подходят к процессу и адекватно оценивают ситуацию. Им не свойственно деструктивное поведение, они стараются продумать свои действия, для предотвращения высокой тревожности. Одним из важных условий формирования данного типа ПКГД являются благоприятные отношения, построенные с матерью и отцом, их полное принятие и положительное отношение. Взаимоотношения супругов при таком типе гармоничны, муж старается проводить больше времени вместе для поддержки будущей матери [4, 15].

Гипогестогнозический тип доминанты характерен для женщин с бессознательным отвержением беременности, они зачастую не обращают внимания на изменения внутри себя. Женщина долго не может осознать факт беременности и принять новую роль, образ жизни остается без изменений. Д. Пайнз считает, что такое отношение образуется на фоне действия механизмов защиты: вытеснения нежелательных, мешающих жизни, переживаний и воспоминаний. Отношение с супругом часто не зарегистрированы, и факт беременности всплывает в процессе значительных физиологических

трансформаций. Общение с собственными родителями нарушено, женщина не считает нужным рассказать о своем положении.

Эйфорический вариант характеризуется повышенным фоном настроения. Беременные идеализируют свой этап, зачастую не готовы к принятию ответственности за роды и будущего ребенка. Они будто смотрят на окружение через «розовые очки» - мир кажется прекрасным и вращается вокруг них. Женщина использует свое положение как средство манипуляции близкими. Формируется установка «я сделала все, что могла» - забеременела, а муж теперь должен оберегать, любить, и всегда быть рядом. Происходит идеализация будущего дитя, что в дальнейшем проявляется в разочаровании при рождении.

Тревожный тип выстраивается на изначально высоком уровне личностной тревожности и реакции на актуальный стресс - беременность. В его фундаменте могут лежать беременность вне брака, дисгармония в супружеских отношениях, дисфункциональная семья матери, формирующая отрицательные паттерны поведения, а также личностные особенности - низкая самооценка. Женщины такого типа боятся осложнений в период беременности, а также самого факта родов. Ее поток мыслей формирует плохой исход для ребенка в различных ситуациях. У них часто проявляется симптом противоречивого отношения к беременности: сначала они рады, а потом опасаются всего, что может навредить ребенку и ей самой [4, 15].

Депрессивный тип доминанты проявляется прежде всего в резком снижении фона настроения будущей мамы. В процессе плохого эмоционального фона женщина может заикливаться на негативных мыслях. Они зачастую не верят, что смогут выносить ребенка и родить, возникает страх умереть в родах, оставив ребенка одного. По данным из исследования В. И. Брутман, такой тип характерен для матерей «отказниц», а также женщины с эмоциональным отвержением и жестоким обращением с ребенком [5, 15].

Продемонстрированная типология ПКГД, показывает, что психологическое состояние беременной женщины во многом зависит от характера её ранних отношений, формирующих тип привязанности, а также качеством текущей семейной поддержки.

Теорию привязанности в классическом понимании раскрыта в работах Дж. Боулби. Он основывал свою систему на внутренней регуляции поведения, в контексте отношений «мать-дитя» [1]. В течение первого года жизни у малыша формируется привязанность. Она образует прочную эмоциональную связь между матерью и младенцем, забота и тепло от мамы формирует ощущение безопасности. Получается привязанность не является врожденной, а представляет длительный процесс, зависящий от фигуры ухаживающего человека. В ходе этого процесса складываются различные паттерны поведения.

По мере развития ребенок становится самостоятельным и постепенно отдаляться от матери. Находит новые взаимодействия в лице посторонних людей. В общении с новым кругом происходит столкновение различных интересов и установок. В свою очередь образовавшаяся ранее привязанность в диаде, не исчезает, а проявляется в потребности получить психологическую поддержку и установлении доверительных отношений. Значимые люди, преобладающие в жизни ребенка, затем в подростковом периоде, а в дальнейшем взрослого человек расширяется. Люди продолжают использовать тот тип привязанности, который сформировался на ранних стадиях постнатального развития [2].

Изучение привязанности у взрослых людей, привело к разработке двухфакторной модели привязанности взрослого человека. В неё входит два параметра: тревожность в отношениях и избегание близости. Тревожность как характеристика привязанности сопряжена с уверенностью и неуверенность в надежности человека. Избегание направлено на отражение степени

дискомфорта, образующийся при психологической близости, в процессе которого может формироваться зависимость от него [10].

Расширили данную теорию привязанности в контексте взрослых людей С. Хазан и Ф. Шейвер. Они адаптировали теорию Дж. Боулби к сфере романтических отношений, обнаружив сходство между детьми и партнерами. В процессе выявили фундаментальное сходство во взаимодействии ребенка со значимым взрослым и партнера в паре. Оно проявлялось в попытке найти поддержку и тепло у близкого человека, обрести чувство безопасности, о котором мы говорили выше. Следовательно, в контексте романтических отношений привязанность обретает новые функции. Направленные на адаптацию личности и использование определенных форм реагирования на внешние и внутренние изменения.

Данный подход дает рассмотреть супружеские отношения не только в рамках социального союза, но и как глубокую психоэмоциональную систему, выстроенную на внутренних качествах каждого из членов семьи. Это во многом определяет психологическую устойчивость женщины в период кризиса - беременности. Поскольку именно в партнере женщина ищет опору и «безопасное место», которую в детстве обеспечивала мать. И так получается, что удовлетворенность браком становится одним из ключевых факторов стабильного психоэмоционального благополучия и формирование гестационной доминанты будущей мамы [11].

Тип личности тесно связан с психоэмоциональным состоянием женщины, ее репродуктивным выбором и особенностями поведения в период беременности. В одном из исследований были выявлены особенности привязанности у женщин с нормальным течением беременности, то есть с оптимальным типом ПКГД. Для них свойственно иметь надежный тип привязанности: эмоциональную стабильность, активное взаимодействие с

плодом и близкими людьми. Тревожный тип связан с появлением токсикоза, а избегающий с прерыванием беременности [8].

Еще несколько работ выявили, что беременные с тревожным и избегающим типом испытывают высокий стресс, тревожность и характеризуются слабой привязанностью к малышу, что характерно для гипогестогнозического тревожного типа доминанты. А женщины с небезопасным стилем привязанности подвержены риску послеродовой депрессии, как депрессивный тип ПКГД [10].

Поскольку тип привязанности вкладывает в каждого из нас определенные паттерны поведения, они активно проявляются в межличностных отношениях, особенно при определенных стрессовых ситуациях. Одной из наиболее значимых сфер межличностных отношений, раскрывающих детские паттерны привязанности, является супружество. В период гестации, когда женщина особенно уязвима, удовлетворенность браком становится одной из значимых позиций и превращается в мощный фундамент ее психологической саморегуляции.

В современной психологической науке под удовлетворенностью браком понимается субъективная оценка супругами качества своих отношений [12]. На качество их отношений может влиять множество внешних и внутренних факторов. К таким относят процесс беременности и появление малыша [3]. По определению Н. Н. Посысоева, брак – это союз между людьми (мужчиной и женщиной), который основан на взаимной привязанности и индивидуальных согласиях, оформленных с целью сохранения и поддержания семьи. Одно из исследований пар выявило взаимосвязь между удовлетворенностью и привязанностью [11]. Для беременных женщин удовлетворенность супружеской жизнью, выступает в качестве внешнего буфера, за который можно ухватиться. Поддержка и понимание со стороны супруга дает хорошую опору для адаптации. Женщины с ненадежной привязанностью могут испытывать противоречивые

мысли, однако муж с надежным типом компенсирует эту разницу, подстраховывает будущую маму.

Проведенный теоретический анализ позволил установить, что формирование психологического компонента гестационной доминанты (ПКГД) не является случайным процессом. Это результат взаимосвязи внутренних структур и внешних факторов.

В данном случае привязанность выступает как личностная внутренняя структура, сформированная в раннем детстве в диаде «мать-дитя». Такой паттерн формирует «базовое доверие к миру», определяя дальнейшую способность женщины к доверию к себе, к своему телу и другим людям. А удовлетворенность браком выступает как оценка супружеских отношений выстроенных за счет паттернов поведения с близким человеком.

В период гестации, являющийся нормативным кризисом, женщина ищет в своем партнере безопасность и стабильность, которую в детстве давала мать. Поэтому удовлетворенность браком выполняет несколько функций: компенсаторную и стабилизирующую.

Первая выполняется мужем за счет эмоциональной близости и поддержки супруги. Он может нивелировать негативные мысли, образующиеся на фоне негативного типа привязанности, снижая тревогу и способствовать формированию оптимального типа ПКГД. В одном из экспериментов было выявлено, что благодаря поддержке мужа и дополнительным курсам перинатальной подготовки для супругов удалось улучшить у четверти женщин показатели ПКГД [6].

Вторая функция определяется как нахождение в зарегистрированном браке и уверенность в будущем, минимизирует риск перехода на деструктивные типы ПКГД [7]. Напротив, сочетание низкой удовлетворенности браком с избегающим или тревожным типом привязанности может привести к неблагоприятным вариантам ПКГД. Как было описано ранее

дисфункциональные отношения в семье роженицы, формируют определенный тип привязанности, а отсутствие поддержки со стороны мужа в период гестации, закрепляет неадаптивный сценарий.

Таким образом, представленная выше информация помогает понять связь между тремя компонентами. Психологический компонент гестационной доминанты определяется личностными структурами, такими как тип привязанности, выстроенным в диаде «мать-ребенок», так и качеством нынешнего брака, который обеспечивает за счет мужа фундамент безопасности, стабилизации в стрессовых ситуациях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боулби Дж. Привязанность = Attachment / общ. ред. и вступ. ст. Г. В. Бурменской; пер. с англ. Н. Г. Григорьевой и Г. В. Бурменской. М., 2003.
2. Вачаева А. М., Галина К. Э., Гиндуллина А. Н., Ахмадеева Е. В. / Взаимосвязь стиля привязанности и удовлетворенности браком в межнациональных семьях /// Социальные и гуманитарные науки в глобальном мире: вызовы и перспективы развития: сборник научных трудов по материалам I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Уфа, 16 октября 2025 года. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2025. – С. 123-131. – EDN LIUUOF.
3. Вачаева А. М., Галина К. Э./ Внешние и внутренние факторы, определяющие удовлетворенность браком в молодых семьях // Наука – шаг в будущее: Сборник научных трудов по материалам ежегодной Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, Уфа, 22 ноября 2024 года. – Уфа: РИЦ УУНиТ, 2024. – С. 122-128. – EDN BZAYTG.
4. Добряков И.В. Перинатальная психология. СПб., 2010. – 234 с.
5. Добряков И. В. Семейные факторы, влияющие на формирование различных типов психологического компонента гестационной доминанты //

Российский психиатрический журнал. 2011. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semeynye-factory-vliyayushchie-na-formirovanie-razlichnyh-tipov-psihologicheskogo-komponenta-gestatsionnoy-dominanty>.

6. Кещян Л.В., Ляличкина Н.А., Солдатенкова М.Л. Изменение типа психологического компонента гестационной доминанты у беременных в III триместре после прохождения программы перинатальной подготовки. Российский вестник акушера гинеколога. 2024;24(6):66–71. URL: <https://doi.org/10.17116/rosakush20242406166>.

7. Кольчик Е. Ю., Ушакова В. Р. Специфика отношения к беременности женщин с разным семейным статусом // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8. – №. 3. – С. 63. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-otnosheniya-k-beremennosti-zhenschin-s-raznym-semeynym-statusom>.

8. Конькова О. В., Даниленко Е. И. Тип привязанности и отношение женщин к беременности при норме и патологии вынашивания. – 2021. URL: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/272477>.

9. Корниенко Д.С., Радостева А.Г. Личностные черты как предикторы типа психологической компоненты гестационной доминанты в связи с опытом материнства // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2018. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-cherty-kak-prediktory-tipa-psihologicheskoy-komponenty-gestatsionnoy-dominanty-v-svyazi-s-opytom-materinstva>.

10. Куваева И. О. Психологические особенности беременных и женщин, намеренных прервать беременность / И. О. Куваева, Е. А. Семаков // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. – 2025. – Т. 31, № 3. – С. 153-162. URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/146122>.

11. Липатова М. Е. Связь удовлетворенности браком с чертами личности и особенностями привязанности к партнеру: магистерская диссертация: дис. – б. и., 2024. URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/136800>.

12. Маринова, М. Л. Социально-психологическая характеристика удовлетворенности браком в молодых семьях / М. Л. Маринова // Модернизация образования: проблемы общего, среднего профессионального и высшего образования: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 165-летию со дня рождения К.Э. Циолковского, Рязань, 24–25 марта 2022 года. – Рязань: Индивидуальный предприниматель Коняхин Александр Викторович, 2022. – С. 413-417. – EDN CXWNR.

13. Михеичева А. С. Взаимосвязь отношения женщины к своей беременности с ее опытом отношений с собственной матерью // Universum: психология и образование. 2023. №8 (110). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-otnosheniya-zhenschiny-k-svoey-beremennosti-s-ee-opytom-otnosheniy-s-sobstvennoy-materyu>.

14. Попова Т. А., Беляевских В. С. Особенности отношений между супругами в период беременности (на выборках семей с разным опытом родительства) // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-otnosheniy-mezhdu-suprugami-v-period-beremennosti-na-vyborkah-semey-s-raznym-opytom-roditelstva>.

15. Труханова И.Г., Зинатуллина Д.С., Кругова Л.В., Кутырева Ю.Г. Оценка психоэмоционального состояния беременных и особенности анестезиологического пособия в акушерском стационаре. Наука и инновации в медицине. 2023;8(4):228-232. URL: doi: 10.35693/2500-1388-2023-8-4-228-232.

© Галина К. Э., 2026

УДК 159.9:616.89

Галиуллина И.В.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Тулитбаева Г.Ф.

ПЕРВИЧНЫЙ АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ К ТЕЛУ И УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ С САМОПОВРЕЖДАЮЩИМ ПОВЕДЕНИЕМ

Аннотация: Высокая распространённость самоповреждающего поведения среди подростков приводит к необходимости выявления психологических причин, связанных с соотношением к телу, агрессивными реакциями и межличностным взаимодействием. В проведенном исследовании первично обработаны данные 31 респондента в возрасте 13-18 лет, находящихся на стационарном лечении в Республиканской Клинической Психиатрической больнице. Использованные методики для анализа: Опросник образа собственного тела (ООСТ), опросник Басса–Дарки (адаптация А.А. Хвана и др.), методика субъективной оценки межличностных отношений (СОМО) С.В. Духновского.

Результаты: выявлена гетерогенность группы по степени неудовлетворенности телом ($SD = 13,87$), при этом наиболее однородными оказались показатели обиды, подозрительности и чувства вины (SD от 1,59 до 1,78), что указывает на универсально высокий уровень враждебности и аутоагрессивного компонента. Индекс агрессивности находится в пределах нормы ($M = 13,84$), однако индекс враждебности ($M = 14,61$) значительно повышен.

Полученные данные свидетельствуют о дисгармонии в межличностных отношениях, высокой враждебности и неоднородности образа тела, что требует

дифференцированного подхода в психокоррекционной работе и дальнейшего исследования.

Ключевые слова: подросток, самоповреждающее поведение, импульсивность, буллинг, пограничное расстройство личности.

Galiullina I. V.

Ufa University of Science and Technology

PRIMARY ANALYSIS OF BODY ATTITUDES AND AGGRESSION LEVELS IN ADOLESCENTS WITH SELF-HARMING BEHAVIOR

Abstract: The high prevalence of self-harming behavior among adolescents leads to the need to identify psychological causes related to body attitude, aggressive reactions and interpersonal interaction. In the conducted study, the data of 31 respondents aged 13-18 years who are undergoing inpatient treatment at the Republican Clinical Psychiatric Hospital were initially processed. The methods used for the analysis: the questionnaire of the image of one's own body (OOST), the questionnaire of Bass–Darki (adaptation of AA Khvan et al.), a method of subjective assessment of interpersonal relationships (SOMO) S.V. Dukhnovsky.

Results: the heterogeneity of the group in terms of body dissatisfaction was revealed ($SD = 13.87$), while the most homogeneous indicators were resentment, suspicion and guilt (SD from 1.59 to 1.78), indicating a universally high level of hostility and autoaggressive component. The aggression index is within the normal range ($M = 13.84$), but the hostility index ($M = 14.61$) is significantly increased. The data obtained indicate disharmony in interpersonal relationships, high hostility and heterogeneity of body image, which requires a differentiated approach in psychocorrective work and further research.

Keywords: teenager, self-harming behavior, impulsivity, bullying, borderline personality disorder.

Подростковый возраст характеризуется сильной эмоциональной неустойчивостью, повышенной чувствительностью, сложностями с анализом текущей ситуации, способностями к адаптации и высокой импульсивностью [1].

Наблюдая за подростками в возрасте 13-18 лет в стационаре Республиканской клинической психиатрической больницы с самоповреждающим поведением, было замечено, что практически каждый из пациентов был подвержен тому или иному психотравмирующему событию. Среди них встречаются следующие виды травматического воздействия: алкоголизирующиеся родители или значимые взрослые; отсутствующие или холодные родители (значимые взрослые); систематический буллинг и неуспешность в учебе; физическое и сексуализированное насилие. [5]

Травматический опыт формирует дисфункциональные мысли, которые затем организуются в когнитивные схемы, такие как «Я никому не нужен (нужна)», «Меня никто не любит (никогда не полюбит)» и так далее.

Подобные схемы приводят к стойким переживаниям, мысленным руминациям и, при отсутствии поддержки, способствуют формированию суицидальных намерений и самоповреждающих действий с целью облегчить боль и страдания, либо привлечь внимание значимого взрослого к своим чувствам [5].

У подростков с самоповреждающим поведением чаще всего диагностируется пограничное расстройство личности с определенными похожими характеристиками. Главным признаком является нарушение эмоциональной регуляции. Они не могут назвать свои эмоции, не понимают, что они чувствуют; главное, что эмоции обладают сверхсильной интенсивностью и с ними не получается самостоятельно справиться. Как следствие, нарушается

понимание своей личности, что проявляется в низкой самооценке, чувстве пустоты и самоосуждении. Они говорят: «Я не знаю, чего я хочу», «Я не знаю, кто я», «Я плохая дочь, плохая подруга», «Я ничтожество» и т.д. [5]

Такие подростки склонны к импульсному и опасному поведению. Это может проявляться в неконтролируемой агрессии, употреблении ПАВ, самоповреждении. Это поведение дает ощущение жизни: «Я хочу знать, что я существую». [1]

Отдельно хотелось бы отметить склонность к беспорядочным половым связям, в том числе с партнерами своего пола более старшего возраста, связанную с поиском фигуры матери. В отношениях такие подростки склонны проявлять созависимое поведение, страх быть покинутыми, а также стремление к конформным взаимоотношениям. [5]

Мы наблюдаем желание избежать, отгородиться от сложностей внешнего мира. Проявляется в сбегании с уроков, пропусках занятий, убегании из дома из-за невыносимой обстановки, бродяжничестве. Также это выражается в ограждении себя от общения и решения межличностных конфликтов либо в нахождении дома в уединении, когда социальные контакты в реальной жизни отрезаются. Таким подросткам проще всего находить для себя безопасное общение в интернете. [7]

Наше исследование направлено на определение характера враждебности, агрессивности, исследование образа собственного тела и межличностных отношений у подростков с самоповреждающим поведением.

Цель: Выявить особенности отношения к телу и агрессивности у подростков с самоповреждающим поведением

Объект: Отношение к телу и агрессивность

Предмет: Особенности отношения к телу и агрессивности у подростков с самоповреждающим поведением

Гипотеза исследования: Имеются взаимосвязь отношения к телу и агрессивности у подростков с самоповреждающим поведением

Выборка и база исследования:

Планируется исследовать более 60 подростков с самоповреждающим поведением (13-18 лет), находящихся на стационарном лечении в Республиканской клинической психиатрической больнице.

Для исследования применяются следующие методики:

1. Тест «Опросник образа собственного тела» ООСТ, О. А. Скугаревский и С. В. Сивуха. [6]

2. «Опросник исследования уровня агрессивности», А. Басс и А. Дарки (стандартизирован А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой). [2]

3. «Субъективная оценка межличностных отношений» СОМО, С.В. Духновский. [3]

На данном этапе проведен первичный анализ 31 респондента с самоповреждающим поведением. Среди них 4 мальчика и 27 девочек.

Вычислены следующие первичные показатели по методикам:

Средний возраст 15,6 лет, мода 15 лет, медиана 15 лет.

Средние значения по оценке неудовлетворенности собственным телом составили 20,5 балла, что соответствует тяжелой степени выраженности неудовлетворенности собственным телом у данной группы исследуемых. Мода 13 баллов, медиана – 13 баллов, что соответствует легкой степени выраженности неудовлетворенности собственным телом.

Стандартное отклонение = 13,87, что говорит о разнородной группе. Распределение ассиметричное.

Субъективная оценка межличностных взаимоотношений:

Напряженность в отношениях: среднее арифметическое значение составило 7,6 балла, мода – 10 баллов, медиана – 7 баллов. Это высокие значения, которые означают излишнюю сосредоточенность, поглощенность мыслями об

отношениях, повышенную озабоченность отношениями, доставляющими беспокойство и дискомфорт. Напряженность в отношениях может сопровождаться чувством смуты, эмоциональной неустойчивостью, повышенной утомляемостью, гнетущими чувствами. Человек дистанцируется от других людей, может проявлять резкость и грубость по отношению к ним.

Стандартное отклонение – 2,46.

Отчужденность в отношениях: среднее арифметическое значение составило 7,1 балла, мода – 5,8,9,10, медиана – 7 баллов. Это высокие значения. Выражено стремление дистанцироваться от других людей. В отношениях имеет место отсутствие доверия, понимания, близости. Отношения не вызывают чувство комфорта. Может иметь место проявление осторожности в установлении близких отношений и в выборе лиц, с которыми создают более глубокие эмоциональные отношения.

Стандартное отклонение – 2,5.

Конфликтность в отношениях: среднее арифметическое значение составило 5,5 балла, мода – 3 балла, медиана – 5 баллов. Это средние значения. Они характеризуют либо отсутствие противостояния, неразрешимых противоречий между субъектами отношений, либо возникающие трудности и противоречия конструктивно разрешаются. Человек ориентирован на совместный поиск решения, удовлетворяющий интересы всех сторон.

Стандартное отклонение – 2,35.

Агрессивность в отношениях: среднее арифметическое – 5,9 балла, мода – 5 баллов, медиана – 5 баллов. Это средние значения. В отношениях выражено стремление занять позицию «на равных». Людям свойственна тактичность и дружелюбие, сотрудничество, искренность и непосредственность в отношениях. Проявление ярости, неприязни и зависти, негативная критика и раздражение по отношению к людям отсутствует.

Стандартное отклонение – 2,1.

Итоговый балл по тесту субъективной оценки межличностных взаимоотношений по среднему арифметическому составил 26,1 балл, мода – 27 баллов, медиана – 27 баллов, что соответствует высоким значениям. Данные показатели говорят о наличии дисгармонии в межличностных отношениях: отсутствие единства, согласия с другими людьми, ослабление позитивных эмоциональных связей, преобладание удаляющих чувств (одиночество, неприязнь, злость, вина, раскаяние, зависть, стыд, обида) над сближающими чувствами.

Стандартное отклонение – 6,72. Данные показывают умеренную вариабельность. Наибольший разброс – по шкалам напряженности и отчужденности, что свидетельствует о неоднородности группы по выраженности дисгармонии в отношениях.

По опроснику исследования уровня агрессивности получены следующие показатели:

Физическая агрессия – среднее арифметическое – 4,1 балла, мода – 2 балла, медиана – 4 балла, что соответствует средним значениям. Стандартное отклонение – 2,53.

Косвенная агрессия – среднее арифметическое – 5,6 балла, мода – 5,6 балла, медиана – 5 балла, что соответствует средним значениям. Стандартное отклонение – 1,63.

Раздражение – среднее арифметическое – 5,7 балла, мода – 4,7 балла, медиана – 5 балла, что соответствует средним значениям. Стандартное отклонение – 2,14.

Негативизм – среднее арифметическое – 3,9 балла, мода – 2 балла, медиана – 3 балла, что соответствует низким значениям. Стандартное отклонение – 2,13.

Обида – среднее арифметическое – 7,4 балла, мода – 6 баллов, медиана – 7 баллов, что соответствует высоким значениям и свидетельствует о наличии зависти и ненависти к окружающим за действительные и вымышленные действия. Стандартное отклонение – 1,5.

Подозрительность – среднее арифметическое – 7,2 балла, мода – 8 баллов, медиана – 7 баллов, что соответствует высоким значениям и свидетельствует о недоверии и осторожности по отношению к людям, в том числе, до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред. Стандартное отклонение – 1,78.

Вербальная агрессия – среднее арифметическое – 4,1 балла, мода – 3 балла, медиана – 3 балла, что соответствует низким значениям. Стандартное отклонение – 2,1.

Чувство вины – среднее арифметическое – 6,9 балла, мода – 7 баллов, медиана – 7 баллов, что соответствует высоким значениям и выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает плохо, а также испытывает угрызения совести. Стандартное отклонение – 1,71.

Суммарный индекс агрессивности – среднее арифметическое – 13,9 балла, мода – 13,14, медиана – 13 баллов, что входит в нормальные показатели и свидетельствует об отсутствии внешнего проявления агрессии на других людей. Стандартное отклонение – 3,81.

Суммарный индекс враждебности – среднее арифметическое – 14,7 балла, мода – 14 баллов, медиана – 14 баллов, что является высокими значениями и свидетельствует об общей негативной, недоверчивой позиции по отношению к окружающим. Стандартное отклонение – 2,91.

Расчёт стандартных отклонений показал: Обида, подозрительность, чувство вины имеют наименьший разброс (1,6–1,8), что указывает на однородно высокие значения в группе.

Физическая агрессия имеет наибольший разброс (2,53), что свидетельствует о наличии небольшой подгруппы с выраженной физической агрессией при ее отсутствии у большинства.

Индекс агрессивности в пределах нормы, но разброс 3,81 показывает, что группа неоднородна по склонности к внешним проявлениям агрессии.

Проведенный первичный анализ данных 31 подростка с самоповреждающим поведением позволяет выделить несколько значимых психологических паттернов, характеризующих данную группу.

Отмечается выраженная неоднородность группы по показателю неудовлетворенности собственным телом. Среднее значение (21,35 балла) соответствует тяжелой степени неудовлетворенности, однако мода (13 баллов) и медиана (13 баллов) указывают на наличие подгруппы с легкой степенью. Высокое стандартное отклонение (13,87) подтверждает наличие двух различных профилей: часть подростков фиксирована на дисморфофобических переживаниях, тогда как у других телесный образ не является настолько выраженным. Это может быть связано с различиями целей самоповреждающего поведения: оно может выступать способом регуляции эмоционального напряжения либо реализовывать другую функцию (например, привлечение внимания).

Второй ключевой результат касается межличностных отношений. По всем шкалам СОМО С.В. Духновского выявлены высокие значения напряженности ($M = 7,68$) и отчужденности ($M = 7,03$) при умеренных значениях конфликтности ($M = 5,29$) и агрессивности в отношениях ($M = 5,84$). Итоговый балл ($M = 26,32$) соответствует выраженной дисгармонии в отношениях. Стандартные отклонения по шкалам напряженности (2,46) и отчужденности (2,50) указывают на умеренную вариабельность. То есть не все подростки в равной степени испытывают озабоченность отношениями и стремление к дистанцированию.

Конфликтность остается в средних пределах, что может свидетельствовать о том, что подростки с самоповреждающим поведением скорее избегают открытых конфликтов, чем активно в них участвуют, что согласуется с нашими

клиническими наблюдениями о склонности к уходу, изоляции и бродяжничеству.

Исследуя профили агрессивности замечено, что наиболее выраженными оказались шкалы обиды ($M = 7,48$), подозрительности ($M = 7,13$) и чувство вины ($M = 6,77$). Эти показатели имеют наименьший разброс (от 1,59 до 1,78), что указывает на высокую однородность группы по данным характеристикам.

Большинство респондентов демонстрируют выраженную обиду на окружающих, подозрительность и ощущение собственной «плохости» с сопутствующими угрызениями совести. Это формирует устойчивый аффективный фон, на котором самоповреждающее поведение может выполнять функцию искупления вины или наказания «плохого» самого себя.

При этом физическая агрессия имеет наибольший разброс ($SD = 2,53$) при среднем значении в пределах нормы, что говорит о наличии небольшой подгруппы с выраженными внешними агрессивными проявлениями. Вербальная агрессия и негативизм находятся на низких значениях, что в сочетании с высокой отчужденностью формирует портрет подростка, который скорее «замыкается в себе», чем направляет агрессию вовне.

Индекс агрессивности ($M=13,84$) находится в нормативных пределах, однако индекс враждебности ($M=14,61$) значимо повышен. Это принципиальное различие: внешние формы агрессии не характерны для группы в целом, но внутренняя враждебная позиция по отношению к миру – системная и устойчивая. Полученные данные согласуются с нашими клиническими наблюдениями о том, что подростки с самоповреждающим поведением чаще испытывают гнев и раздражение, направленные внутрь, на самих себя.

Ограничением предварительного этапа является небольшой объем выборки (31 респондент). Дальнейшее расширение выборки до 60 человек позволит провести корреляционный и сравнительный анализ, а также проверить гипотезу о взаимосвязи между отношением к телу и показателями агрессивности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Айх Джин. Психология подростка: практическое руководство на основе диалектической поведенческой терапии. – Москва: Эксмо, 2025. – 320 с.
2. Басс, А., Дарки, А. Опросник исследования уровня агрессивности / адаптация А. А. Хвана, Ю. А. Зайцева, Ю. А. Кузнецова // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 45–58.
3. Духновский, С. В. Диагностика межличностных отношений: методика «Субъективная оценка межличностных отношений» (СОМО). – СПб.: Речь, 2010. – 48 с.
4. Джейнсен, Френсис Э. Мозг подростка: спасательные рекомендации нейробиолога для родителей тинейджеров – Москва: Эксмо, 2023. – 368 с.
5. Линехан, Марша М. Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности. – СПб.: ООО «Диалектика», 2020. – 592 с.
6. Сафарова О.Д., Латыпова Э.Р., Селина Л.А., Тулитбаева Г.Ф., Сальникова Е.П. Психозэмоциональные проявления у обучающихся (тревожность, депрессия, суицидальный риск, "истерия", паническая атака, расстройство пищевого поведения): маркеры, инструменты, техники помощи и маршрутизация // Учебное пособие для курирующих воспитательную работу в образовательных организациях. Уфа, 2025. С. 64-68.
7. Скугаревский, О. А., Сивуха, С. В. Опросник образа собственного тела: руководство по применению. – Минск: БГМУ, 2006. – 32 с.
8. Суицидальные и несуйцидальные самоповреждения подростков/ под ред. П.Б. Зотова – стер изд. – Москва: ГЭОТАР – Медиа, 2023 – 423 с.

© Галиуллина И.В., Тулитбаева Г.Ф., 2026

УДК 159.944.4:37.0

Галкина А.Ф., Ковалева С.О.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Давтян В.Г.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ И СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Аннотация: Статья посвящена теоретическому анализу проблемы эмоционального выгорания в образовательной среде. В ней рассматриваются фундаментальные научные подходы к восприятию механизмов и структуры формирования выгорания, и особое внимание уделяется цифровизации обучения и влиянию образовательного выгорания, также были обозначены перспективы исследований эмоционального выгорания в образовательной среде.

Ключевые слова: образовательная среда, эмоциональное выгорание, стресс.

Galkina A. F., Kovaleva S. O.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

THEORETICAL MODELS OF EMOTIONAL BURNOUT IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT AND CURRENT RESEARCH DIRECTIONS

Abstract: This article is devoted to the theoretical analysis of the problem of emotional burnout in the educational environment. It examines fundamental scientific approaches to the perception of the mechanisms and structure of burnout formation, and pays

special attention to the digitalization of learning and the impact of educational burnout, and outlined the prospects for research on emotional burnout in the educational environment.

Keywords: educational environment, emotional burnout, stress.

В современных условиях трансформации образовательного пространства проблема эмоционального выгорания становится очень заметной, усиление образовательного процесса, повышение требований к результативности обучения и изменение формы взаимодействия в учебной среде, все это оказывает значительную психологическую нагрузку. В силу данных обстоятельств, изучение теоретических моделей эмоционального выгорания и современных направлений исследования, становится достаточно значимой для изучения в рамках психологических наук.

Первым, кто ввел в науку понятие «эмоциональное выгорание» был американский психолог немецкого происхождения Герберт Фройденбергер. В своих работах Фройденбергер рассматривал эмоциональное выгорание как состояние эмоционального истощения, которое возникает при длительном воздействии профессионального и межличностного стресса [1, с. 38]. Следующее развитие подхода связано с работами Кристины Маслач, предложившей трехкомпонентную модель выгорания, которая включает в себя эмоциональное истощение, редукцию личных достижений и деперсонализацию. Именно модель Маслач получила широкое распространение и стала основой для проведения большинства эмпирических исследований в научной и образовательной среде [2, с. 21].

Вместе с моделью Маслач, в научной сфере представлены и многие другие подходы к осмыслению эмоционального выгорания. Одним из подходов является ресурсная модель, исходя из которой, выгорание рассматривается как итог дисбаланса между требованиями среды и личностными ресурсами человека

[5, с. 17]. В пределах этого подхода, существенное значение имеет способность личности к саморегуляции, самоэффективности и стрессоустойчивости, нехватка этих ресурсов приводит к постепенному истощению и уменьшению эффективности деятельности.

Также некоторые направления исследований связаны с когнитивно-поведенческими моделями эмоционального выгорания. В данных моделях больше всего выделяется роль личной оценки происходящего в стрессовой ситуации, а также субъективная интерпретация требований в образовательной среде и индивидуальный подход в стратегиях совладания. К факторам, способствующим эмоциональному истощению, относятся как негативные установки человека, так и повышенная тревожность, нестабильное эмоциональное состояние и неэффективные копинг-стратегии, и защитные реакции человека [3, 8].

Экзистенциальные вопросы и конфликт мотивации стали чаще рассматривать в современных исследованиях как факторы формирования выгорания. В рамках обучения снижение уровня понимания и осмысленности цели учебной деятельности, а также потеря внутренней мотивации к обучению вероятнее всего приведут студенту к состоянию отчужденности и безразличия к результатам. Кроме того, подобное состояние может возникнуть в связи с ситуацией, где возможные старания не оцениваются должным образом, по мнению обучающегося. Все это приводит к эмоциональной дистанции, потере интереса и, в конечном итоге, формированию негативного отношения к учебе.

Ещё одним актуальным направлением научных исследований в данной сфере является социально-психологический анализ влияния всеобщей цифровизации образовательной среды на появление эмоционального выгорания у обучающихся. Появление и развитие всё новых форм дистанционного обучения напрямую влияет на усиление когнитивной нагрузки, ведь требует постоянной адаптации, что в свою очередь приводит к изменению самой

структуры учебного стресса и появлению уже новых факторов риска. Так, например, по результатам исследования, проведенного в 2020 году в Пермском государственном медицинском университете, можно увидеть положительную динамику в развитии эмоционального выгорания у студентов после перехода на дистанционный формат обучения. Наиболее выраженная разница в результатах отмечалась у обучающихся третьего курса, количество студентов с признаками эмоционального выгорания возросло с 19% до 58% [7, с. 427].

Другим быстро развивающимся и перспективным направлением исследований этой сферы является изучение эмоционального выгорания и его профилактики через преобразование и развитие личностных ресурсов человека. Для поддержания психологического благополучия необходимо формирование навыков саморегуляции и эмоциональной компетентности. В связи с этим большее значение начинают приобретать программы, направленные на психологическое сопровождение и помощь в развитии устойчивости к стрессовым ситуациям.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что эмоциональное выгорание в образовательной среде стоит рассматривать с разных сторон. Начиная от классической трехфакторной модели К. Маслач и заканчивая современными ресурсными и экзистенциальными концепциями. Изучение данного феномена с разных сторон и рассмотрение факторов, влияющих на возникновение эмоционального выгорания, позволяет лучше определить направление дальнейших действий и исследований. Кроме того, благодаря анализу данной проблемы улучшается понимание возможных причин выгорания во время обучения, а соответственно становится возможным развитие практической профилактики и психологической помощи в подобных ситуациях. Комплексные программы профилактики способствуют формированию устойчивых личностных ресурсов, включая эмоциональную компетентность, осмысленность в учебной деятельности и навыки саморегуляции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Freudenberger Н. Staff burnout // Journal of Social Issues. 1974. №30 – С. 13.
2. Maslach С., Jackson S. The measurement of experienced burnout // Journal of Occupational Behavior. 1981 – С. 9.
3. Ахмадеева Е.В., Тулитбаева Г.Ф. Взаимосвязь глубинных убеждений и копинг-стратегий сотрудников органов внутренних дел // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2026. Т. 31. № 1 (104). С. 35-41.
4. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении. СПб.: Питер, 2004 – С. 7 – 8.
5. Леонова А.Б. Психология стресса. М.: Смысл, 2006 – С. 21 – 25.
6. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2010 – С. 37
7. Перевощиков, А. Н. Влияние дистанционного формата обучения на формирование синдрома эмоционального выгорания у студентов лечебного факультета Пермского государственного медицинского университета имени академика Е. А. Вагнера / А. Н. Перевощиков, И. А. Замкова, Н. С. Сединина. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 51 (341). – С. 427-428.
8. Тулитбаева Г.Ф., Селина Л.А. Эмоциональное выгорание у сотрудников вуза (на материалах уфимского университета науки и технологий) // Экономика и управление: научно-практический журнал. 2025. № 4 (184). С. 68-72.

© Галкина А. Ф., Ковалева С. О., Давтян В.Г., 2026

УДК 159.942.2:316.356.2

Галлямова Л.И.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Тулитбаева Г.Ф.

ДУХОВНОСТЬ И РЕЛИГИОЗНОСТЬ КАК ИСТОЧНИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЖЕН И МАТЕРЕЙ УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

Аннотация: В статье исследуется роль духовности и религиозности как психологических ресурсов в поддержании эмоциональной устойчивости у женщин, чьи близкие (мужья, сыновья) являются участниками специальной военной операции. Также обсуждается явление посттравматического роста. Для целей исследования были проведены глубинные интервью с 11 респондентами-женщинами, чьи мужья и сыновья являются военнослужащими в специальной военной операции. В ходе исследования были подтверждены гипотезы о наличии посттравматического роста респондентов, а также о высокой роли духовности и религиозности в обеспечении эмоциональной устойчивости респондентов.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, духовность, религиозность, посттравматический рост, семьи военнослужащих.

Gallyamova L. I.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

**SPIRITUALITY AND RELIGIOSITY AS SOURCES OF EMOTIONAL
RESILIENCE FOR THE WIVES AND MOTHERS OF PARTICIPANTS
IN THE SPECIAL MILITARY OPERATION**

Abstract. The article examines the role of spirituality and religiosity as psychological resources in maintaining emotional resilience among women whose close relatives (husbands, sons) are participants in the special military operation. The phenomenon of post-traumatic growth is also discussed. For the purposes of the study, in-depth interviews were conducted with 11 female respondents whose husbands and sons are servicemen in the special military operation. The study confirmed the hypotheses regarding the presence of post-traumatic growth among the respondents, as well as the significant role of spirituality and religiosity in ensuring the respondents' emotional resilience.

Key words: emotional resilience, spirituality, religiosity, post-traumatic growth, military families

Сложные обстоятельства жизни могут вызвать у индивида реакцию психологического стресса. Несмотря на то, что каждый человек реагирует на трудности индивидуальным, присущим только ему образом, в большинстве случаев прохождение жизненных кризисов, таких как болезнь, развод, потеря близких, увольнение, вызывает сильные негативные эмоциональные реакции, включая тревогу, страх, горе, гнев, вину, разочарование, отчаяние и т.д. Негативные эмоции, в свою очередь, могут вызывать неприятные телесные симптомы, такие как учащенное сердцебиение, боль и напряжение в мышцах,

усталость, головные боли и т.п., а при продолжительном стрессе – приводить к психическим расстройствам и нарушениям.

Степень стрессового реагирования зависит от самой ситуации и эмоционально-психологических особенностей индивида, от его картины мира и предыдущего опыта. Способность регулировать своё эмоциональное состояние и оставаться эффективным в ситуации стресса называют эмоциональной устойчивостью [1]. Близкими по значению понятиями выступают такие конструкции, как «жизнестойкость» [21], «стрессоустойчивость», «совладание со стрессом» [20]. Эмоциональную устойчивость некоторые исследователи определяют как свойство личности, которое уравнивает все виды психической деятельности индивида в моменты высокого уровня эмоционального напряжения [4]. Согласно Л.Г. Дикой, эмоциональная устойчивость основывается на взаимодействии личности, состояния и среды [5].

Я. Рейковский рассматривает эмоциональную устойчивость как способность индивида сохранять направленность своих действий и контроль над своими эмоциями, несмотря на состояние эмоционального возбуждения. Рейковский утверждает, что человек является эмоционально стабильным, если уровень возбуждения не превышает определенного порога, а также, если, несмотря на эмоциональное возбуждение, человек сохраняет направленность и характер своих действий [12].

Ситуация нахождения одного из членов семьи в зоне боевых действий является высоко стрессовой для всех членов семьи, поскольку разрушается привычная картина мира и прежние способы адаптации к жизни становятся бесполезными и неактуальными. Актуализируются такие источники стресса, как: финансовая незащищенность, страх за жизнь и здоровье мужа (сына), социальная изоляция, необходимость нести ответственность за семью в одиночку. Жены и матери военнослужащих сталкиваются с отсутствием эмоциональной поддержки, одиночеством и изоляцией, финансовыми

трудностями, а также находятся в состоянии длительного хронического стресса [27].

Ситуация нахождения военнослужащего в зоне боевых действий становится психотравматичной для членов его семьи, полностью меняя их «субъективный жизненный мир» [2], психологическое состояние, что в результате может привести к социальной дезадаптации, психосоматическим реакциям и заболеваниям, изоляции и отчужденности от общества, что, в свою очередь, окажет негативное влияние на их мужей и сыновей – участников специальной военной операции.

Стрессовая ситуация требует изменения механизмов психологической адаптации индивида, однако в ситуации кризиса сознание человека сужено в результате реакции аффекта. В результате, индивид реагирует негативными эмоциями страха, тревоги, отчаяния и происходит застревание в состоянии депрессии и апатии. Жены военнослужащих имеют значительно более высокий уровень ситуационной и личностной тревожности, чем супруги в гражданских семьях. У жен военнослужащих проявляются такие компоненты тревожного состояния как: фобические и астенические проявления, негативные представления о будущем, сниженный эмоциональный фон [6].

Чем ниже эмоциональная устойчивость личности, тем выше вероятность развития негативных механизмов адаптации, к примеру, защитного механизма адаптации, который включает глубинные защитные механизмы личности и приводит к сопротивлению любым изменениям. В результате члены семьи могут применять такие неадаптивные стратегии совладания со стрессом, как «бегство от проблем», отрицание, уход в изоляцию и пр. [8]. Самой распространенной стратегией совладания со стрессом среди жен военнослужащих является бегство-избегание [6].

Для преодоления стресса и укрепления эмоциональной устойчивости человеку необходимо выработать новые способы эмоциональной саморегуляции

(например, увеличить гибкость и способность к адаптации) и освоить стратегии совладания со стрессом, такие, как положительная переоценка или планирование решения проблемы. Подобные изменения возможны при наличии социальной поддержки, помощи со стороны государственных и общественных организаций, участия в психологических образовательных программах и мероприятиях.

Мы предположили, что многие женщины, чьи родственники участвуют в специальной военной операции, не имеют возможности, внутренних или внешних ресурсов для того, чтобы обратиться за помощью. Каким образом тогда протекает их внутренняя психологическая жизнь? Как эти женщины справляются с хроническим стрессом? Что помогает им сохранять эмоциональную устойчивость и жизнестойкость? Что является источником и ресурсами их «выживания»?

С целью изучения данных вопросов нами были проведены глубинные интервью 11 респондентов-женщин в возрасте от 32 до 57 лет, чьи мужья или сыновья являются военнослужащими-действующими участниками специальной военной операции. Для проведения интервью нами был создан опросник, состоящий из 33 вопросов, касающихся особенностей эмоционального переживания кризисного события (участие близкого родственника в военных действиях), осмысления происходящего, способов выживания и адаптации, отношения к вере и религии, участия в общественных организациях, извлечения опыта из кризисных ситуаций и т.д.

Нами была сформирована гипотеза о том, что индивид, прошедший или проходящий через психотравмирующую ситуацию (участие близкого родственника в боевых действиях), обращается к духовности и религиозности для облегчения адаптации к данной ситуации. Также мы предположили, что индивид после нахождения в кризисной ситуации будет демонстрировать признаки роста и развития личности, несмотря на возможное повышение уровня тревожности и других негативных эмоциональных проявлений.

Всего в исследовании приняли участие 11 женщин, у которых близкие родственники принимают участие в специальной военной операции. Две женщины являются матерями военнослужащих, девять женщин – женами военнослужащих. Место жительства 100% опрошенных – город Уфа, Республика Башкортостан. У 82% респондентов высшее образование, у 18% – среднее специальное образование. 100% респондентов замужем, у 82% респондентов есть дети. Количество респондентов, участвующих в общественных движениях, ассоциациях – 45% («Комитет семей воинов отечества Башкортостан», «Сестры милосердия»). Средняя продолжительность интервью варьировалась от 40 минут до 1,5 часов.

В данной статье мы будем приводить отрывки из интервью с нашими респондентами (стилистические особенности высказываний сохранены).

Наряду с существующим понятием посттравматического стресса, R. Tedeschi и L. Calhoun [25] ввели понятие «посттравматического роста» (ПТР), которое основывается на исследовании людей, переживших крайне стрессовые ситуации и впоследствии сумевшие развить в себе жизнестойкость и терпение. Ученые выделяют пять факторов, которые особенно важны для ПТР: более высокая ценность жизни, более теплые отношения с окружающими, увеличение личной силы, признание новых возможностей в жизни и духовный рост.

Концепция ПТР подтверждает, что сложные жизненные ситуации могут быть не только источником стресса, но, часто наряду с этим, и источником психологического и духовного роста индивида. Человек не только выживает в критической ситуации, но и значимым образом увеличивает своё благополучие в одной или нескольких сферах жизни. Ключевым моментом здесь является именно «борьба» человека с реальностью, следующей за травмирующим событием, в результате которой происходит посттравматический рост [47]. Таким образом, выход в духовное измерение бытия может быть исцеляющим для человека, может стать его опорой и основой для духовных трансформаций.

Респондент 2 (женщина, 40 лет, муж является военнослужащим на специальной военной операции 3,5 года) на вопрос: «Изменились ли вы и ваше представление о том, что важно в жизни?» ответила: «Однозначно. В плане формирования себя как личности, я стала гораздо сильнее. Курс молодого бойца. В обычной жизни это бы заняло много лет. Это травмирующая ситуация. Можно лапки сложить и быть жертвой, а можно посмотреть на это по-другому. Это два разных способа. Если больно – значит, растешь».

Духовность – понятие с нечеткими границами, и, в целом, может включать в себя вопросы религиозности, поиска смысла, «трансцендентности и высших человеческих возможностей» [16, с. 16]. Религия является более узким понятием, представляя собой организованный поиск духовного, вписанный в парадигму определенной конфессии с ее нарративами и ритуалами. И духовность, и религия выражают внутреннюю потребность человека в связи с чем-то высшим, с силой, большей, чем он сам, с трансцендентным и всеобъемлющим, а также потребность человека в понимании мироздания и своего места в нем. По словам П. Тиллиха, духовный центр человека – это ответ, «пусть символический и косвенный, на вопрос о смысле существования» [13, с. 38].

По Д.А. Леонтьеву, духовность – это специфическая форма бытия человека, которая противопоставляется бытию в рамках узколичных потребностей и личных ценностей, на основании которых оперируют большинство людей [10]. Духовность ориентирована на общечеловеческие и культурные ценности.

Духовность не определяется только религиозным контекстом. В исследовании, проведенном R. Tedeschi и L. Calhoun, исследователи подчеркивают, что люди, являющиеся яркими атеистами, также демонстрируют значимый рост в духовной сфере после проживания кризисных событий, этот рост проявляется в активном взаимодействии с фундаментальными экзистенциальными вопросами бытия [25]. «Если мы устраняем духовные

реалии из нашего объяснения поведения человека, неважно, что у нас при этом останется, так как нами будет упущен самый основной аспект человеческого поведения» [16, с. 22].

По словам К. Pargament: «Во времена кризисов и катастроф духовность вплетена в попытки понять то, что невозможно понять, и в попытки справиться с тем, с чем, кажется, справиться нельзя» [22, с. 3]. Именно духовность может стать источником ресурса для человека в период, когда весь его предыдущий жизненный опыт оказывается бесполезен перед новой реальностью, а привычная картина мира – разрушена.

Респондент 8 (женщина, 38 лет, муж военнослужащий, находится на специальной военной операции 1 год 8 месяцев), отвечая на вопрос: «Что вам помогает справиться со стрессом?»: «Основное, что помогает – это духовность, духовные ценности. О чем тогда разговаривать с человеком? О бытовом? Мы с мужем познакомились, когда он был уже на войне. Муж рассказывает, что у сослуживцев бывают очень неприятные диалоги по телефону с женами, с семьей, там есть мат, требования, агрессия. Если не духовные ценности, люди здесь начинают просто сходить с ума, кормят своих демонов. Обстоятельства войны очень способствуют тому, чтобы ты сдался. Духовность и ценности держат тебя на плаву».

Респондент 4 (женщина, 44 года, муж военнослужащий, находится на специальной военной операции 2,5 года): «Конечно, мое отношение к жизни поменялось. Я теперь каждый день встаю и думаю, как хорошо, что я живу, что у меня есть эта жизнь, смотрю на детей и думаю, как хорошо, что они живы и здоровы. С мужем переписываюсь и радуюсь, что он отвечает. Значит, все нормально».

Респондент 3 (женщина, 41 год, муж военнослужащий, находится на специальной военной операции больше 3 лет): «Мой муж как-то рассказал мне, как они провели ночь в блиндаже, как они с сослуживцами не могли спать,

потому что по ним всю ночь ползали крысы. Теперь ночью я ложусь спать и каждый раз думаю, спасибо, Боже, что у меня есть мое теплое безопасное жилье».

Традиционная психология и психотерапия часто игнорируют такие понятия как «мораль» и «духовность», не говоря уже о вопросах религии и веры в Бога. З. Фрейд придерживался теории о том, что религия основывается на чувстве беспомощности, которое испытывает ребенок в мире, полном опасностей. Вырастая, он продолжает нуждаться в защите от неконтролируемых и беспощадных сил. «Выдавая себя за знание, они (религиозные представления – прим. Л.И. Галлямовой) не являются подытоживанием опыта или конечным результатом мысли, это иллюзии, реализации самых древних, самых сильных, самых настойчивых желаний человечества» [14, с. 15].

Pargament и др. выделяют следующие функции религии: защитная функция; функция смыслообразования; формирование идентичности; создание эмоционального комфорта; способы эмоциональной саморегуляции; реализация потребности власти и влияния; побуждение к личной трансформации; нахождение и выстраивание отношений с тем, что для человека является духовным [15].

Респондент 3 (женщина, 41 год, муж военнослужащий, находится на специальной военной операции больше 3 лет), отвечая на вопрос: «Каково ваше отношение к религии?»: «Я рассказала ему (мужу – прим. Л.И. Галлямовой), как я понимаю Бога. Мы с ним много говорили о Боге. Мой муж покрестился. Его жизнь изменилась, он искренне верит, он читает Евангелие. Он взял с собой иконку, он поставил, ему не «стремно», кто, что о нем будет говорить.

Мы с ним подошли к тому, чтобы каждый день читать Евангелие. Это основа нашей жизни, но мы только сейчас к этому пришли. Сейчас мы читаем трактовку Евангелие, слушаем аудио с объяснением смыслов. Мы очень много открываем для себя. Я вижу, как он меняется в плане восприятия вещей, в плане

агрессии, в плане принятия других людей с их недостатками. Когда ты приходишь к пониманию смыслов, у человека в душе возникает спокойствие. Бог – это уверенность, что все происходит должным образом».

G. Allport и соавторы разделяют религиозную ориентацию на внутреннюю и внешнюю, где внутренняя религиозная ориентация свидетельствует о том, что религия и вера составляют основу бытия человека, а внешняя религиозная ориентация призвана обеспечивать человеку социальное признание, удовлетворение желания быть хорошим и т.д. [18].

Примечательно, что более низкий процент депрессивных расстройств более быстрый срок реабилитации наблюдается у людей с внутренней религиозной ориентацией, то есть с истинной верой в высшую силу, которая служит внутренней основой мировоззрения индивида в противовес внешнему соблюдению религиозных ритуалов [7].

Респондент 1 (женщина 57 лет, сын является военнослужащим на специальной военной операции более 1 года), отвечая на вопрос: «Как вы относитесь к религии?»: «Мы с мужем верим в Бога, хотя мы не религиозные люди. В мечеть ходим редко, в основном дома молюсь. Поговорю с сыном по телефону, потом читаю молитву за него, это обязательно, без этого никак».

Таким образом, духовность и религиозность являются значимыми внутренними ресурсами эмоциональной устойчивости для женщин в кризисной ситуации. У исследуемых респондентов-жен и матерей военнослужащих духовность проявляется ориентированностью на высшие общечеловеческие ценности – любовь, терпение, веру в добро. В крайне сложных ситуациях, когда близкие ежедневно сталкиваются с угрозой жизни, духовные ценности выступают как опора и источник смысла («иначе можно сойти с ума»). Также ориентация на духовность помогает проходить внутреннюю трансформацию и переоценку собственной жизни и ценностей.

Религиозность служит еще одним адаптивным механизмом, усиливающим эмоциональную устойчивость. Молитва и чтение священных текстов являются способами снижения тревоги, а вера в Бога является ценностно-образующим конструктом, который служит интеграции эмоционально-экзистенциальных проявлений (надежда, смирение, принятие, доверие).

И духовность, и религиозность несут смыслообразующую функцию, которая заключается в придании смысла страданиям и длительному ожиданию. Наличие смысла также является психологическим ресурсом эмоциональной устойчивости в условиях хронического стресса.

Была подтверждена выдвинутая ранее гипотеза о том, что индивид, прошедший через психотравмирующую ситуацию (участие близкого родственника в боевых действиях), обращается к духовности и религиозности для облегчения адаптации к данной ситуации (72% респондентов). Также находит свое подтверждение гипотеза о том, что индивид после нахождения в кризисной ситуации будет демонстрировать признаки роста и развития личности («посттравматический рост»), несмотря на возможное повышение уровня тревожности и других негативных эмоциональных проявлений. 82 % респондентов заявили о положительных изменениях в понимании смысла жизни, в отношении к жизни и к окружающим, в восприятии себя как личности, в уровне принятия ситуации и своей роли в ней.

Таким образом, данное исследование подтверждает важность проведения дальнейшего изучения влияния духовных и религиозных аспектов на эмоциональную устойчивость в условиях стресса на более обширной выборке испытуемых.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения: автореф. дисс. ... д. псих. наук: 19.00.01. М.: МГУ, 1989. 48 с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Том 15. № 1. 16 с.
3. Борисова О.А., В.В. Гусев, Дробашенко Т.Г., Пятницкая Л.Н., Слоневский Ю.А., Комиссарова С.А. Опыт конфессионально-ориентированной реабилитационной работы с психическими больными, основанной на анализе их религиозного мировоззрения // Консультативная психология и психотерапия. 2010. №3. С. 176-187.
4. Варданыан Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости: категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М.: Наука, 1983. 542 с.
5. Дикая Л. Г. Итоги и перспективные направления исследований в психологии труда в XXI веке // Психологический журнал. 2002. Том 23. № 6. С. 18-37.
6. Ельская А.В. Исследование копинг-стратегий преодоления тревожности у жен военнослужащих: Выпускная квалификационная работа. Екатеринбург, 2025. 123 с.
7. Кимик-Аминева В.А., Тулитбаева Г.Ф. Исследование ценностных ориентаций у комбатантов и лиц, не участвовавших в военных действиях // В сборнике: Педагогическая наука и современное образование. Материалы ежегодной Международной научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 99-104.

8. Ковальчук О.Н., Проворов А.В. Психологическое консультирование семей военнослужащих, при переживании кризиса в современном социуме // Гуманитарный вестник ВА РВСН. 2019. № 3 (16). С. 120-127.
9. Копейко, Г.И., Борисова, О.А., Гедевани, Е.В., Каледа, В.Г. Влияние фактора религиозности на депрессивные состояния и суицидальное поведение // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2020. 120(1). С. 103-110.
10. Леонтьев Д. А. Очерк психологии личности. М.: Смысл, 1993. 43 с.
11. Мэй Р. Вклад экзистенциальной психотерапии // «Теория и практика экзистенциальной психологии» / Р. Мэй и др.; пер. с англ.; под ред. С. Римского. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015. 294 с.
12. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Пер. с пол. и вступ. статья В.К. Вилюнаса; Общ. ред. О.В. Овчинниковой. М.: Прогресс, 1979. 392 с.
13. Тиллих П. Избранное: Теология культуры. Пер. с англ. М.: Юрист, 1995. 479 с.
14. Фрейд З. Будущее одной иллюзии [пер. с нем. В. Полянского и др.]. М.: АСТ, 2009. 251 с.
15. Шаньков Ф.М. Обращение к духовному и религиозному совладанию в психотерапии. Обзор западных исследований // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 5. С. 151-177.
16. Эммонс Э. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности. М.: Смысл, 2004. 416 с.
17. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени [пер. с нем. А. Боковой]. М.: Акад. проект, 2007. 286 с.
18. Allport, G.W., Ross, J.M. Personal religious orientation and prejudice. Journal of Personality and Social Psychology. 1967. 5(4). P. 432.
19. Koenig, H.G. Spirituality and mental health. International Journal of Applied Psychoanalytic Studies. 2010. Vol. 7. P. 116-122.

20. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer Publishing Company. 1984. 445 p.
21. Maddi, S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses / S.R. Maddi // The Journal of Positive Psychology. 2006. 1(3). P. 160-168.
22. Pargament K.I. Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred. N.Y.: Guilford Press, 2007. 384 p.
23. Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. Journal of Clinical Psychology. 2000. 56. P. 519-543.
24. Rosmarin, D.H., Pirutinsky, S., Greer, D., Korbman, M. Maintaining a grateful disposition in the face of distress: The role of religious coping. Psychology of Religion and Spirituality. 2016. 8(2). 134 p.
25. Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence / R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun // Psychological Inquiry. 2004. Vol.15, No. 1. P. 1-18.
26. Tedrus, G.M., Fonseca L.C., Hoehr G.C., Magri F. Religious-spiritual coping in epileptic patients: correlation with clinical aspects: P1428. European Journal of Neurology. 2012. 19. 246 p.
27. Warner, C. H. Psychological effects of deployments on military families / C. H. Warner, G. N. Appenzeller, C. M. Warner, T. Grieger // Psychiatric Annals. 2009. № 2. P. 56-63.

© Галлямова Л.И., Тулитбаева Г.Ф., 2026

УДК 37.02

Гильманова А.И.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Варуха И.В.

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ АУДИРОВАНИЯ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА НА УРОВНЕ B1

Аннотация: Статья посвящена разработке и методическому обоснованию видеокурса для развития навыков аудирования на английском языке на уровне B1–B2. Автор рассматривает основные понятия, методические подходы к аудированию. Особое внимание уделяется разработке концепции видеокурса и формированию устойчивой аудитивной компетенции, повышению мотивации учащихся и приближению учебного процесса к реальным условиям иноязычного общения.

Ключевые слова: аудирование, восприятие речи, методика преподавания, видеокурс, уровень B1

Gilmanova A. I.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

THE DEVELOPMENT OF ENGLISH LISTENING SKILLS AT THE B1 LEVEL

Abstract: The article is devoted to the development and methodological justification of a video course for the development of listening skills in English at the B1–B2 level. The author examines the basic concepts and methodological approaches to listening.

Special attention is paid to the development of the video course concept and the formation of stable auditory competence, increasing the motivation of students and bringing the learning process closer to the real conditions of foreign language communication.

Keywords: listening, speech perception, teaching methods, video course, level B1

In the context of globalization and the expansion of international cooperation, English language proficiency is becoming an important element of professional and academic training. One of the key components of foreign language communicative competence is listening, which is the ability to perceive and understand spoken speech by ear. Despite the importance of this skill, it is listening that often causes the greatest difficulties for foreign language learners. This is especially noticeable at the intermediate level of language proficiency (B1), when students begin to work with more complex authentic materials and are confronted with a natural pace of speech, a variety of accents and complex syntactic constructions.

Listening is considered as one of the types of speech activity aimed at the perception and understanding of oral speech. The term "listening" was first introduced by the American psychologist V. Brown and subsequently became widely used in the teaching of foreign languages. According to the definition of Z.A. Kochkina, listening is a process of perception and understanding of speech by ear, where perception includes the analysis and synthesis of linguistic means, and understanding is the result of comprehension of their semantic content [7, p. 46].

From the point of view of the methodology of teaching a foreign language, listening performs a number of important functions. First of all, it performs a communicative function, providing an opportunity for interaction between participants in communication. In addition, listening performs a stimulating function, as it helps to motivate students to learn a language and enhance their cognitive activity. There are also managerial, presentative and reflexive functions that are associated with the

organization of the educational process and the development of self-control skills [8, p. 3-4].

In the process of listening, various language skills are formed. E.I. Passov highlights phonetic, lexical and grammatical listening skills. Also listening is closely related to other speech activities such as speaking, reading, and writing. In the process of communication, the perception of information by ear is directly related to the formation of a response in oral speech. As I.A. Zimnaya notes, listening and speaking form a single process of speech interaction, in which understanding an utterance is the basis for a subsequent speech response [6, p. 30-32].

Despite the importance of listening, students often face difficulties in listening to a foreign language. These difficulties may be related to various factors.

Firstly, they are determined by the conditions of speech perception, such as the speaker's pace, the quality of the audio recording, or the number of listeners. Secondly, the difficulties may be related to the linguistic features of the audio text, including the presence of unfamiliar vocabulary, complex grammatical structures or homonyms. Thirdly, the socio-cultural features of the language and the lack of background knowledge among students play a significant role [10, p. 117].

The development of English as the language of global communication has led to the development of a wide range of methods for teaching any language skill, taking into account the learner's level of proficiency. The European Scale of Language Competence (The Common European Framework of Reference for Languages) clearly describes the skills an individual possesses at each level [3, p. 154]. The traditional linguistic approach focuses on the recognition of linguistic units and the assimilation of phonetic and lexico-grammatical structures. However, this approach does not always ensure the development of coherent speech comprehension skills. In this regard, a communicative approach has become widespread in modern methodology, which considers listening as an independent type of speech activity and involves the use of authentic materials in conditions close to real communication [9, p. 158-159].

An activity-based approach is important, according to which listening is considered as a purposeful activity aimed at solving a communicative task. The effectiveness of learning increases if students realize the purpose of text perception and use comprehension strategies such as predicting content and highlighting key information [4, p. 178-180].

Modern research also highlights a cognitive-strategic approach focused on the formation of students' information processing strategies. Students learn to compensate for the lack of language knowledge by using background knowledge and logical connections between text elements.

In the process of listening, there are two main information processing mechanisms: "bottom-up" (bottom-up processing) and "top-down processing" (top-down processing). The first mechanism involves the recognition of individual linguistic elements – sounds, words, and grammatical structures. The second mechanism is based on using context and background knowledge to understand the overall meaning of the message. In the real process of speech perception, both mechanisms function simultaneously and complement each other [1, с. 182].

Modern technologies significantly expand the possibilities of learning listening skills. “Purposeful work with foreign song lyrics (both in classroom and independent practice) will help to develop and improve students' pronunciation and listening skills, including enhancing their ability to recognize and perceive speech by ear” [5, p. 67]. Video materials that allow combining auditory and visual information have become widespread. The use of video contributes to a better understanding of the content of the utterance due to the opportunity to observe facial expressions, gestures and other non-verbal elements of communication. In addition, video materials increase the motivation of students and make the learning process more vivid and interesting.

The introduction of information technologies into the educational process creates favorable conditions for the modernization of foreign language teaching

methods and contributes to improving the effectiveness of educational activities [2, с. 70].

In this regard, the development of specialized video courses aimed at developing listening skills is a promising area. The video course is a structured system of thematic video materials, accompanied by tasks aimed at developing oral comprehension skills. Such a course may include authentic video recordings reflecting real-world communication situations.

The organization of work with video materials usually consists of three stages: before viewing, during viewing, and after viewing. At the pre-viewing stage, students are introduced to the topic and key vocabulary, which allows them to activate background knowledge and prepare for the perception of the text. During the viewing, tasks are performed to understand basic information and identify key facts.

After viewing, students analyze the content of the text, discuss it, and complete tasks to consolidate the lexical and grammatical material.

Using video courses allows you not only to develop listening skills, but also to form speech perception strategies. In addition, video materials contribute to the expansion of vocabulary and the development of socio-cultural competence.

Thus, listening is an essential component of learning a foreign language and plays a key role in the formation of communicative competence. The development of this skill requires an integrated approach, including the use of modern techniques and technologies. The use of video materials and digital resources makes it possible to increase the effectiveness of listening training and bring the learning process closer to the conditions of real communication.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Будникова А.С., Иванова Е.В. Метод кейсов и его роль в формировании иноязычной коммуникативной компетенции // Учёные записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2022. – № 1 (61). –

С. 179–184. – URL: https://api-mag.kursksu.ru/api/v1/get_pdf/4373 (дата обращения: 10.01.2026).

2. Варуха И.В., Давлетбаева А.Ф. Информационные технологии на филологических специальностях // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 84, ч. 4. – С. 68–70. – DOI: 10.18411/trnio-04-2022-158.

3. Варуха И.В., Шамсутдинова Ю.Х. Преподавание говорения на английском языке в онлайн-формате // Языковые единицы в свете современных научных парадигм: материалы VII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (г. Уфа, 16 декабря 2022 г.). – Уфа: РИЦ УУНиТ, 2022. – С. 153–158. – DOI: 10.33184/yevssnp7-2022-12-16.22.

4. Гальскова Н.Д. Современная методика обучения иностранным языкам. – М.: АРКТИ, 2004. – 240

5. Жирова Е.С. Фонетические явления в англоязычном песенном дискурсе / Е. С. Жирова, А. В. Уразметова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 97-4. – С. 65-67. – DOI 10.18411/trnio-05-2023-200.

6. Зимняя И.А. Смысловое восприятие речевого сообщения. – М.: Наука, 1976. – С. 5–33.

7. Кочкина З.А. Аудирование как процесс восприятия и понимания звучащей речи // Иностранный язык в высшей школе. – 1964. – № 3. – С. 45–52.

8. Мельникова Т.П., Токюл М.В., Рындина Н.В. Понятие «аудирование» и его особенности как вида речевой деятельности //Аллея науки: науч.-практ. электрон. журнал. – 2021. – № 1 (52). – С. 3–4.

9. Пассов Е.И. Коммуникативный метод обучения иноязычному говорению. – М.: Просвещение, 1991. – 223 с.

10. Рогова Г.В. Методика обучения иностранным языкам. – М.: Просвещение, 2006. – 287 с.

© Гильманова А.И., Варуха И.В., 2026

УДК 159.9.072:316.624-053.6

Гиндуллина А. Н.

Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

Научный руководитель: Ахмадеева Е. В.

КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ АУТОДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Аннотация: статья посвящена аутодеструктивному поведению в подростковом возрасте. В ней анализируются клинико-психологические аспекты трех основных видов аутоагрессии: самоповреждающего, аддиктивного и суицидального. На основе обобщения современных научных трудов автором обосновывается необходимость активного внедрения профилактических и психокоррекционных мер ввиду неуклонного роста деструктивных форм поведения среди несовершеннолетних.

Ключевые слова: аутодеструктивное поведение, клинико-психологические особенности, аутоагрессия.

Gindullina A. N.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

CLINICAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF MODERN ADOLESCENTS WITH DIFFERENT TYPES OF SELF-DESTRUCTIVE BEHAVIOR

Abstract: this article addresses the contemporary issue of differentially assessing self-destructive behavior in adolescence. It examines the clinical and psychological

relationships between three main types of self-aggression: self-harming, addictive, and suicidal. The paper presents contemporary scientific research and demonstrates the need for prevention and psychotherapy for destructive behavior in adolescents in light of today's evolving environment.

Keywords: self-destructive behavior, clinical and psychological characteristics, auto-aggression.

Одной из наиболее значимых тенденций последних десятилетий выступает устойчивый рост аутодеструктивного поведения среди лиц подросткового возраста. Юношеский период традиционно рассматривается как кризисный этап онтогенеза, в ходе которого индивиды сталкиваются с неопределенностью жизненных перспектив и недостаточностью конструктивных стратегий совладания с трудностями, что обуславливает обращение к различным формам девиантного поведения.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), суицид занимает одну из лидирующих позиций в структуре деструктивных проявлений среди несовершеннолетних. Указанные внешние факторы усугубляются действием интрапсихологических механизмов, среди которых особое значение приобретает принятие себя, нередко формирующее саморазрушающие установки.

В потоке социально-психологические отношения трансформируются, растет общая нестабильность. В свою очередь, средства массовой информации, особенно цифровая среда оказывают сильное воздействие на большинство людей. Все это создает новые вызовы, и психика подростка не всегда способна с этим справиться.

В современных исследованиях традиционно выделяют три основных вида аутоагрессивного поведения. Первый из них связан с химическими аддикциями – злоупотреблением алкоголем, наркотическими веществами и табакокурением. Второй вид представлен нехимическими (поведенческими) зависимостями, в

частности игровой, компьютерной и интернет-зависимостью [5; 7]. Виртуальная среда выступает для подростков не только пространством коммуникации, но и площадкой для самореализации, однако размытие границ реальности в цифровом пространстве способствует усвоению деструктивных моделей поведения через социальные сети, транслирующие опасный контент.

Самоповреждающее поведение (парасуицид, селфхарм) представляет собой лишение себя жизни, нанесение самоповреждения. Такая форма часто описывается как мотив самонаказания, облегчения душевной боли или дальнейшей манипуляции окружающих людей. Формируется, как правило, условиях психотравмирующего семейного опыта на протяжении длительного времени. Данный вид подростков требует в себе требования к одобрению и конформности. Самоповреждение служит инструментом для обретения психологической безопасности и снятием напряжения. От ведущего механизма зависит можно ли выделить варианты самоповреждающего поведения. Начальный механизм возникает, как правило, в эмоционально-разрушающей семейной ситуацией, оказавшей большое влияние на психику у юноши.

Второй вид связан с истероидными чертами личности: демонстративность, склонность к манипуляциям. Чаще всего в данной ситуации проявляются демонстративные порезы вен, изображения попыток повешения с расчетом на то, что спасут [5]. У зрелого поколения данное поведение вызывает не сочувствие, а раздражение, что в дальнейшем усугубляет отношения с подростком.

Третий вид в свою очередь, связан с протестными реакциями. Для такого типа подростков характерна эмоциональная холодность, плохая ориентация в социальных нормах, социальная отгороженность. Основной мотив самоповреждений - «месть» своим обидчикам, чаще всего выступают родители, которые отвечают за реальные или мнимые обиды. Причинение себе физического вреда с целью наказать значимых людей, заставить их страдать [5].

Суицидальное поведение представляет собой наиболее опасную форму аутоагрессии, которая может реализовываться в трех вариантах: истинном, аффективном и демонстративном (парасуицидальном) [2; 5]. Дифференциальная диагностика указанных видов суицидального поведения имеет решающее значение для своевременного психологического вмешательства, поскольку позволяет определить степень летальной угрозы и выбрать адекватную стратегию помощи. Существенную сложность для диагностики и профилактики представляет тот факт, что суицидальное и самоповреждающее поведение у подростков может развиваться на фоне различных психологических состояний –

от острого аффекта до хронического дистресса. Многообразие этих состояний исключает возможность унификации клинических подходов, требуя индивидуализированной оценки в каждом конкретном случае.

В одном случае будет фигурировать глубокое и тяжелое желание умереть, образующееся на фоне длительного угнетенного состояния и стресса. Подростки ощущают полную безнадежность и отвержение со стороны мира. В других же случаях акцент в суицидальных попытках кроется в импульсивном характере. Эмоции накрывают, отключая поток рационализирующих мыслей. В попытке справиться с ними, в ход идет самоповреждение, подросток пытается найти покой, для остановки душевной боли, поэтому использует само быстрое и действенное средство. В состоянии аффекта ребёнок не в силах найти иных способов совладания с непереносимой ситуацией [2; 5].

Следует подчеркнуть, что в актуальных исследованиях выделяют связь разных видов аутоагрессии между собой. Так, аддиктивное и самоповреждающее поведение могут выступать признаками суицидального поведения. Показывая своеобразными указателями глубины личностного горя [1; 3].

Ввиду последних открытий в данной сфере, психиатры сосредоточены на том, как различные причины влияют на поведение подростков. К традиционным

причинам относят: семейное неблагополучие, проблему с адаптацией в школе, а также индивидуально-психологические особенности. Ряд авторов утверждает, что аутоагрессивные подростки приобретают характер социальной катастрофы. Что в дальнейшем определяет возможность проведения профилактических и коррекционных мероприятий в школах.

Особое значение дифференциального подхода к исследованию видов аутоагрессивного поведения определяется его ролью в построении эффективной психокоррекционной и профилактической работы. За внешне схожими проявлениями саморазрушения могут стоять принципиально разные личностные механизмы – от стремления к самоутверждению и подражания до глубокого внутриличностного конфликта и протеста, что требует дифференцированного подхода к интервенции [5].

Профилактика аутодеструктивного поведения должна брать в расчет не только традиционные факторы риска. А также новые реалии цифровой социализации подростков. Особого внимания требуют подростки с высоким уровнем внушаемости, конформности, зависимостью от мнения референтной группы, поскольку именно они наиболее уязвимы перед деструктивным влиянием интернет-среды [4; 5].

Психокоррекционная работа должна быть разделена в зависимости от ведущего типа аутоагрессии, для более лучшей работы и получения качественного результата. В её основе должны лежать личностные особенности юношей. Для подростков с самоутверждающимся типом важны развитие навыков саморегуляции и социально приемлемых способов самореализации. А для юношей с защищающимся типом - создание условий психологической безопасности и коррекция тревожности. Для подражательного типа - развитие критичности и независимости от группового влияния. Для демонстративного типа – обучение конструктивным способам привлечения внимания. Поэтому

суть протестного типа заключается в работе с эмоциональной сферой, путем которой решаются семейные проблемы.

Обобщение результатов эмпирических исследований позволило заключить, что мотивационная направленность самоповреждающего поведения варьируется в широком диапазоне – от заглушения психологической боли до реализации функции самовыражения. Указанное многообразие мотивов легло в основу выделения трех основных групп факторов, детерминирующих формирование аутоагрессивного поведения в подростковом возрасте. Первый – уход в зависимость: когда подросток пытается заглушить боль с помощью чего-то (социальные сети, алкоголь и сигареты). Второй – самоповреждение: когда юноша режет ли обжигает себя, чтобы снять внутреннюю боль. Тем самым уменьшив ее. Третий тип – суицидальное поведение характеризуется тем, что чувства и действия индивида направлены на добровольный уход из жизни. Именно поэтому своевременное выявление грани, за которой возрастной кризис трансформируется в непосредственную угрозу для жизни, приобретает особую значимость в профилактической и психокоррекционной работе. Ввиду прогрессирующей тенденции и активной социальной сфере возникают аутодеструктивные факторы, которые в дальнейшем лишь усугубляют жизнь подростков. Ведь по данной причине особенность растёт в геометрической прогрессии.

Современная профилактика должна учитывать не только традиционные факторы риска. А также и новые реалии цифровой социализации подростков, которые создают дополнительные угрозы и требуют разработки новых подходов к психологической помощи. Будущим направлением является переход от узконаправленной коррекции отдельных форм девиаций к комплексным программам. Цель которых укрепление психологического здоровья личности в целом [1; 5].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антипова Е. А. Деструктивное поведение в проблемном поле гуманитарной науки / Е. А. Антипова, А. В. Ларионова, В. В. Орлова // Векторы благополучия: экономика и социум. – 2020. – № 4 (39). – С. 128-137.
2. Аутодеструктивное поведение (Азбука здоровья) [Электронный ресурс] // ГБУЗ СО «Самарская городская поликлиника № 15». – [б. г.]. – URL: <https://sgp15.ru/azbuka-zdorovja/autodestruktivnoe-povedenie/> (дата обращения: 16.03.2026)
3. Бибилова З. Л. Аутоагрессивное поведение подростков: теоретические аспекты и социальные последствия / З. Л. Бибилова, А. Т. Казиева // Universum: психология и образование. – 2025. – Т. 2, № 5 (131). – С. 26-28.
4. Вотякова О. А. Аутодеструктивное поведение среди подростков с ограниченными возможностями здоровья / О. А. Вотякова, А. Ф. Минуллина // Психология психических состояний: сборник материалов XVII Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Казанский федеральный университет, 2023. – С. 245-249.
5. Ипатов А. Подростковая аутодеструкция: что делать? Пять типов негативного поведения и правила помощи / А. Ипатов // Первое сентября. – 2014. – № 2.
6. Корнева И. Р. Как избежать аутодеструктивного поведения у подростка? [Электронный ресурс] / И. Р. Корнева, Е. В. Павлова // ГБУ ЦППМСП Колпинского района Санкт-Петербурга. URL: <http://kolpino-center.ru/kak-izbezhat-autodestruktivnogo-povedeniya-u-podrostka/> – (дата обращения: 16.03.2026)
7. Личк, А. Е. Особенности саморазрушающего поведения при разных типах акцентуации характера у подростков / А. Е. Личко // Саморазрушающее поведение у подростков. – Ленинград: ВНИИ им. В. М. Бехтерева, 1991. – С. 9-15.

УДК 378.2

Габзалилов Ш.М.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Тулитбаева Г.Ф.

КОПИНГ-ПРОФИЛИ КАК ФАКТОРЫ РЕЦИДИВА В ПОСТРЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Аннотация. Статья посвящена анализу адаптивных и неадаптивных копинг-профилей у мужчин среднего возраста с алкогольной зависимостью, завершивших шестимесячную реабилитацию. Рассматривается прогностическое значение совладающих стратегий в сохранении ремиссии и риске рецидива в постреабилитационный период. Особое внимание уделено сопоставлению копинг-паттернов у лиц с устойчивой ремиссией и при ее утрате.

Ключевые слова: алкогольная зависимость, копинг-профили, ремиссия, рецидив, реабилитация

Gabzalilov Sh.M.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

COMPARATIVE ANALYSIS OF ADAPTIVE AND MALADAPTIVE COPING PROFILES AS FACTORS OF RELAPSE IN THE POST- REHABILITATION PERIOD

Abstract. The article is devoted to the analysis of adaptive and maladaptive coping profiles in middle-aged men with alcohol dependence who have completed a six-month rehabilitation program. The prognostic significance of coping strategies in maintaining

remission and in the risk of relapse during the post-rehabilitation period is examined. Particular attention is paid to the comparison of coping patterns in individuals with stable remission and in those who have experienced its loss.

Keywords: alcohol dependence, coping profiles, remission, relapse, rehabilitation

Исследование носит теоретико-эмпирический характер и на данном этапе представлено как программа последующего изучения связи между копинг-профилями и риском рецидива после завершения реабилитации. Теоретическую основу составляют анализ современной литературы по проблемам алкогольной зависимости, совладающего поведения и психологических факторов ремиссии, а также операционализация понятий «копинг», «адаптивность» и «ремиссия».

Эмпирическая часть предполагает участие 60 мужчин в возрасте от 35 до 55 лет, завершивших полный шестимесячный курс частной реабилитации по Миннесотской модели с использованием элементов программы «12 шагов». В исследовании планируется применение стандартизированного тестирования, анкетирования, клинико-психологического интервью и сбора социально-демографических данных. Основными методиками выступают опросник совладания со стрессом COPE и методика «Стиль саморегуляции поведения – 2011». По итогам годичного наблюдения предполагается выделение двух групп: лиц, сохранивших ремиссию не менее 12 месяцев, и лиц, допустивших рецидив в течение первого года после завершения реабилитации.

Для статистической обработки данных планируется использование описательной статистики, проверки нормальности распределения, методов сравнения независимых групп, корреляционного анализа и логистической регрессии для оценки прогностического значения отдельных копинг-стратегий в отношении риска рецидива.

Проблема рецидива алкогольной зависимости после завершения реабилитации сохраняет высокую клинико-психологическую значимость,

поскольку завершение лечения само по себе не гарантирует устойчивости ремиссии. Наиболее уязвимым этапом нередко становится первый год после выхода из реабилитационной программы, когда человек сталкивается с необходимостью поддерживать трезвость в реальных жизненных обстоятельствах, без постоянной внешней структуры и интенсивной терапевтической поддержки. В этих условиях особую роль начинают играть способы совладания со стрессом, фрустрацией, межличностными конфликтами и внутренним напряжением [1, с. 24; 5, с. 11].

В научной литературе совладающее поведение рассматривается как система когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий личности, направленных на преодоление трудной или субъективно перегружающей ситуации [3, с. 47]. Такой подход представляется особенно продуктивным применительно к аддиктивной проблематике, поскольку позволяет анализировать не только внешние проявления дезадаптации, но и внутренние механизмы, определяющие устойчивость либо неустойчивость ремиссии. Иначе говоря, возвращение к употреблению алкоголя в период после завершения курса реабилитации следует рассматривать не исключительно как поведенческий срыв, а как результат недостаточной сформированности конструктивных способов психологической регуляции [3, с. 52].

В клинической психологии зависимости копинг-стратегии все чаще интерпретируются как один из значимых факторов прогноза. Это объясняется тем, что в состоянии ремиссии пациент оказывается перед необходимостью заново выстраивать повседневную жизнь, пересматривать способы реагирования на напряженные ситуации и фактически формировать новый стиль адаптации. Если в структуре совладающего поведения доминируют планирование, поиск социальной поддержки, самоконтроль и позитивная переоценка жизненных трудностей, вероятность сохранения трезвости оказывается выше. Напротив, при преобладании избегания, отрицания, эмоционального ухода от проблемы и

самообвинения риск возврата к прежнему патологическому способу регуляции закономерно возрастает [8, с. 99, с. 103].

Следовательно, сравнительный анализ адаптивных и неадаптивных копинг-профилей у лиц с алкогольной зависимостью позволяет по-новому осмыслить сам феномен рецидива. В данном случае речь идет не просто о фиксации факта повторного употребления, а о выявлении тех психологических конфигураций, которые либо способствуют поддержанию ремиссии, либо, напротив, создают внутреннюю основу для срыва. Под копинг-профилем в таком контексте целесообразно понимать относительно устойчивое сочетание преобладающих способов совладания, проявляющихся в типичных ситуациях после завершения реабилитации [3, с. 88].

Теоретическим основанием данного подхода выступают разработки в области психологии совладающего поведения, в которых подчеркивается многокомпонентный характер копинга и его зависимость как от свойств личности, так и от особенностей стрессовой ситуации [3, с. 61]. Важным является и положение о том, что копинг нельзя сводить только к ситуативной реакции. Напротив, он отражает более широкую систему саморегуляции, в рамках которой субъект оценивает угрозу, соотносит ее со своими ресурсами и выбирает способ реагирования. Для лиц, имеющих опыт алкогольной зависимости, данная система нередко оказывается нарушенной, поскольку в течение длительного времени функция регуляции напряжения была связана прежде всего с употреблением алкоголя [5, с. 214].

В отечественных исследованиях совладающего поведения показано, что адаптивность копинга определяется не отдельным приемом, а его соответствием реальным требованиям ситуации и задачам личностного функционирования [2, с. 12]. Именно поэтому такие стратегии, как планирование, анализ проблемы, принятие ответственности и обращение за поддержкой, рассматриваются как более продуктивные [2, с. 18]. В исследованиях Н. А. Сироты показано, что

адаптивное копинг-поведение опирается на активные стратегии разрешения проблем и поиск социальной поддержки, тогда как дезадаптивный вариант связан с преобладанием избегания, дефицитом эффективных копинг-ресурсов и повышенной чувствительностью к стрессу [7, с. 107]. Адаптивные копинг-стратегии не снимают напряжение мгновенно, но позволяют переработать трудность и сохранить субъектную позицию. В противоположность этому избегание, отрицание, поведенческий уход и самодеструктивные формы эмоционального реагирования лишь временно уменьшают внутренний дискомфорт, не устраняя источник напряжения. В условиях ремиссии подобная неэффективность приобретает особую клиническую цену, поскольку сохраняет готовность к возврату прежнего аддиктивного способа разрядки [8, с. 101].

С позиций наркологии устойчивость ремиссии определяется совокупностью биологических, личностных и социальных факторов. Вместе с тем психологический уровень анализа остается принципиально важным, так как именно он позволяет объяснить, почему при внешне сходных условиях одни пациенты удерживают трезвость, а другие возвращаются к употреблению алкоголя [1, с. 317]. Таким образом, исследование копинг-профилей в постреабилитационный период представляет интерес не только для теории, но и для практики сопровождения зависимых лиц после завершения основного курса помощи [1, с. 325].

Согласно И. Г. Малкиной-Пых, аддиктивное поведение представляет собой одну из форм деструктивного поведения, формирующуюся под воздействием комплекса социальных, семейных, биологических и психологических факторов [4, с. 128]. Особую исследовательскую значимость приобретает сопоставление адаптивных и неадаптивных копинг-профилей у мужчин среднего возраста. Данный возрастной период, как правило, связан с уже сложившейся жизненной биографией, устойчивыми поведенческими стереотипами, определенными семейными и профессиональными ролями, а

также накопленными последствиями длительного злоупотребления алкоголем. Вследствие этого ремиссия в среднем возрасте требует не ситуативного усилия, а глубокой перестройки повседневной регуляции, эмоционального контроля и отношения к трудностям. Соответственно, именно здесь различия между адаптивным и неадаптивным профилем могут проявляться наиболее отчетливо [5, с. 286].

В научных работах, посвященных зависимому поведению, неоднократно подчеркивалось, что лица с алкогольной зависимостью часто демонстрируют сочетание внешне декларируемой готовности к изменению и внутренней сохранности дезадаптивных форм совладания [8, с. 98]. Подобная противоречивость особенно заметна после выхода из реабилитационной среды, когда исчезает фактор постоянного контроля и возрастают требования к самостоятельному регулированию поведения. В таких обстоятельствах адаптивный копинг-профиль может выступать ресурсом удержания ремиссии, тогда как неадаптивный – фактором рецидивного риска [8, с. 104].

Исследовательская логика настоящей статьи строится вокруг положения о том, что выраженность адаптивных копинг-стратегий связана с большей вероятностью сохранения годичной ремиссии, тогда как доминирование неадаптивных способов совладания сопряжено с повышенной вероятностью рецидива. При этом к адаптивным стратегиям относятся планирование, поиск поддержки и позитивная переоценка, а к неадаптивным – избегание, отрицание и самообвинение [2, с. 21; 8, с. 100]. Подобное разграничение позволяет не только описать индивидуальные различия в совладающем поведении, но и приблизиться к решению более прикладной задачи – выявлению психологических маркеров неблагоприятного исхода [3, с. 132].

В содержательном отношении сравнительный анализ копинг-профилей дает возможность рассматривать ремиссию как качественно особое состояние личности. В таком понимании ремиссия перестает быть лишь фактом

воздержания от алкоголя. Она предстает как форма психологической адаптации, требующая развитых навыков саморегуляции, терпимости к фрустрации, способности выдерживать внутреннее напряжение и опираться на социальные ресурсы без возврата к патологическому способу совладания. Следовательно, устойчивость ремиссии обусловлена не только мотивацией к трезвости, но и тем, насколько глубоко перестроены базовые способы реагирования на стресс [1, с. 301; 3, с. 145].

Существенное методологическое значение имеет включение в анализ не только собственно копинг-стратегий, но и параметров саморегуляции поведения. Такая постановка вопроса представляется обоснованной, поскольку совладающее поведение и саморегуляция находятся в тесной взаимосвязи. Невозможно эффективно преодолевать трудную жизненную ситуацию без способности ставить цели, прогнозировать последствия собственных действий, контролировать импульсивные реакции и корректировать поведение в соответствии с изменяющимися обстоятельствами. Поэтому оценка копинга в единстве с саморегуляцией позволяет получить более целостное представление о механизмах устойчивой и неустойчивой ремиссии [3, с. 157; 6, с. 128].

Практическая значимость сравнительного анализа адаптивных и неадаптивных копинг-профилей заключается в возможности более точной индивидуализации помощи после завершения реабилитации. В случае выявления выраженного избегания, отрицания, самообвинения и дефицита конструктивного планирования психологическое сопровождение может быть ориентировано не на общие профилактические рекомендации, а на адресное формирование конкретных навыков совладания. Напротив, при наличии развитых адаптивных стратегий поддержка способна строиться как укрепление уже сформированных ресурсов и профилактика их истощения. Такой подход позволяет перейти от формального наблюдения за состоянием ремиссии к содержательной работе с психологическими условиями ее сохранения [8, с. 105].

Кроме того, сопоставление копинг-профилей дает основание для более раннего прогнозирования риска срыва. Если определенные сочетания стратегий действительно оказываются характерны для лиц, утративших ремиссию в течение первого года, то эти сочетания могут рассматриваться как критерии клинико-психологической настороженности. В этом случае постреабилитационный этап перестает быть периодом пассивного ожидания возможного рецидива и становится пространством активной профилактики, основанной на понимании индивидуального профиля совладающего поведения [8, с. 106; 1, с. 329].

Таким образом, сравнительный анализ адаптивных и неадаптивных копинг-профилей как факторов рецидива в период после завершения реабилитации позволяет рассматривать проблему алкогольной зависимости в более глубокой психологической перспективе. В центре внимания оказывается не только факт сохранения либо утраты ремиссии, но и структура тех регуляторных механизмов, посредством которых человек справляется с напряжением, неопределенностью и кризисными жизненными обстоятельствами. Именно поэтому изучение копинг-профилей имеет значительный теоретический и прикладной потенциал: оно способствует уточнению психологических предикторов рецидива и создает основу для совершенствования программ постреабилитационного сопровождения лиц с алкогольной зависимостью [3, с. 201; 8, с. 107].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванец Н.Н. Наркология: национальное руководство / Н. Н. Иванец, И. П. Анохина, М. А. Винникова; под ред. Н. Н. Иванца, И. П. Анохиной, М. А. Винниковой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 944 с.
2. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. – 2-е изд. – Кострома: Авантитул, 2010. – 64 с.

3. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: монография. – Кострома: Авантитул, 2004. – 344 с. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-sovladayuschego-povedeniya-sovremennoe-sostoyanie-i-psihologicheskie-sotsiokulturnye-perspektivy> (дата обращения: 16.03.2026).
4. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. – Москва: Эксмо, 2006. – 1008 с. – URL: https://archive.org/details/2010_20211224 (дата обращения: 16.03.2026).
5. Менделевич В.Д. Аддиктология: учебное пособие. – Москва: МЕДпресс-информ, 2007. – 768 с.
6. Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Международной научно-практической конференции, Кострома, 26-28 сентября 2013 года / отв. ред. Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома: Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова, 2013. – 296 с. – URL: <http://medpsy.ru/library/library167.php> (дата обращения: 16.03.2026).
7. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. – Москва: Медицина, 1994. – 109 с. – URL: https://psyjournals.ru/nonserialpublications/addictive_behavior/contents/45940 (дата обращения: 16.03.2026).
8. Чхиквадзе Т.В. Особенности копинга и механизмов психологической защиты у лиц с алкогольной зависимостью / Т. В. Чхиквадзе, Е. Н. Беляева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2018. – Т. 15, № 1. – С. 94–108. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-kopinga-i-mehanizmov-psihologicheskoy-zaschity-u-lits-s-alkogolnoy-zavisimostyu> (дата обращения: 16.03.2026).

УДК 159.9:616.89-008.441.42

Голованова М. А.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Ахмадеева Е. В.

НАРУШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ КАК ПСИХОПАТОЛОГИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ КОМПУЛЬСИВНОГО ПЕРЕЕДАНИЯ

Аннотация: В статье рассматривается роль нарушений эмоциональной регуляции в развитии и поддержании компульсивного переедания. На основе анализа современных зарубежных и отечественных исследований показано, что неспособность справляться с негативными эмоциями является ключевым механизмом, запускающим эпизоды неконтролируемого приема пищи. Особое внимание уделено различным компонентам эмоциональной дисрегуляции, таким как импульсивность и неприятие эмоций, а также возрастным и диагностическим особенностям проявления данного расстройства.

Ключевые слова: Компульсивное переедание, эмоциональная регуляция, эмоциональная дисрегуляция, импульсивность, фрустрационная толерантность.

Golovanova M. A.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

EMOTIONAL REGULATION DISORDERS AS A PSYCHOPATHOLOGICAL MECHANISM OF COMPULSIVE OVEREATING

Abstract: This article examines the role of emotional dysregulation in the development and maintenance of compulsive overeating. Based on an analysis of contemporary

international and Russian research, it is demonstrated that the inability to cope with negative emotions is a key mechanism triggering episodes of uncontrolled eating. Particular attention is paid to various components of emotional dysregulation, such as impulsivity and emotion aversion, as well as age-related and diagnostic characteristics of this disorder.

Keywords: Compulsive overeating, emotional regulation, emotional dysregulation, impulsivity, frustration tolerance.

Актуальность исследования обусловлена высокой распространенностью компульсивного переедания, его коморбидностью с тревожными и депрессивными расстройствами, а также недостаточной изученностью психологических механизмов, лежащих в основе данной патологии, что затрудняет разработку эффективных подходов к терапии.

Компульсивное переедание представляет собой расстройство пищевого поведения, характеризующееся периодической утратой контроля над приемом пищи и потреблением большого объема еды в короткий промежуток времени [5, с. 922]. В современной науке все больше внимания уделяется взаимосвязи эмоциональных процессов с данным расстройством [3, с. 2; 4, с. 3; 8, с. 2]. В многочисленных научных трудах подтверждается, что эмоциональное и компульсивное переедание, несмотря на разный клинический статус, разделяют общие психологические механизмы [3, с. 5].

Целью исследования выступает теоретический анализ и обобщение научных данных о роли нарушений эмоциональной регуляции в развитии и поддержании компульсивного переедания. В качестве объекта исследования рассматривается механизм компульсивного переедания, тогда как предметом выступают нарушения эмоциональной регуляции как психопатологический механизм данного расстройства.

Предполагается, что существует взаимосвязь между компульсивным перееданием и нарушениями эмоциональной регуляции, выступающими в качестве психопатологического механизма данного расстройства.

В пользу этого свидетельствует тот факт, что основным сходством между эмоциональным и компульсивным перееданием выступают трудности в регуляции эмоций, а также недостаточный контроль над импульсивными действиями [3, с. 6]. В российской науке проблема эмоциональной регуляции при компульсивном переедании преимущественно рассматривается через понятие эмоционального интеллекта [2, с. 22]. При этом мета-анализ 38 зарубежных исследований показал, что сниженный эмоциональный интеллект является одним из главных личностных факторов риска компульсивного переедания [2, с. 22]. Наряду с этим значимыми факторами выступают депрессивные симптомы, негативные эмоциональные состояния, стресс и импульсивность [2, с. 25].

Исследование, основанное на методе экологической моментной оценки, предоставило более точную информацию о влиянии эмоций на переедание. Этот подход требует от участников фиксировать своё состояние в реальном времени [7, с. 1075]. Полученные результаты подтвердили, что именно нарушения эмоциональной регуляции выступают тем процессуальным механизмом, который непосредственно предшествует эпизодам потери контроля над едой [7, с. 1077]. Так, в ходе данного исследования было установлено, что постепенное нарастание негативных эмоций в течение дня, сопровождающееся ухудшением способности их регулировать, статистически значимо связано с последующими эпизодами компульсивного переедания [7, с. 1078]. Иными словами, накопление эмоционального напряжения в сочетании с неспособностью с ним совладать повышает риск срыва в виде неконтролируемого приема пищи [7, с. 1078].

Особенно важным выводом данной работы является то, что связь между эмоциями и перееданием обнаруживается исключительно для негативных

эмоций [7, с. 1080]. В отличие от этого, позитивные эмоции не продемонстрировали значимой связи с эпизодами потери контроля над едой через механизмы эмоциональной дисрегуляции. Таким образом, триггером становится именно эмоциональный дистресс и неспособность справиться с ним, а не любые эмоциональные состояния [7, с. 1080].

Дополнительные подтверждения данной закономерности были получены в крупном исследовании с участием 999 пациентов с расстройствами пищевого поведения, в котором выявлено, что уровень эмоциональной дисрегуляции у них достоверно выше, чем у здоровых лиц из контрольной группы [5, с. 924], причём наиболее выраженные различия касались двух аспектов: сниженной способности осознавать свои эмоции и трудностей в различении разных состояний [5, с. 925]. При этом значимых различий между разными формами расстройств пищевого поведения обнаружено не было, что подтверждает: нарушения эмоциональной регуляции свойственны всем видам РПП, а не каким-либо отдельным [5, с. 927]. Особую значимость для понимания механизмов компульсивного переедания имеет обнаруженный в том же исследовании дифференцированный паттерн связей [5, с. 926]. Психологами было выявлено, что у пациентов с расстройствами пищевого поведения эпизоды переедания связаны с двумя специфическими компонентами эмоциональной дисрегуляции – трудностями контроля импульсов и неприятием собственных эмоциональных реакций [5, с. 927], что позволяет предположить, что именно эти аспекты играют значимую роль в возникновении компульсивного пищевого поведения [5, с. 928].

В другом исследовании с участием 315 человек с расстройствами пищевого поведения спектра переедания был применен метод латентного профильного анализа (статистический метод, позволяющий выявлять скрытые группы внутри выборки) [6, с. 795]. Результаты показали, что различные компоненты эмоциональной дисрегуляции не образуют качественно разных профилей [6, с. 797]. Вместо ожидаемой сложной структуры были выявлены

только два количественных паттерна: участники демонстрировали либо низкий, либо высокий уровень нарушений по всем показателям одновременно [6, с. 798]. Это означает, что эмоциональную дисрегуляцию при компульсивном переедании имеет смысл рассматривать как единое целое, а не как сумму независимых компонентов [6, с. 799]. Участники, у которых был выявлен высокий уровень эмоциональной дисрегуляции, также демонстрировали более высокую частоту компенсаторного поведения (очистительных процедур, чрезмерных физических нагрузок) за последний месяц [6, с. 798]. Кроме того, у них были выше показатели пищевых ограничений и заикленности вопросами питания и собственной фигурой [6, с. 799]. Мета-анализ 38 исследований, проведенный российскими авторами, обобщил данные, накопленные за почти тридцатилетний период изучения компульсивного переедания [2, с. 1]. Авторы выделили два личностных фактора риска: импульсивность, которая проявляется в склонности к неконтролируемым поведенческим реакциям и сниженный эмоциональный интеллект, из-за которого появляется дефицит способности распознавать, понимать и регулировать свои эмоции [2, с. 2].

Систематический обзор, обобщивший данные 50 исследований с участием 31 591 подростка из 18 стран, позволил выявить устойчивую связь между нарушениями эмоциональной регуляции и различными формами расстройств пищевого поведения в этой возрастной группе [4, с. 868]. Результаты показали, что трудности в регуляции эмоций и использование неадаптивных стратегий совладания последовательно ассоциируются с перееданием у подростков, не имеющих клинического диагноза, тогда как у подростков с установленным диагнозом расстройства пищевого поведения нарушения эмоциональной регуляции связаны как с перееданием, так и с ограничительным и компенсаторным типами пищевого поведения [4, с. 872–873]. В целом, полученные данные подтверждают трансдиагностическую роль эмоциональной регуляции в спектре нарушений пищевого поведения у подростков [4, с. 879].

Дополнительные данные о возрастной специфике были получены в исследовании, в котором участвовали 2699 старшеклассников из общей популяции и 149 подростков, проходивших амбулаторное лечение по поводу расстройств пищевого поведения [9, с. 685]. Результаты показали, что нарушения эмоциональной регуляции оказывают влияние на развитие некоторых форм нарушенного пищевого поведения независимо от беспокойства по поводу веса и образа тела [9, с. 688]. При этом обнаружено, что связь между эмоциональной дисрегуляцией и вероятностью компульсивного переедания наиболее выражена у тех подростков, которые меньше всего зациклены на своем весе и фигуре [9, с. 690]. Иными словами, у подростков, у которых уже сформирована неудовлетворенность своим телом, аффективные нарушения не добавляют дополнительного риска, тогда как нарушения регуляции эмоций становятся главным фактором уязвимости у подростков без выраженных переживаний по поводу внешности [9, с. 690–691].

Важным дополнением выступают данные исследования, охватившего 1660 детей и подростков, согласно которым частота компульсивного переедания снижается в среднем детском возрасте, затем стабилизируется, а в подростковом возрасте вновь возрастает [10, с. 4]. При этом более высокий уровень планирования поведения, тормозного контроля и когнитивной гибкости предсказывал снижение частоты переедания именно в среднем детском возрасте [10, с. 6]. Таким образом, подростковый период является критическим для профилактики компульсивного переедания, а защитными факторами выступают когнитивная гибкость и высокий уровень планирования поведения [8, с. 2].

В статье журнала *Frontiers in Psychology*, авторы обращают внимание на упущение в современных исследованиях [8, с. 2]. Традиционно ученые изучали в основном негативные эмоции и то, как люди неадаптивно справляются с дистрессом [8, с. 2]. Однако, как подчеркивают авторы, не менее важным, но практически не изученным остается вопрос о роли дисрегуляции позитивных

эмоций [8, с. 3]. Речь идет о таких состояниях, как чрезмерное возбуждение, эйфория, повышенная чувствительность к вознаграждению, которые также могут играть роль в развитии компульсивного переедания [8, с. 3]. Понимание того, как люди справляются с позитивными эмоциями, важно для разработки более эффективных терапевтических подходов [8, с. 4]. Существующие методы лечения ориентированы в основном на повышение способности переносить дистресс и справляться с негативными эмоциями [8, с. 4]. Однако они могут быть недостаточно эффективны для пациентов, у которых компульсивное переедание связано с нарушением регуляции положительного аффекта или с повышенной чувствительностью к вознаграждению [8, с. 5]. В работе Жедуновой Л.Г., Васильевой Е.А., Посысоева Н.Н. предлагается оригинальное понимание компульсивного переедания [1, с. 82]. Они рассматривают его как срыв саморегуляции, который происходит в ситуации фрустрации или эмоционального дискомфорта [1, с. 82]. Если у человека нет достаточных ресурсов для конструктивного совладания с трудной ситуацией, его регуляторные механизмы дают сбой, и пищевое поведение начинает выполнять компенсаторную функцию [1, с. 83]. Еда временно восстанавливает эмоциональное равновесие, но платой за это становится утрата контроля над приемом пищи [1, с. 83]. Таким образом, психопатологический механизм заключается в неспособности сохранять произвольный контроль над поведением в условиях эмоционального напряжения [1, с. 83]. Ключевым понятием, которое вводят авторы, является фрустрационная толерантность [1, с. 83]. Это интегративная характеристика личности, отражающая способность выдерживать негативные эмоциональные состояния, не прибегая к дезадаптивным формам поведения [1, с. 83]. Низкая фрустрационная толерантность рассматривается как важнейший предиктор формирования компульсивного переедания [1, с. 83]. Именно недостаточная способность переносить эмоциональный дискомфорт приводит к тому, что человек переходит от переживания фрустрации к

компульсивному пищевому поведению как суррогатному способу регуляции аффекта [1, с. 83]. Важный вклад этой работы заключается в раскрытии семейных факторов, влияющих на формирование нарушений саморегуляции [1, с. 84]. Авторы показывают, что базисные убеждения личности, такие как глубинные представления о себе, мире и способах взаимодействия с ним формируются в детско-родительских отношениях [1, с. 84]. Дисфункциональные стили воспитания, а именно эмоциональное отвержение, гиперопека, противоречивость требований, создают почву для формирования низкой фрустрационной толерантности [1, с. 84]. У ребенка в таких условиях не формируется опыт совладания с трудностями и уверенность в своих регуляторных возможностях [1, с. 84].

Проведенный теоретический анализ полностью подтверждает выдвинутую гипотезу о наличии взаимосвязи между компульсивным перееданием и нарушениями эмоциональной регуляции, выступающими в качестве психопатологического механизма данного расстройства [1–10]. В полном соответствии с этим эмпирические данные свидетельствуют о том, что ухудшение способности к регуляции эмоций в течение дня непосредственно предшествует эпизодам потери контроля над приемом пищи [7, с. 1078]. Эмоциональная дисрегуляция при компульсивном переедании имеет трансдиагностическую природу и проявляется в нескольких компонентах: трудностях контроля импульсов, неприятии эмоциональных реакций, недостатке стратегий совладания и сниженной эмоциональной осознанности [2, с. 24; 5, с. 925; 6, с. 797; 4, с. 875]. При этом защитными факторами выступают когнитивная гибкость и высокий уровень планирования поведения [4, с. 879; 10, с. 8]. В отечественной психологии аналогичная логика находит выражение в понимании компульсивного переедания как срыва саморегуляции в условиях фрустрации [1, с. 82].

Главным ресурсом, препятствующим развитию расстройства, выступает фрустрационная толерантность – способность переносить негативные эмоциональные состояния без поведенческих срывов [1, с. 83]. Формирование этого ресурса происходит в детско-родительских отношениях и связано с базисными убеждениями личности [8, с. 84].

Таким образом, проведенный анализ позволяет обозначить перспективные направления дальнейших исследований. В частности, актуальной задачей выступает изучение роли дисрегуляции позитивных эмоций в развитии компульсивного переедания [8, с. 4]. Наряду с этим не менее значимой остается разработка дифференцированных терапевтических стратегий, учитывающих возрастные особенности пациентов и тип расстройства [8, с. 5; 4, с. 879].

Резюмируя изложенное, можно заключить, что нарушения эмоциональной регуляции играют ключевую роль в патогенезе компульсивного переедания, выступая его центральным психопатологическим механизмом. Дальнейшее углубленное изучение данного феномена создает необходимые предпосылки для совершенствования подходов к диагностике, профилактике и терапии этого распространенного расстройства пищевого поведения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жедунова Л.Г., Васильева Е.А., Посысоев Н.Н. Роль семьи в формировании нарушений пищевого поведения по типу компульсивного переедания // Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки. 2019. № 3. С. 82-85.
2. Лифинцева А.А., Фомичева М.В., Новикова Ю.Ю., Караваева Т.А. Психосоциальные факторы компульсивного переедания: мета-аналитическое исследование // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. 2019. № 3. С. 19-27.

3. Arexis M., Feron G., Brindisi M.C., Billot P.É., Chambaron S. A scoping review of emotion regulation and inhibition in emotional eating and binge-eating disorder: what about a continuum? // *Journal of Eating Disorders*. 2023. Vol. 11(1). Art. 197.
4. Félix S., Gonçalves S., Ramos R., Tavares A., Vaz A.R., Machado P.P.P., Conceição E. Emotion regulation as a transdiagnostic construct across the spectrum of disordered eating in adolescents: A systematic review // *Journal of Affective Disorders*. 2025. Vol. 369. P. 868–885.
5. Monell E., Clinton D., Birgegård A. Emotion dysregulation and eating disorders—Associations with diagnostic presentation and key symptoms // *International Journal of Eating Disorders*. 2018. Vol. 51(8). P. 921–930.
6. Riddle D.R., Presseller E.K., Manasse S.M., Juarascio A.S. Latent profiles of emotion dysregulation among individuals with binge-spectrum eating disorders: Associations with eating disorder pathology // *European Eating Disorders Review*. 2023. Vol. 31(6). P. 793–801.
7. Romano K.A., Peterson C.B., Forester G., Wonderlich J.A., Wonderlich S.A., Engel S.G., Crosby R.D. Momentary Mediation Associations Among Affect, Emotion Dysregulation, and Different Types of Loss of Control Eating Among Adults With Binge Eating Disorder // *International Journal of Eating Disorders*. 2025. Vol. 58 (6), P. 1072-1084.
8. Selby E.A., Bodell L.P., Haynos A.F. Editorial: Positive emotion dysregulation in eating disorders and dysregulated eating behaviors // *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Art. 1437889.
9. Trompeter N., Bussey K., Forbes M.K., Hay P., Goldstein M., Thornton C., Heruc G., Basten C., Roberts M., Byrne S., Griffiths S., Lonergan A., Mitchison D. Emotion Dysregulation and Eating Disorder Symptoms: Examining Distinct Associations and Interactions in Adolescents // *Research on Child and Adolescent Psychopathology*. 2022. Vol. 50(5). P. 683–694.

10. Westermann N., Klein A.M., Busching R., Krahé B., Naumann E., Möller B., Trompeter N., Kaurin A., Lonsdorf T. From childhood to adolescence: Development of binge eating and the prospective role of self-regulation // Journal of Eating Disorders. 2025. Vol. 13 (1). Art. 129.

© Голованова М.А., 2026

УДК 159.9

Давлетбаева А. Ф. Варуха И. В.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

КРИЗИС ИДЕНТИЧНОСТИ: РОЛЬ МОТИВАЦИОННЫХ КОМПОНЕНТОВ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: Статья представляет собой исследование мотивационной структуры личности студентов вуза в период переживания кризиса идентичности. Авторы анализируют основные подходы к изучению мотивации в теоретических исследованиях по психологии, а также исследуют взаимосвязь мотивации с процессом формирования идентичности в период ранней взрослости. Выводы основываются на результатах практического исследования, в ходе которого были выделены ключевые компоненты мотивационной структуры личности студентов. Анализируется взаимосвязь компонентов мотивации со структурой идентичности и их роль в успешном разрешении кризиса идентичности.

Ключевые слова: мотивационная структура личности, кризис идентичности, ранняя взрослость, смыслообразующие мотивы

Davletbaeva A. F., Varukha I. V.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

IDENTITY CRISIS: ROLE OF MOTIVATIONAL COMPONENTS OF PERSONALITY

Abstract: The article represents the analysis of the motivational structure of students' personality during the experiencing of the identity crisis. The authors research the main approaches to the study of motivation in theoretical works on psychology, as well as analyze the connection between the motivational structure of a personality and the process of identity formation in the period of early adulthood. The conclusions are based on the empirical research, which allows to define the key components of the motivational structure of students' personality. The interconnection of these components and the identity structure is analyzed, as well as their role in the successful overcoming of the identity crisis.

Keywords: motivational structure of personality, identity crisis, early adulthood, meaning-making motives

The problem of motivational structure of students' personality is particularly relevant in the modern educational context. Modern processes of professional and personal development of future specialists take place in conditions of social instability and transformation of value orientations. Student age is a sensitive period for the formation of both the motivational sphere and personal identity, which makes the study of their relationship theoretically and practically significant. Contemporary researches note that years of socio-political and economic instability have led to the erosion of the guidelines necessary for personal and professional self-determination, making the issue of obtaining one's own identity extremely important for today's young people [6,

p.162]. In this context, studying the psychological conditions that facilitate the process of achieving identity becomes particularly relevant.

Ego-identity is understood as a subjective feeling of the integrity, continuity, and stability of the self, which develops throughout life and goes through various crisis periods. Scholars distinguish three statuses of ego-identity. The predetermined identity means making commitments without a prior period of active exploration and choice. A person focuses on the norms and expectations of significant others, such as parents and authorities. The diffuse identity is characterized by a lack of both a crisis of choice and accepted obligations. An individual avoids personally significant decisions and shows a tendency towards impulsiveness and situational behavior. The autonomous identity signifies the successful crisis management, conscious choices, and commitment. A person is able to reflect and integrate various aspects of the self [5].

In Russian psychology, the fundamental principles of studying personality motivation were laid down in the works of Rubinstein S.L., Myasishchev V.N., and especially Leontiev A.N. [2]. According to the activity-based approach, motivation is viewed as a complex hierarchical structure, where the distinction between incentive motives and meaning-forming motives is crucial. Leontiev A.N. emphasized that meaning-forming motives "always occupy a higher hierarchical position, even if they do not have direct effectiveness. As the leading motives in an individual's life, they may remain "behind the curtain" for the subject, both in terms of consciousness and in terms of their immediate affectivity." [3, p.25-26]

In modern psychology, the motivational structure of an individual is understood as a "developing and changing formation in the course of life activity, as motives are not independent dispositions of an individual, but are intertwined with the context of the individual's integrity and integration." Researchers identify various components of the motivational sphere, including needs, motives, goals, interests, and value orientations, which are intricately interconnected and interact with each other. The concept of basic aspirations and value orientations plays a crucial role in understanding

the motivational structure of an individual. The presence of optimal balances in the motivational structure creates an internal harmony that acts as a modulator of the process of self-realization and personal development.

To analyze the motivational structure of personality during the period of early adulthood, the authors have interviewed 83 university students, using the methodology developed by Milman V.E. [4]. This method is intended to identify stable motivational tendencies of an individual, which allows to make judgments about the working (business) and everyday orientation. The questionnaire diagnoses the motivational and emotional profiles of an individual, identifying such stable tendencies as general and creative activity, the desire for communication, and the provision of comfort and social status. An important diagnostic indicator is the determination of the personality orientation. «Work» (business) motivational profile is represented by the highest scores on the scales: general activity, creative activity and social utility. Such a profile is typical for people focused on achievements, professional growth and socially significant activities. «Commonplace» motivational profile is represented by the highest scores on the scales: life support, comfort, social status and communication. This profile reflects a focus on maintaining life well-being, stability, and meeting vital needs.

In the course of diagnostics, it was found that 77 students (92.8% of the total number of the sample) demonstrate the prevalence of indicators on the motives of maintenance (life support, comfort, social status, communication) over the indicators on the developing motives (general activity, creative activity, social usefulness). Only 6 students (7.2%) showed the reverse ratio, characteristic of the progressive type of the motivational profile. The data obtained indicate that the vast majority of the students surveyed have a regressive type of motivational structure. This type of motivation is expressed in the dominance of maintenance motives (vital, hedonistic, and status-related) over developmental and meaning-making motives.

The regressive type of motivational structure indicates that students are primarily focused on maintaining their current level of living and social comfort, rather than actively pursuing self-development, creativity, and social utility. During age crises, people tend to seek support in stable and predictable areas of life. For example, students may have such basic needs as financial support from family. Students are in need of comfort which is achieved by having a familiar environment and avoiding excessive stress. Students need social status, achieved by focusing on external criteria of success set by the social environment, and social interaction is vital, such as being part of reference groups. Thus, the regressive type can be understood as a temporary "retreat" to a lower level of the motivational hierarchy, caused by an identity crisis. The identity crisis is accompanied by a state of "confusion", temporary disorientation and loss of a sense of identity. A significant psychological stress, which a person can experience during this period, may lead to the actualization of maintenance motives. They act as a protective mechanism that ensures psychological safety and stability. The prevalence of maintenance motives over developmental motives may indicate a diffuse identity status in the surveyed sample. The high importance of comfort and life support in combination with low creative activity and social usefulness suggests that students do not actively seek or construct their own identity, preferring to remain in a state of psychological comfort.

A group of students with a progressive type of motivational profile can be considered as a group that is successfully passing through or has already passed through the crisis of identity. These students are characterized by focus on creative self-realization and cognition; social responsibility and desire to be useful; general activity and initiative. This profile corresponds to the achieved identity status, in which a person has gone through a crisis of exploring choices and has made conscious commitments.

In conclusion, the conducted research shows that the motivational structure of personality is a complex hierarchical formation that includes meaning-forming motives and incentive motives. Students with a regressive type of motivational profile either avoid actively searching for their identity by focusing on immediate satisfaction of their

needs, or they accept externally imposed options for self-determination without going through an independent crisis of choice. A small number of students with a progressive type of motivational profile demonstrate a successful resolution of the identity crisis, which is expressed in the dominance of creative activity, general activity, and social usefulness as leading motives. During the student age, there is a restructuring of the motivational sphere related to professional and personal self-determination. The motivational structure of an individual and the process of identity formation are in a dialectical relationship. Motivational attitudes determine the direction of identity search, and the success of resolving the identity crisis, in turn, affects the formation of a stable motivational structure.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вострокнутова Т. Ф. Исследование мотивационной структуры личности студентов вуза / Гуманизация образования, (6), 2010. – С. 25-29.
2. Ильин Е.И. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
3. Леонтьев Д.А. Современная психология мотивации. М.: Смысл, 2002. – 344 с.
4. Мильман В.Э. Метод изучения мотивационной сферы личности / Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. – М., 1990.
5. Солдатова Е.Л. Эго-идентичность в нормативных кризисах развития // Вопросы психологии. – 2006. – № 5. – С. 74–84.
6. Тулитбаева Г.Ф., Варуха И.В. Causes of identity crisis among university students // Педагогическая наука и современное образование: материалы ежегодной Международной научно-практической конференции (г. Уфа, 20 мая 2025 г.) /отв. ред. Г.Ф. Фахретдинова. [Электронный ресурс] Уфимск. ун-т науки и технологий. – Уфа: РИЦ УУНТ, 2025. – С. 162-164.

© Давлетбаева А.Ф., Варуха И.В., 2026

УДК 159.922.8:316.356.2

Демина Я. С.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Ахмадеева Е. В.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА И СЕМЕЙНАЯ АДАПТАЦИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация: Статья посвящена анализу психологических особенностей одиночества в студенческом возрасте в контексте семейной адаптации. Рассматриваются основные подходы к пониманию одиночества как психологического состояния, специфика его переживания в период юности и ранней взрослости. Особое внимание уделяется влиянию детско-родительских отношений, типа семейного воспитания и сепарации от родительской семьи на успешность адаптации студентов к новым условиям жизнедеятельности.

Ключевые слова: одиночество, студенческий возраст, семейная адаптация, сепарация, детско-родительские отношения.

Demina Ya. S.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF LONELINESS AND FAMILY ADAPTATION IN STUDENT AGE

Abstract: The article is devoted to the analysis of psychological features of loneliness in the student age in the context of family adaptation. The main approaches to

understanding loneliness as a psychological state, the specifics of its experience during the period of youth and early adulthood are considered. Special attention is paid to the influence of child-parent relations, the type of family upbringing and separation from the parental family on the success of adaptation of students to new conditions of life.

Keywords: loneliness, student age, family adaptation, separation, parent-child relationships.

Студенческий возраст представляет собой сенситивный период для формирования идентичности, выстраивания новых социальных связей и пересмотра отношений с родительской семьей. Поступление в высшее учебное заведение часто сопряжено с изменением привычного уклада жизни: сменой места жительства, необходимостью самостоятельно решать бытовые вопросы, формированием нового круга общения. В этот период многие молодые люди впервые сталкиваются с интенсивным переживанием одиночества.

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что, несмотря на кажущуюся насыщенность социальных контактов в студенческой среде, именно эта возрастная группа является одной из наиболее уязвимых перед лицом переживания одиночества, что напрямую сказывается на академической успеваемости, психоэмоциональном состоянии и рисках дезадаптации.

Цель исследования: проанализировать психологические особенности переживания одиночества у студентов в контексте семейной адаптации.

Объект исследования: одиночество как социально психологический феномен.

Предмет исследования: психологические особенности переживания одиночества и семейная адаптация в студенческом возрасте.

Феномен одиночества традиционно рассматривается в нескольких парадигмах. Отечественная психология (И.С. Кон, С.Г. Корчагина) делает акцент на деятельностном опосредовании переживания одиночества. С.Г. Корчагина

вводит понятие «потенциала одиночества» – способности личности конструктивно использовать состояние уединения для саморазвития. В студенческом возрасте этот потенциал только формируется, что объясняет высокую уязвимость молодых людей перед лицом вынужденной изоляции. [4, с. 12].

Если в отечественной психологии одиночество связывают с деятельностью и возможностью использовать уединение для развития, то в психоанализе причины ищут гораздо глубже – в самом раннем опыте отношений с близкими. Для студенческого возраста важны оба этих взгляда: в это время как раз формируется способность оставаться наедине с собой без потери внутреннего равновесия, но одновременно могут давать о себе знать и старые, ещё детские модели привязанности.

В психоаналитическом подходе (З. Фрейд, позднее – Д. Винникот) одиночество трактуется как следствие нарушения ранних объектных отношений, неспособности к установлению близких связей. [4, с. 20].

Экзистенциальная психология (И. Ялом, В. Франкл) рассматривает одиночество как фундаментальную данность человеческого бытия. В этом ключе различают три типа одиночества: межличностное (социальная изоляция), внутриличностное (отчуждение от частей собственного «Я») и экзистенциальное (базовая отделенность от мира). Для студенческого возраста наиболее значимым является переход от межличностного одиночества к экзистенциальному осмыслению своего места в мире. [10, с. 252].

Когнитивный подход (Д. Перлман, Л. Пепло) определяет одиночество как результат рассогласования между желаемым и достигнутым уровнем социальных контактов. Студенты, имеющие нереалистично высокие ожидания от дружбы или романтических отношений, чаще испытывают хроническое одиночество, даже находясь в окружении сверстников. [8, с. 152].

Согласно концепции Э. Эриксона, главная задача психосоциального развития на этапе «ранняя взрослость» (20–25 лет) – это разрешение кризиса «интимность против изоляции». Неспособность выстроить близкие, доверительные отношения приводит к фиксации на изоляции, которая становится фундаментом для хронического чувства одиночества. [11, с. 47].

Параллельно с процессом профессионализации в студенческом возрасте происходит радикальная перестройка семейной системы. Термин «семейная адаптация» в данном контексте подразумевает не просто приспособление студента к жизни вне дома, а процесс трансформации внутрисемейных ролей, границ и характера привязанности. Ключевым механизмом здесь является сепарация от родительской семьи. Психологическая сепарация включает в себя эмоциональный, поведенческий и ценностный компоненты. Успешная сепарация не означает разрыва связей, напротив, она ведет к переходу от иерархической модели «родитель – ребенок» к горизонтальной модели «взрослый – взрослый». [2, с. 34].

Исследования показывают, что студенты, переживающие трудности сепарации (застывание в симбиотической связи с родителями или, напротив, преждевременный разрыв), более подвержены острому чувству одиночества. В первом случае (неотделенность) одиночество возникает в новом социальном контексте, так как у молодого человека не сформированы навыки самостоятельного эмоционального регулирования и построения близости вне семьи. Во втором случае (эмансипация как разрыв) одиночество становится следствием утраты «тыла», базового чувства безопасности, которое дает семья. [3, с. 75].

Семейная адаптация в студенческом возрасте выполняет следующие функции, препятствующие развитию деструктивного одиночества:

Функция эмоционального буфера. Семья остается «безопасной базой» (Дж. Боулби), позволяя студенту рисковать в социальных контактах, зная, что есть место принятия. [1, с. 54].

Функция трансляции норм. Способность семьи гибко изменять правила (от контроля к поддержке) определяет успешность интеграции студента в новую среду.

Функция поддержки автономии. Признание родителями права молодого человека на собственный выбор (партнера, досуга, мировоззрения) снижает уровень экзистенциальной тревоги, которая часто маскируется под чувство одиночества.

Психологические особенности переживания одиночества в значительной степени детерминированы типом родительского отношения, сформированным на предыдущих этапах онтогенеза. Эмпирические данные свидетельствуют о том, что:

1. Студенты из семей с авторитарным стилем воспитания склонны к переживанию «одиночества в толпе». Привыкшие к жесткому внешнему контролю, в условиях свободы студенческой жизни они либо демонстрируют ригидность и трудности в установлении контактов, либо, столкнувшись с неудачей в общении, испытывают стыд и самоизоляцию.

2. Студенты из гиперопекающих или дисфункциональных семей часто имеют «захваченную» привязанность. Их поиск близости в студенческой среде носит гиперкомпенсаторный характер, что приводит к созависимым отношениям и страху быть покинутыми. Одиночество для них – это ретравматизация опыта ранней депривации.

3. Студенты из семей с гармоничным, поддерживающим стилем воспитания демонстрируют толерантность к одиночеству. Они способны использовать периоды уединения для самоанализа и развития, не путая их с изоляцией. Их семейная адаптация проходит плавно: они сохраняют

эмоциональную связь с родителями без слияния и успешно формируют новые привязанности. [5, с. 117].

Важно отметить, что переживание одиночества в студенческом возрасте имеет гендерную специфику, связанную с семейными установками. Девушки, как правило, более ориентированы на вербальное выражение эмоций и сохранение тесных семейных уз. Для них одиночество чаще сопряжено с отсутствием романтического партнера или разрывом эмоциональной связи с матерью. Юноши, воспитанные в парадигме «эмоциональной сдержанности», чаще испытывают социальное одиночество (отсутствие статуса, признания в группе) и реже обращаются за поддержкой к семье, что усугубляет их состояние. [3, с. 125].

Из вышесказанного можно прийти к такому заключению, что психологические особенности переживания одиночества в студенческом возрасте неразрывно связаны с процессами семейной адаптации. Студенческий возраст выступает как критический период, в котором «запускаются» механизмы отделения от родительской семьи и одновременно закладываются основы для построения собственной будущей семьи.

Одиночество в этот период не является однозначно негативным феноменом. Оно выступает индикатором успешности прохождения сепарации: способность выдерживать автономию без чувства паники и сохранять эмоциональную связь с семьей без слияния — главный критерий психологического здоровья студента.

Семейная адаптация в этом контексте должна пониматься не как процесс «отпускания» ребенка, а как трансформация семейной структуры, при которой семья сохраняет свою поддерживающую функцию, одновременно делегируя молодому человеку ответственность за его эмоциональную жизнь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Боулби, Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. – М.: Академический проект, 2020. 232 с.
2. Варга, А.Я. Системная семейная психотерапия. СПб.: Речь, 2019. 144 с.
3. Кон, И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 2017. 256 с.
4. Корчагина, С.Г. Психология одиночества. М.: МПСИ, 2018. 228 с.
5. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений. М.: Академия, 2020. 320 с.
6. Леонтьев, Д.А. Психология смысла. М.: Смысл, 2019. 487 с.
7. Неумоева Е.В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 19.00.07, кандидат психологических наук Неумоева Е.В. 2005. – <https://www.dissercat.com/content/odinochestvo-kak-psikhicheskii-fenomen-i-resurs-razvitiya-lichnosti-v-yunosheskom-vozraste?ysclid=mi1sdnnzin259281193>.
8. Перлман, Д., Пепло, Л. Теоретические подходы к одиночеству // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 2019. – С. 152–168.
9. Сапоровская, М. В. Психология семейной адаптации студенческой молодежи. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2018.
10. Франкл, В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 2020. – 368 с.
11. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: Флинта, 2016. 342 с.

© Демина Я. С., 2026

УДК 159.922.8:159.923

Дмитриенко С.О.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Политика О.И.

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ В ФОРМИРОВАНИИ ДЕВИАНТНОГО И АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ С ОПЫТОМ СЕМЕЙНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ

Аннотация: В статье рассматривается проблема девиантного и аутоагрессивного поведения подростков с точки зрения психоаналитического и травмаориентированного подходов. Показано, что зачастую в основе «плохого» поведения лежат примитивные психологические защиты (расщепление, проективная идентификация, поворот против себя) и реакции иммобилизации (замирание, коллапс), сформировавшиеся в условиях эмоциональной депривации и нарушения привязанности. На примере уникального клинического случая пациентки 12-ти лет с диагнозом «смешанное расстройство поведения и эмоций» (F92.8) демонстрируется, как за внешними проявлениями девиации скрывается неосознаваемая попытка совладания с болью и страхом отвержения. Сделан вывод о необходимости смещения фокуса в работе с «трудными» подростками с карательно-воспитательных стратегий на психотерапевтическую, учитывающую травматический генез нарушений.

Ключевые слова: подростки, девиантное поведение, психологическая травма, примитивные психологические защиты, клинический случай

Dmitrienko S.O.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

**THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL DEFENSES IN THE FORMATION OF
DEVIANT AND AUTOAGGRESSIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENTS
WITH EXPERIENCE OF FAMILY TROUBLE**

Abstract: This article examines deviant and autoaggressive behavior in adolescents from a psychoanalytic and trauma-focused perspective. It has been shown that "bad" behavior is often rooted in primitive psychological defenses (splitting, projective identification, turning against oneself) and immobilization reactions (freezing, collapse), which develop under conditions of emotional deprivation and attachment disorder. Using the unique clinical case of a 12-year-old patient diagnosed with mixed behavioral and emotional disorder (F92.8), it is demonstrated how the outward manifestations of deviance conceal an unconscious attempt to cope with the pain and fear of rejection. It is concluded that it is necessary to shift the focus of work with "difficult" adolescents from punitive and educational strategies to psychotherapeutic approaches that take into account the traumatic genesis of the disorders.

Keywords: adolescents, deviant behavior, psychological trauma, primitive psychological defenses, clinical case

Проблема роста подростковой агрессии вызывает сильное беспокойство у правоохранительных органов и общества в целом. Стоит отметить, что преступления с участием несовершеннолетних все чаще относятся к разделу особо тяжких и отличаются высокой жестокостью.

Подростковая преступность, выступающая индикатором социального неблагополучия государства, демонстрирует тенденцию к делинквентности, рискованному поведению и постепенной нормализацией многих видов

девиантного поведения. Такие современные формы агрессивного поведения как буллинг и моббинг, скулшуттинг, а также все большее распространение практики суицидального поведения являются следствием существующих в современном обществе противоречий между демонстрацией требований к выполнению социальных норм поведения и фактическим отсутствием моральных и культурных границ [7].

Проблема девиантного и делинквентного поведения подростков зачастую рассматривается как «плохое поведение», «непослушание», намеренное несоблюдение правил, установленных в обществе, а не как способ адаптации к ненормальным жизненным условиям. Такой подход приводит к невозможности эффективного взаимодействия с несовершеннолетними, определяя форму общения с ними как воспитательную, обвиняющую или карательную в то время, как наиболее эффективной стратегией изменения в поведении подростка выступают желание услышать, понять и оказать реальную помощь и поддержку [3].

В своей работе «Тело помнит все», ведущий исследователь травмы, как психотравмирующей ситуации, Бессел ван дер Колк описывает симптомы посттравматического стрессового расстройства у ветеранов военных действий, удивительным образом напоминающие поведение современных подростков: чувство опустошения, замкнутость, отстраненность, хроническая бдительность и чувствительность к угрозе, а также крайняя степень ярости, как реакция на малейшую фрустрацию и потерю самоконтроля. Таким образом становится очевидным, что тело и психика несовершеннолетних, проживающих в деструктивной обстановке, находятся в постоянной боевой готовности, даже если внешне такие дети кажутся «просто трудными».

Ван дер Колк, как и другие исследователи ПТСР настаивают, что последствия психологической травмы имеют не только психологическую, но и физиологическую основу [2, с.19]. Это означает, что психологические защиты -

это не просто «мыслительные стратегии», а целостные психобиологические паттерны, включающие телесные реакции.

Исследователи травмы подчеркивают, что индивидууму и обществу в целом крайне трудно принять реальность насилия. Люди склонны вытеснять знание о том, что жестокость может происходить в их ближайшем окружении, предпочитая считать свой дом безопасным убежищем. Людям легче думать, что жестокость происходит далеко от них, а подростки, ведущие себя деструктивно, - просто «трудные» или «испорченные». Это коллективное отрицание мешает увидеть за девиантным поведением - боль, а за агрессией - попытку выжить. Если люди избегают быть свидетелями чужих страданий, то тем более подростки, пережившие психологическую травму, не могут переносить воспоминания о ней, пытаясь заглушить свою боль алкоголем, ПАВ, самоповреждениями и другими формами деструктивного поведения.

В основе хронической эмоциональной депривации - недолюбленности, непринятия, отсутствия безопасной привязанности - лежит нарушение базовых потребностей отношений ребенка с близким взрослым. Согласно исследованиям Й. Лангмейера и З. Матейчека, именно психическая депривация создает ту среду, в которой формируются искаженные способы совладания с реальностью [5]. Механизм этого влияния раскрывается в теории привязанности Джона Боулби, который изучая детей с опытом ранней разлуки с матерью, обнаружил, что нарушение базовой привязанности ведет к формированию делинквентности и «бездушной психопатии» - неспособности к эмпатии, глубокому недоверию к миру и искаженной внутренней модели отношений [10]. Боулби утверждал, что привязанность - это бескорыстная любовь ребенка к матери [1], являющаяся необходимым основанием для конструктивного переживания им травмирующей ситуации [8].

Последующие исследования М. Эйнсворт показали, что у детей с ненадежными типами привязанности во взрослом возрасте доминируют страх

отвержения и зависимость, тотальная отстраненность и недоверие, а также хаотичные паттерны поведения. Именно эти искаженные модели становятся основой для закрепления примитивных психологических защит, которые помогают ребенку выжить в условиях эмоциональной депривации, но в дальнейшем оборачиваются дезадаптивными стратегиями.

Когда тело и психика ребенка находятся в постоянном напряжении, неизбежно включаются мощные бессознательные механизмы - психологические защиты, которые позволяют временно снизить уровень тревоги и боли, отгородиться от угрожающей реальности, выжить в условиях, где открыто выражать свои чувства небезопасно; с их помощью психика реагирует на эмоциональные конфликты и стресс [11], игнорируя при этом негативные чувства и требования реальности [3]. В условиях хронической семейной травмы у подростков формируются преимущественно примитивные, незрелые формы психологических защит, которые, будучи адаптивными в краткосрочной перспективе, приводят к искажению восприятия реальности и выбору дезадаптивных стратегий поведения в будущем, что часто ошибочно интерпретируются окружением как «плохое поведение».

Согласно исследованиям Дэвида Болдвина, психическая реакция на невыносимый стресс запускает примитивные механизмы: оцепенение, замирание и коллапс, которые не являются в чистом виде патологическими, но сформированы древней, «проверенной» программой выживания. Болдвин, как и другие современные исследователи рассматривают травму не только как психическое событие, но как психобиологический феномен. На основании такого подхода, физические реакции на травму, такие как аутоагрессия, выступают симптомами проявления дисбаланса в психических механизмах. Ранее основными реакциями на стресс считались реакции свойственные активизации симпатического отдела нервной системы - «бей и беги», однако новый подход к реакции на стресс, рассматривает иммобилизацию -

активизацию парасимпатки, как альтернативный ответ, выражающийся в оцепенении и коллапсе, в ситуациях, когда активные стратегии невозможны или неперспективны. Однако хроническая активация данных дезадаптивных реакций, как ответ на продолжающуюся травмирующую жизненную ситуацию приводит к формированию устойчивых паттернов поведения, не свойственных нормальным реакциям психики на стресс - диссоциативным состояниям, аффективному уплощению и соматическим нарушениям [9].

Эти психобиологические паттерны - замирание, коллапс, оцепенение, а также хроническое состояние боевой готовности - лежат в основе формирования и актуализации примитивных психологических защит. Для подростков с хронической травмой, наиболее характерны: расщепление, формирующее «черно-белое» восприятие мира, проективная идентификация, провоцирующая ответную агрессию, и поворот против себя, ведущий к аутоагрессии [6, с.21]. К дезадаптивным психологическим защитами также относятся расстройства пищевого и сексуального поведения [4].

В качестве показательного случая, позволяющего проследить, как примитивные психологические защиты (расщепление, проективная идентификация, поворот против себя) и реакция иммобилизации (замирание и коллапс), сформировавшиеся в условиях эмоциональной депривации, проявляются в структуре девиантного и аутоагрессивного поведения, выбран случай пациентки Анжелы, двенадцати лет, находившейся на стационарном лечении в психиатрическом отделении. Выбор случая обусловлен наличием в клинической картине, всех ключевых феноменов, описанных в теоретической части статьи.

Клинический случай представлен с соблюдением принципов анонимности. Все данные, позволяющие идентифицировать пациентку изменены или исключены. Публикация не нарушает прав и законных интересов ребенка и его законных представителей.

Анжела родилась от четвертой беременности, мать девочки страдает алкогольной зависимостью и лишена родительских прав; таким образом, с полутора лет ребенок проживает в семье опекунов и ее воспитанием преимущественно занимается приемная мать, так как приемный отец появляется дома редко. В семье воспитываются еще четверо детей, как приемных, так и родных, в том числе и младший брат Анжелы.

В начальной школе, одной из лучших гимназий области, девочка училась практически на «отлично», однако, с переходом в пятый класс ее успеваемость снизилась, особенно по математике и устным предметам. Приемная мать жалуется, что Анжела может несколько раз прочитывать текст, но затем не пересказать ни слова. Читать любит, это единственное, что дается легко.

В последний год поведение девочки резко изменилось - она стала агрессивной, ворует дома и в магазине, перестала общаться с друзьями, и проявляет сексуальную расторможенность (снимает видеоролики с элементами эротизации). Эмоциональное состояние ребенка крайне неустойчиво - рыдания внезапно сменяются улыбкой и успокоением, часто наблюдаются эпизоды «зависания», когда девочка длительно смотрит в одну точку, будто спит с открытыми глазами. Анжела проявляет жестокость по отношению к игрушкам (вырывает куклам волосы), а также к маленькой собачке, которую толкает ногами и швыряет в сторону. У девочки также выражена и аутоагрессия в форме онихофагии, вырывания ногтей и сбривания бровей.

Показательно, что во всем доме установлены видеокамеры и Анжела, зная их расположение, стремится держаться вне зоны обзора, бесшумно передвигаясь и подслушивая разговоры взрослых.

В больнице девочка ведет себя крайне настороженно, при общении - стремится угадать правильный ответ, боясь осуждения и негативной оценки; при попытках диалога замыкается, переходит на шепот и дает односложные ответы, часто начинает плакать, глядя в одну точку. Свое состояние девочка описывает

словами: «Я не умею радоваться, не испытываю эмоций, мне все равно», что является точной вербализацией феномена выученной беспомощности. Особенно показателен проективный рисунок Анжелы - лицо девочки, разделенное на две половины: одна сторона - «добрый ангел», другая - «черный демон».

Отношения с приемной матерью девочка описывает с обидой «меня не любят, а других любят», и сообщает о постоянном страхе «не справиться», разочаровать окружающих. Она неоднократно хотела покинуть семью, но остается в ней ради младшего брата.

В ходе клинического разбора случая Анжелы, проведенного с участием профессора, девочка проявила реакции, имеющие ключевое значение для понимания внутренней картины болезни и механизмов психологической защиты. При решении арифметической задачи девочка точно повторяет условие, однако, дав неверный ответ, замыкается, и отказывается от попытки исправить ошибку. Реакцией Анжелы на просьбу перечислить месяцы года, было молчание. Таким образом наблюдается страх ошибки и отказ от деятельности при неуспехе.

На вопрос профессора о трех желаниях, которые могла бы исполнить золотая рыбка, девочка не отвечает; однако, после долгих уговоров, со слезами тихо произносит : «У меня только одно желание - чтобы меня все любили». При уточнении, как она поймет, что ее любят, поясняет: «Сестру младшую... ее любят, ценят, обнимают. А мы с мамой поссоримся, и она со мной не разговаривает 4 дня; за то, что я тюбик без разрешения взяла. И я не знаю, куда себя деть, боюсь к ней подойти». Второе и третье желания девочка посвятила благополучию брата и сестры, демонстрируя тем самым, что собственная потребность в любви остается неудовлетворенной.

Представленный случай демонстрирует, как ранняя эмоциональная депривация и нарушение базовой привязанности - отрыв от биологической матери и формальные отношения с приемной, а также отсутствие безусловного

принятия, формируют почву для закрепления примитивных психологических защит.

Рисунок с разделением лица на две половины, является иллюстрацией механизма расщепления - неспособности интегрировать хорошие и плохие стороны себя и других. В поведении девочки это выражается полярными эмоциональными состояниями - рыданием, которое резко сменяется смехом.

Проективная идентификация проявляется у Анжелы в обвинении приемной матери в физическом насилии и оскорблениях, хотя записи с видеокамер подтверждают обратное. Собственная враждебность и ожидание отвержения проецируется на опекуна, а затем деструктивное поведение - воровство, провоцируют реальное отвержение, замыкая порочный круг.

Аутоагрессивные действия в поведении девочки могут быть интерпретированы как защитный механизм «поворот против себя», когда гнев, предназначенный другому, перенаправляется на собственное тело. Для детей с травматическим опытом, этот способ совладания с невыносимыми эмоциями является типичным.

Эпизоды «зависания», элективный мутизм в ситуациях интеллектуальной нагрузки и ожидания негативной оценки, выступает проявлением реакции замирания, описанной Д. Болдвиним. Когда активные стратегии невозможны, психика прибегает к иммобилизации, которая в хронической травме закрепляется как диссоциативный паттерн. Отказ от решения задачи, ступор при вопросах указывают на активацию реакции коллапса.

Высказывание Анжелы: «хочу, чтобы меня обнимали и любили», «меня не любят, а других любят», и ее фиксация на брате, как на единственном источнике теплых отношений, подтверждает теорию Боулби и Эйнсворт, что ненадежная привязанность порождает базовое недоверие к миру, страх отвержения, формируя искаженные модели взаимоотношений.

Представленный клинический случай демонстрирует, что девиантное и аутоагрессивное поведение подростка может быть интерпретировано не как следствие «испорченности» или педагогической запущенности, а как результат хронической активации примитивных психологических защит, сформировавшихся в условиях ранней депривации и продолжающейся психотравмирующей ситуации. Расщепление, проективная идентификация, поворот против себя и иммобилизация выступают в данном случае не как изолированные симптомы, а как психобиологические механизмы, позволяющие ребенку выжить в небезопасной среде, но в дальнейшем ставшие основой дезадаптации. Диагноз девочки «смешанное расстройство поведения и эмоций» отражает феноменологию, в то время как психоаналитический и травмаориентированный подходы раскрывают глубинные механизмы.

Выявленные феномены - расщепление (рисунок и полярность аффектов), проективная идентификация (обвинение приемной матери в физическом насилии), поворот против себя (онихофагия), и диссоциация (мутизм, замирание) - отражают модель ПТСР, изложенную в теоретической части статьи. Таким образом эмпирически подтверждая гипотезу о том, что за плохим поведением зачастую скрывается неосознаваемая попытка совладания с болью, страхом и отвержением.

Выводы

У подростков с опытом семейного неблагополучия девиантное и аутоагрессивное поведение может рассматриваться как проявление патологической адаптации, обусловленной хронической активацией примитивных психологических защит.

Представленный клинический случай иллюстрирует ключевые защитные механизмы: расщепление, проективную идентификацию, поворот против себя, а также реакции иммобилизации - замирание и мутизм, которые согласуются с современными представлениями о психобиологии травмы.

Полученные данные подчеркивают необходимость смещения фокуса в работе с трудными подростками с карательно-воспитательных стратегий на психотерапевтические, с учетом пережитого ими травматического опыта и дефицита базовой безопасности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боулби Дж. Привязанность / пер с англ.; общ. ред. и вступ. ст. Г.В. Бурменской. М.: Гардарики, 2003. 477 с.
2. ван дер Колк Б. Тело помнит все. Какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть, «Эксмо», 2014.
3. Дмитриенко С., Политика О.И. Амбивалентный характер отношения к близким у лиц подросткового и юношеского возраста с расстройствами настроения, поведения и эмоций как предиктор самоповреждающего и суицидального поведения // Психология. Психофизиология. 2025. Т. 18, № 4. С. 63–73. DOI: 10.14529/jpps250406.
4. Короленко Ц., Дмитриева Н, Перевозкина Ю., Козырева Т. Использование адаптивных психологических защит в терапии девиантного поведения // Сибирский педагогический журнал. 2014. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-adaptivnyh-psihologicheskikh-zaschit-v-terapii-deviantnogo-povedeniya> (дата обращения: 09.03.2026).
5. Лангмейер Й., Матейчек З. Психическая депривация в детском возрасте / пер. Г.А. Овсянникова. Прага : Авиценум, 1984. 334 с.
6. Мак-Вильямс Н., Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе, 2-е изд., Москва: Класс, 2015. – 583.
7. Позднякова М., Брюно В. Девиантное поведение населения как отражение дезадаптационных процессов в российском обществе (по материалам

государственной статистики) // Вестник Института социологии. 2023. Том 14. № 4. С. 306–330. DOI: 10.19181/vis.2023.14.4.17; EDN: UFRCLU.

8. Харламенкова Н.Е. Самоутверждение подростка. 2-е изд., испр. и доп. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 384 с.

9. Baldwin D. V. (2013). Primitive mechanisms of trauma response: an evolutionary perspective on trauma-related disorders. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 37(8), 1549–1566. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.06.004>.

10. Bowlby J. Forty-four juvenile thieves: Their characters and home-life. London: Baillière, Tindall & Cox, 1944.

11. Freud, A. (1937) *The Ego and the Mechanisms of Defence*. London. Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis.

© Дмитриенко С.О., Политика О.И., 2026

УДК 159.922.8

Довгая Н.А., Кисляков В.В., Хмелевская О.Е.

*Тихоокеанский государственный медицинский университет Минздрава России,
г. Владивосток*

Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

СКЛОННОСТЬ К РИСКОВАННОМУ ПОВЕДЕНИЮ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: в статье представлены данные эмпирического исследования склонности подростков 15-17 лет к рискованному поведению, их включенности в различные формы рискованного поведения, а также субъективной оценки опасности и социальной приемлемости данных форм рискованного поведения. Была показана роль глорической эмоциональной направленности в

формировании рискованного поведения, что объясняет неэффективность традиционных запретительных и информационных стратегий профилактики.

Ключевые слова: рискованное поведение, подростки, эмоциональная направленность

Dovgaya N.A., Kislyakov V.V., Hmelevskaya O.E.

Pacific State Medical University, Vladivostok

St. Petersburg State University, St. Petersburg

THE TENDENCY TO RISKY BEHAVIOR AND EMOTIONAL ORIENTATION IN MODERN ADOLESCENTS

Abstract: The article presents the data of an empirical study of the propensity of adolescents aged 15-17 to engage in risky behavior, their involvement in various forms of risky behavior, as well as the subjective assessment of the danger and social acceptability of these forms of risky behavior. The role of glorified emotional orientation in the formation of risky behavior has been shown, which explains the ineffectiveness of traditional prohibitive and informational prevention strategies.

Key words: risky behavior, teenagers, emotional orientation

Различные формы рискованного поведения, в которые включаются современные подростки по собственной инициативе или ведомые кем-либо, становятся нередкой причиной их травматизации и даже смерти, а также могут повлечь за собой серьезные юридические последствия для них самих или их родителей [3]. Появляются все новые и новые формы такой рискованной активности, включая деятельность в социальных сетях, где ощущение опасности притуплено. Особо следует подчеркнуть, что на сегодняшний день склонность подростков к риску активно используется спецслужбами недружественных государств, которые вовлекают детей в участие в экстремистской деятельности.

Все это требует исследования механизмов, объясняющих стремление молодежи к риску, которое могло бы лечь в основу разработки эффективных профилактических мер.

Обычно под рискованным поведением понимают форму девиантной активности, характеризующуюся действиями, сопряжёнными с угрозой для физического и психологического здоровья личности, а также нарушением принятых в обществе норм и правил [4]. Тем не менее, следует иметь в виду, что подростки могут быть включены в широкий спектр рискованной активности, не связанной с нарушением социальных норм, примером такой активности могут служить некоторые виды спорта. В таком случае интерес представляет глубокое осмысление психологических механизмов, лежащих в основе стремления подростков к риску в самых разных его проявлениях.

Подростковый возраст традиционно рассматривается как время поиска ответов на вопросы о своем месте в мире, о своих возможностях и ограничениях (Э. Эриксон, Л.С. Выготский, Л.И. Божович) [1; 2; 5]. В этот онтогенетический период происходит резкое расширение субъективного пространства свободы, но возможности саморегуляции, а также умение спрогнозировать и критически оценить последствия предпринимаемых шагов остаются недостаточно развитыми. Было бы ошибочно трактовать рискованное поведение подростков как дезадаптивное или патологическое. Современные исследования всё чаще указывают на то, что умеренные формы риска могут выполнять важные развивающие функции, способствуя формированию автономии, ответственности и способности к принятию решений в условиях неопределённости [4]. Таким образом, рискованное поведение подростков представляет собой не патологическое явление, а поведенческое выражение тех противоречий, с которыми сталкивается личность в период интенсивного становления. На наш взгляд, справедливо говорить о сложной структуре и детерминации рискованного поведения подростков. Внутренние задачи

развития (возрастно-психологический компонент) тесно переплетаются с факторами социальной среды, включая референтную группу и влияние СМИ (социально-психологический компонент). Значение также имеют индивидуально-психологические особенности, такие как тревожность, импульсивность, самооценка и пр.

Целью данного исследования было выявление роли когнитивных и эмоциональных составляющих в формировании рискованного поведения у современных подростков. Гипотеза исследования заключалась в предположении о том, что склонность подростков к рискованному поведению связана с рядом индивидуально-психологических характеристик, включая особенности эмоциональной направленности.

Эмпирическое исследование проводилось на базе Дальневосточного государственного гуманитарно-технического колледжа им. Д.М. Карбышева (г. Владивосток). В исследовании приняли участие 110 студентов первого и второго курса в возрасте 15-17 лет (47 девушек и 63 юноши).

В работе использовались следующие методики:

1. Авторская анкета «Отношение и вовлечённость подростков в различные формы рискованного поведения»
2. Опросник склонности к риску А. Г. Шмелёва
3. Методика исследования эмоциональной направленности Б. И. Додонова.

На этапе пилотажного исследования (Кисляков, Довгая, 2025) нами был сформирован список из 25 видов активности, которые можно отнести к рискованному поведению. Этот перечень включал в себя как девиантные, социально неодобряемые формы поведения, такие как воровство, порча чужого имущества и пр., так и социально одобряемые формы риска, такие как спорт. Респондентам предлагалось не только сообщить о наличии или отсутствии личного опыта включённости в указанные виды потенциально рискованной

активности, но и оценить их по 10-балльной шкале с точки зрения степени опасности и социальной приемлемости.

Результаты диагностики по методике А.Г. Шмелева позволили всех участников исследования разделить на три группы по уровню выраженности склонности к риску. Низкий уровень (≤ 14 баллов) был выявлен у 32,7 % подростков, что отражает выраженную ориентацию на безопасность, избегание рисков и высокую чувствительность к потенциальным угрозам. Средний уровень (15–19 баллов) оказался наиболее распространённым; в эту группу попало 41,8% выборки. Для данной категории подростков характерно умеренное, адаптивное отношение к ситуации риска без выраженной склонности ни к избеганию, ни к излишней рискованности. Наконец, высокий уровень склонности к риску (≥ 20 баллов) показали 25,5% подростков. Их можно считать склонными к импульсивным формам поведения, а также готовыми к принятию решений в условиях неопределённости без выраженного страха перед возможными негативными последствиями.

Анализ распространённости различных форм рискованного поведения по итогам анкетирования показал, что среди подростков наиболее часто встречаются виды деятельности, связанные с повседневными и социально одобряемыми формами риска. Так, наиболее популярными видами рискованной активности стали командные виды спорта, катание на самокатах, скейтбордах и велосипедах, автоспорт, а также водные виды спорта (дайвинг и т.п.). Тем не менее, небольшая часть выборки призналась в участии в таких формах социально неодобряемой активности, как хулиганство (14 человек), воровство (8 человек), зацепинг, т.е. проезд на поездах, трамваях и иных транспортных средствах с их внешней стороны, включая проезд на крышах, переходных площадках, в открытых кузовах, в подвагонном пространстве на элементах наружной арматуры подвижного состава (8 человек), намеренная порча чужого имущества, в том числе автомобилей (6 человек). Мы также отдаем себе отчет

том, что реальные цифры включенности подростков в данные виды рискованной активности могут заметно превышать полученные данные ввиду фактора социальной желательности.

Что касается субъективной оценки опасности и социальной приемлемости, то они оказались адекватными: наиболее распространённые и нормативно закреплённые формы рискованного поведения воспринимаются подростками как социально допустимые, тогда как действия, связанные с нарушением закона и прямой угрозой безопасности, оцениваются как социально неприемлемые независимо от индивидуального интереса к ним и опыта участия.

Далее мы провели сравнительный анализ субъективной оценки опасности и социальной приемлемости каждого из 25 видов рискованной активности у подростков с низкой склонностью к риску ($N = 36$) и подростков с высокой склонностью к риску ($N = 28$) при помощи U-критерия Манна–Уитни. Результаты сравнительного анализа субъективной оценки опасности показали, что по большинству форм рискованного поведения между группами выявлены статистически значимые различия. Во всех случаях, где различия достигали уровня статистической значимости ($p \leq 0,05$), подростки с высокой склонностью к риску статистически значимо ниже оценивают уровень опасности как активных форм досуга и спорта (самокаты, скейтборды и велосипеды, командные игры, автоспорт, экстремальные виды спорта), так и социально неодобряемых форм поведения (мелкое хулиганство, безбилетный проезд, вождение транспорта без прав, путешествие автостопом). Это указывает на то, что высокая склонность к риску связана со сниженной субъективной оценкой потенциальной опасности рискованных действий.

В отличие от оценки опасности, анализ субъективной оценки социальной приемлемости рискованных форм поведения выявил более неоднородную картину различий между группами. Установлено, что подростки с низкой склонностью к риску оценивали как более социально приемлемые такие виды

деятельности, как катание на самокатах, скейтбордах и велосипедах, граффити, участие в рейвах и слэме, а также воровство.

Для проверки гипотезы о связи склонности к риску с характером эмоциональной направленности был проведён корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Было установлено, что показатель склонности к рискованному поведению положительно связан с показателем глорической направленности ($r = 0,256$; $p = 0,007$), что указывает на то, что, чем больше у подростков выражено стремление к признанию, самоутверждению и переживанию собственной значимости, тем больше они склонны к рискованному поведению. Вместе с тем была выявлена отрицательная корреляция с показателем практической направленности ($r = -0,192$; $p = 0,045$), что свидетельствует о том, что чем ниже у подростков выражена ориентация на продуктивную деятельность, целенаправленные усилия и достижение практического результата, тем более они склонны к риску.

Кроме того, мы провели корреляционный анализ между показателем склонности к риску по методике А. Г. Шмелева и интегральными показателями субъективной оценки опасности и социальной приемлемости рискованных видов активности, а также между указанными интегральными показателями и показателями эмоциональной направленности подростков.

Анализ полученных данных показал наличие статистически значимой отрицательной корреляции между показателем склонности к риску и интегральным показателем субъективной оценки опасности рискованного поведения ($r = -0,296$; $p = 0,002$). Это указывает на то, что чем больше у подростка выражена склонность к риску, тем менее опасными он воспринимает рискованные виды активности. В отличие от субъективной оценки опасности, корреляция между показателем склонности к риску и интегральным показателем субъективной оценки социальной приемлемости рискованного поведения оказалась статистически незначимой ($r = 0,075$; $p = 0,438$). Это свидетельствует

о том, что общий уровень склонности к риску не имеет выраженной связи с представлениями подростков о социальной допустимости рискованных форм поведения.

Далее был проведён корреляционный анализ интегральных показателей субъективной оценки опасности и социальной приемлемости рискованного поведения с показателями эмоциональной направленности подростков.

Установлено, что интегральный показатель субъективной оценки опасности имеет статистически значимые положительные связи с показателями альтруистической ($r = 0,252$; $p = 0,008$), практической ($r = 0,242$; $p = 0,011$) и акизитивной ($r = 0,235$; $p = 0,014$) направленности. Это позволяет рассматривать более высокую оценку опасности рискованного поведения как связанную с ориентацией на социально одобряемую активность, достижение результата и стремление к стабильности.

Интегральный показатель субъективной оценки социальной приемлемости рискованного поведения имеет положительные корреляции с показателями глорической ($r = 0,215$; $p = 0,024$) и гедонистической ($r = 0,194$; $p = 0,043$) направленности. Данные взаимосвязи указывают на то, что восприятие рискованного поведения как социально допустимого статистически соотносится с ориентацией на самопрезентацию и получение удовольствия.

Выявленные взаимосвязи носят корреляционный характер и не позволяют делать выводы о причинно-следственных отношениях между изучаемыми переменными. Вместе с тем они дополняют представление о рискованном поведении подростков как сложном психологическом феномене, включающем поведенческий, эмоционально-мотивационный и когнитивно-оценочный компоненты.

Результаты исследования свидетельствуют о целесообразности пересмотра традиционных профилактических стратегий, основанных преимущественно на информировании подростков о негативных последствиях

рискованного поведения. Как показали результаты исследования, склонность к риску положительно связана с выраженностью глорической мотивации, отражающей стремление к признанию, самопрезентации и переживанию собственной значимости. Это позволяет рассматривать рискованное поведение как альтернативный способ самоутверждения, особенно в условиях дефицита социально одобряемых форм признания и успеха. В этой связи перспективным направлением профилактики является создание условий для конструктивного и социально приемлемого самоутверждения подростков. Вовлечение подростков в деятельность, предполагающую достижение значимого результата и получение позитивной обратной связи, может снижать потребность в самоутверждении за счёт рискованных форм поведения. К таким видам деятельности относятся спортивные соревнования, творческие проекты, участие в добровольческих и социально значимых инициативах. Полученные данные свидетельствуют о целесообразности смещения профилактической работы от преимущественно запретительных и информирующих стратегий к развитию навыков осознанной оценки риска, эмоциональной саморегуляции и конструктивных форм самоутверждения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. М.: Институт практической психологии, 1997. – 352 с.
2. Выготский Л. С. Проблемы возрастной психологии. М.: Педагогика, 1984. – 352 с.
3. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. СПб.: Речь, 2007. – 448 с.

4. Шаболтас А. В. Риск и рискованное поведение как предмет психологических исследований // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2014. – № 3. – С. 5–16.

5. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1968. – 352 с.

© Довгая Н.А., Кисляков В.В., Хмелевская О.Е., 2026

УДК 141.7+004.8

Елхова О.И.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

ДУХОВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЛИЧНОСТИ КАК ОСНОВАНИЕ ЦЕЛОСТНОСТИ В ЦИФРОВОМ МИРЕ

Аннотация: В статье анализируется трансформация феномена присутствия в условиях генеративной цифровой реальности метаверса. Обосновывается переход от репрезентации к процессуальному производству опыта, сопровождающийся изменением форм субъектности. Выявляется роль духовного потенциала личности как онтологического основания целостности существования, обеспечивающего устойчивость и смысловую интеграцию субъекта в условиях алгоритмически организованной среды.

Ключевые слова: духовный потенциал личности, цифровая среда, присутствие, субъектность, кризис, метаверс

Elkhova O.I.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

SPIRITUAL POTENTIAL OF THE INDIVIDUAL AS A FOUNDATION OF INTEGRITY IN THE DIGITAL WORLD

Abstract: The article analyzes the transformation of the phenomenon of presence in the context of the generative digital reality of the metaverse. It substantiates the transition from representation to the processual production of experience, accompanied by changes in the forms of subjectivity. The role of the individual's spiritual potential is revealed as an ontological foundation of existential integrity, ensuring stability and meaningful integration of the subject within an algorithmically organized environment.

Keywords: spiritual potential of the individual, digital environment, presence, subjectivity, crisis, metaverse

Современное состояние человеческого существования в условиях технологической медиации характеризуется нарастанием кризисных процессов, обусловленных ускорением технологических изменений, цифровизацией повседневных практик и трансформацией форм человеческого взаимодействия. Указанные процессы ведут к изменению структуры опыта и подрыву устойчивых смысловых оснований, ранее обеспечивавших целостность человеческого бытия [1; 4]. Возникает ситуация онтологической нестабильности, в рамках которой нарушается согласованность между опытом, интерпретацией и формами присутствия. В подобных условиях особую значимость приобретает духовный потенциал, понимаемый как интегративное основание личностного бытия, обеспечивающее способность к удержанию целостности, воспроизводству смыслов и преодолению кризисных состояний. Данный потенциал не сводится к психологическим характеристикам, а

выступает в качестве онтологического и аксиологического ресурса, формирующего горизонты бытия и направленность существования. Алгоритмически организованные среды выходят за пределы воспроизведения эмпирической реальности и конституируют динамические структуры, способные к саморазвитию и вариативному порождению опыта. Формируется новая онтология присутствия, в рамках которой изменяются условия артикуляции субъектности, трансформируются механизмы образования смыслов и актуализируется необходимость переосмысления духовного потенциала как основания устойчивости человеческого бытия.

Цифровая реальность, представленная генеративной реальностью метаверса, приводит к радикальному преобразованию структуры опыта. Происходит переход от репрезентации к производству реальности, в рамках которого опыт формируется не как отражение, а как результат взаимодействия с алгоритмически организованными системами. Присутствие в цифровом пространстве утрачивает статус эффекта иммерсивного восприятия и приобретает характер процессуальной включенности в динамически изменяющуюся среду. Алгоритмически организованные системы конституируют пространство, в котором субъект вовлекается в непрерывное взаимодействие с цифровыми объектами и другими участниками. Возникают новые формы со-бытия, оказывающие влияние на когнитивные, аффективные и ценностные структуры. Границы между актуальным и симулированным утрачивают устойчивость, что приводит к изменению способов переживания реальности.

Искусственный интеллект занимает ключевую позицию в организации подобного взаимодействия, выступая не только посредником, но и структурирующим принципом цифровой среды. Алгоритмические механизмы задают условия доступности объектов, формируют сценарии взаимодействия, в результате формируется среда, в которой присутствие связано с участием в

процессах совместного порождения цифровой реальности. Осмысление подобных трансформаций требует обращения к концепции присутствия, разработанной Х.У. Гумбрехтом в работе «Производство присутствия: чего не может передать значение» [2, с. 27-29]. Предложенный подход формирует альтернативу герменевтической традиции, ориентированной на приоритет интерпретации. В рамках герменевтической установки реальность рассматривается как система знаков, подлежащих расшифровке, при этом телесное и чувственное измерения оказываются редуцированными. Х.У. Гумбрехт выявляет ограниченность подобного подхода и обращается к непосредственному взаимодействию человека с миром, в котором переживание не сводится к семиотической обработке. Концепция присутствия акцентирует пространственное и телесное измерения опыта, основанные на чувственной и аффективной включенности. Значение формируется через аналитическую дистанцию. Присутствие связано с непосредственным включением в поле восприятия.

Онтологическое обоснование различия между значением и присутствием раскрывается в философии М. Хайдеггера, где истина понимается как событие самораскрытия бытия сущему [6]. В подобной перспективе присутствие приобретает статус со-причастности к раскрытию, не редуцируемый к рациональному толкованию. Размышления Ж.-Л. Нанси о телесности как открытой форме бытия усиливают понимание присутствия как события взаимодействия, выходящего за пределы дискурсивного описания [7]. Формируется новая онтология присутствия, в которой искусственный интеллект выступает условием организации бытия, а субъект оказывается включенным в процессы совместного производства реальности. Постгерменевтическая философия Х.У. Гумбрехта смещает исследовательский фокус с интерпретации на переживание присутствия и чувственное соприкосновение с миром. Указанное направление обнаруживает глубокое созвучие с восточными формами

мышления, в рамках которых приоритет принадлежит созерцанию, телесной включённости и сонастроенности с ритмикой бытия. Мыслительный процесс не изолируется от жизненного потока, а рассматривается как аспект непрерывного становления. Указанные философские основания позволяют по новому осмыслить трансформации присутствия в условиях распространения генеративных технологий и формирования метаверса [3, с. 54-70]. Классические модели виртуальности опирались на имитацию сенсорного опыта и предполагали пространственную локализацию субъекта в рамках заданной среды [5]. Генеративная цифровая среда формирует иную онтологическую конфигурацию, в которой цифровой универсум разворачивается в режиме реального времени и изменяется в процессе взаимодействия с пользователем. Алгоритмические системы выступают не только инструментами, но и соучастниками онтологического становления, формируя динамические структуры, сценарии и объекты. Присутствие утрачивает привязку к пространственным координатам и соотносится с участием в порождении цифровой реальности. Интерфейсы нейрообратной связи формируют контур сопряжения субъекта и цифровой среды, в рамках которого возникает переживание телесной принадлежности и управляемости. Телесные и эмоциональные процессы интегрируются с алгоритмическими структурами, образуя единую систему взаимодействия. Становление субъекта осуществляется в режиме непрерывной коэволюции с цифровыми объектами и алгоритмами, что позволяет говорить о формировании нового типа онтогенеза в условиях генеративной реальности.

В опыте субъекта трансформация цифровой реальности сопровождается двойственным эффектом, проявляющимся в одновременном расширении возможностей самореализации, коммуникации и конструирования идентичности и усилении процессов фрагментации, утраты аутентичности и нарастания экзистенциальной неопределенности. Генеративный характер цифровых сред,

основанный на постоянной изменчивости и отсутствии устойчивых границ, приводит к размыванию различий между актуальным и симулированным и формирует состояние онтологической нестабильности, затрагивающее основания субъектного опыта. В рамках данного исследования духовный потенциал можно полагать не как совокупность психологических характеристик, а как онтологическое основание удержания целостности существования в условиях генеративной реальности. Духовный потенциал определяется как внутренняя способность к смысловой организации опыта, обеспечивающая ценностное самоопределение и интеграцию разнородных переживаний. В отличие от когнитивных стратегий адаптации, функционирующих на уровне обработки информации, духовный потенциал действует на уровне порождения смыслов и направленности существования, обеспечивая сохранение внутреннего единства в условиях высокой изменчивости среды. Сближение философского понимания присутствия с анализом опыта субъекта позволяет выявить принципиально новый аспект духовного потенциала, связанный со способностью к осознанной включенности при сохранении критической дистанции. Предлагается рассматривать данную способность как механизм онтологической стабилизации, обеспечивающий удержание границ опыта и предотвращающий растворение субъекта в динамике цифровой среды. Таким образом, духовный потенциал выступает не только условием психологической устойчивости, но и фундаментальным основанием сохранения субъектности в условиях генеративной реальности, где процессы производства опыта и идентичности оказываются алгоритмически опосредованными.

Заключая исследование, следует подчеркнуть, что генеративная реальность метаверса инициирует качественное изменение понимания присутствия, выводя его за пределы сенсорно-локализованной модели и переводя в плоскость процессуально-онтологического анализа. Присутствие перестаёт трактоваться как эффект иммерсивного восприятия и приобретает

статус формы со-бытия, конституируемой во взаимодействии субъекта, алгоритмических структур и цифровой среды. Подобная трансформация свидетельствует о формировании новой онтологии присутствия, в рамках которой субъект и интеллектуальная среда развиваются в режиме взаимной обусловленности и коэволюции. В сложившихся условиях особую значимость приобретает духовный потенциал личности, который рассматривается как онтологическое основание удержания целостности существования. Духовный потенциал обеспечивает интеграцию разнородных элементов опыта, формирует способность к порождению смыслов и поддерживает устойчивость субъектности в ситуации онтологической нестабильности. В отличие от когнитивных стратегий адаптации, ориентированных на обработку информации, духовный потенциал функционирует на уровне ценностной направленности и смысловой организации бытия. Сближение философского осмысления присутствия с исследованием цифровых сред позволяет выявить условия гармонизации взаимодействия человека и технологических систем, при которых сохраняется автономия субъекта и предотвращается его растворение в динамике цифрового пространства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арепьев, Е.И., Букин, Д.Н., Войцехович, В.Э. и др. (2023). Философия и прогресс науки: практический аспект: монография / отв. ред. Е.И. Арепьев. Курск: Изд-во Курского гос. ун-та. 269 с.
2. Гумбрехт Х.У. Производство присутствия: чего не может передать значение. М.: Новое литературное обозрение, 2006. 184 с.
3. Елхова О.И., Кудряшев А.Ф. Генеративная реальность метаверса и искусственный интеллект. Уфа, 2025. 182 с.

4. Елхова О.И., Кудряшев А.Ф. Современные вызовы информационно-коммуникативных технологий // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Философия. 2024. Т.6. № 3. С. 27-34.
5. Елхова О.И. Феноменология восприятия виртуальной реальности. Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2024. Т. 24. №5. С. 97-106.
6. Хайдеггер М. Исток художественного творения / пер. с нем. А.В. Михайлова. М.: Академический проект, 2008. 528 с.
7. Nancy J.-L. The Birth to Presence. Stanford: Stanford University Press, 1993. 423 p.

© Елхова О.И., 2026

УДК 81'42

Епифанова А.Ю.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Варуха И.В.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧАТ-БОТА ДЛЯ ОТРАБОТКИ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ

Аннотация: статья посвящена рассмотрению чат-ботов как средств обучения говорению на английском языке и их воздействие на развитие коммуникативных навыков студентов. Особый фокус сделан на чат-бот «Let's break the ice», в котором составляющими элементами являются развитие навыков общения в иностранной интерактивной среде и формирование коммуникативной компетенции в малознакомой группе собеседников.

Ключевые слова: чат-бот, обучение говорению, образовательные технологии, цифровые технологии, коммуникативные навыки.

Epifanova A. Yu.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

USING A CHATBOT TO PRACTICE COMMUNICATION SKILLS IN ENGLISH

Abstract: the article is devoted to the consideration of chatbots as a means of teaching English speaking and their impact on the development of students' communication skills. A special focus is placed on the chatbot "Let's break the ice", in which the components are the development of communication skills in a foreign interactive environment and the formation of communicative competence in an unfamiliar group of interlocutors.

Keywords: chat-bot, speaking education, digital technologies, educational technologies, communicative skills.

At the present stage of the development of globalization, knowledge and the ability to apply English is an important skill in professional and educational activities. One of the most sought-after aspects from the point of view of learning a foreign language is the communication skill, which allows you to successfully cope with different types of communication situations. It is precisely these needs of students that lead to the fact that in modern teaching methods a special focus is placed on the development of oral speech and the skills of the learner in the successful participation of spontaneous communicative situations in English.

Despite the availability of various methods of teaching speaking, there are still difficulties that prevent communication in a foreign language from being fast, easy and of truly high quality. Often, such problems are associated with a lack of proper

speaking practice, psychological barriers and personal attitudes, or a deep fear of making mistakes in the speech process. The researchers adhere to the idea that the motivation and the level of self-confidence of the student also directly affects the success of speech and the process of formation of communicative competence [4, p. 155].

At the present time, a large number of different digital technologies are emerging for the development of the educational process, which make it possible to make the learning process broader and much more interesting for students. The presence of such a factor as interactivity increases motivation and develops students' interest, which contributes to deeper involvement and successful learning of the English language [5, p. 246]. When considering such tools, special attention is paid to chatbots, whose work is aimed at stimulating free speech and creating situations of real spontaneous communication between communication participants. Such tools dominate over more traditional methods, as they involve learning in a digital environment [6, p. 8]. Moreover, the use of modern technologies helps to make the learning process more dynamic and encourages classmates to engage not only in the classic question-and-answer assignment format, but also develops a desire to ask clarifying questions, share their own opinions, or even to refute someone's point of view – all of the above helps to remove psychological and linguistic fragments of communication in a foreign language [1, p. 69; 2, p. 293].

Teaching communication skills is considered an essential component, which focuses not only on learning grammatical rules and memorizing new words, but also on developing the ability to use all the learned units in real speech. J. Harmer notes in his works that the main task of teaching is primarily to teach students to use language to participate in real communication situations, and not only as knowledge of grammatical and lexical structures of a foreign language [3, p. 192]. And creating a psychologically comfortable and friendly communication environment only increases confidence in the information exchange process.

From the point of view of modern methods of teaching foreign languages, the development of communicative competence is closely related to the implementation of communicative and activity-based approaches. Within the framework of the CLT (Communicative Language Teaching) communicative approach, the learning process is focused on meaningful interaction and the use of language in situations close to real human communication. The key principle of this approach is that language is most effectively assimilated in the process of its use as a means of communication, rather than as a set of abstract grammatical rules or lexical units [3, p. 192].

In turn, the TBLT (Task-Based Language Teaching) approach focuses on performing communicative tasks that simulate real-life situations. Such tasks require students to actively use language tools to achieve a specific communicative goal, which contributes to the development of fluency and spontaneous utterance skills. The use of interactive forms of learning, including digital tools, is consistent with the principles of these approaches, as it creates conditions for the active participation of students and the organization of meaningful communication [5, p. 246].

Equally important is the consideration of affective factors in the process of learning a foreign language. Modern research shows that emotional comfort, reduced anxiety levels, and a supportive educational environment have a significant impact on students' willingness to participate in communication. The use of digital technologies, including chatbots, contributes to the creation of such an environment, as it reduces pressure from the audience and allows students to express their thoughts more freely. As a result, confidence in the use of a foreign language increases and students' participation in communication activities is intensified.

In the last couple of years, chatbots have become quite popular digital tools that are in high demand and of genuine interest among English language learners. The work of a chatbot implies a more free format for polishing oral skills, which also maintains a psychologically favorable atmosphere or, for example, relevant topics for discussion, which is practically aimed at reducing the level of anxiety and fear of making mistakes [2, p. 293].

As part of the research, the author developed the chatbot "Let's break the ice", which operates on the social network Telegram, which makes it accessible to all users who want to develop their communication skills in English. The main idea of using the developed chatbot is considered to be the possibility of creating special social and communicative conditions between unfamiliar or completely unfamiliar people. The name of the bot is directly related to its tasks (from the English "let's get to know each other better; let's create a comfortable atmosphere") – to break down the psychological barriers between the participants and practice dialogue in English in a relaxed way. The structure of the chatbot includes instructions for the successful completion of the game, cards with questions, tasks and friendly reminders (each micro-task is aimed at liberating all participants of the game), words of support, information about the passage to a new level of trust between the participants, feedback – and all this is strictly in English. Thus, the chatbot "Let's break the ice" is an example of an interactive tool in modern digital education, whose abilities are aimed not only at developing conversational English language skills, but also the psychological state of students.

To evaluate the effectiveness of using the chatbot "Let's break the ice", a practical application of this tool was carried out among a group of students. The experiment involved six people with approximately the same level of English language proficiency. The participants were grouped into a small group in which they interacted via a chatbot.

One of the features of this experiment was that the participants were unfamiliar with each other. This allowed us to create a situation close to a real communicative interaction, when a person needs to start a conversation with a new interlocutor. In such circumstances, using a foreign language can cause additional stress, so the use of a chatbot was aimed at reducing the communication barrier and creating a more comfortable atmosphere for communication.

During the interaction, the chatbot offered participants various questions and topics for discussion. The participants answered the suggested questions, shared their opinions and entered into a dialogue with other members of the group. This

communication format allowed to stimulate the active use of English and contributed to the development of spontaneous speech skills.

In the course of practical application, it was noted that the use of a chatbot helps to increase the involvement of students in the communication process. The participants showed interest in the topics discussed and actively participated in the dialogue. In addition, many participants noted that interaction via a chatbot creates a less tense atmosphere compared to traditional forms of oral communication in the audience.

The results obtained confirm the researchers' opinion that the use of digital technologies and interactive tools can positively influence the learning process of a foreign language and contribute to the development of students' communication skills [1, p. 69; 2, p. 293].

In conclusion, it is important to note that effective formation of communicative competence requires the creation of special conditions that are necessary for those wishing to develop their conversational skills in a foreign language. The use of digital technologies and modern tools contributes to the successful acquisition of language skills, expansion of the educational process, and raising students' motivation and interest. And the use of such specific tools as chatbots indicates the prospects for the development of digital education in teaching and developing oral speech in a foreign language.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Варуха И. В., Давлетбаева А. Ф. Информационные технологии на филологических специальностях // Тенденции развития науки и образования. 2022. № 84 (Ч. 4). С. 68–70.
2. Давлетбаева А. Ф., Варуха И. В. Chat-bots in teaching foreign languages // Педагогическая наука и современное образование: материалы ежегодной Международной научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 291–294.

3. Chapelle C. A. Computer Applications in Second Language Acquisition. Cambridge: Cambridge University Press, 2001. 246 p.
4. Dörnyei Z. Motivational Strategies in the Language Classroom. Cambridge: Cambridge University Press, 2001. 155 p.
5. Fryer L., Carpenter R. Bots as Language Learning Tools // Language Learning & Technology. 2006. Vol. 10, № 3. P. 8–14.
6. Harmer J. How to Teach English. Harlow: Pearson Education, 2007. 192 p.

© Епифанова А. Ю., Варуха И.В., 2026

УДК 159.922.1 + 316.356.2

Имаева А.И.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Ахмадеева Е.В.

ПРИВЯЗАННОСТЬ, ПРОМИСКУИТЕТ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ БРАКОМ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Аннотация: В статье анализируется взаимосвязь типов романтической привязанности, промискуитетного поведения и уровня удовлетворенности браком. Рассматриваются психологические механизмы формирования эмоциональной близости, доверия и стабильности супружеских отношений. Показано, что нарушения привязанности могут снижать удовлетворенность браком и повышать вероятность внебрачных связей

Ключевые слова: привязанность, удовлетворенность браком, промискуитет, супружеские отношения, эмоциональная близость, доверие, семейная психология

Imaeva A. I.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

ATTACHMENT, PROMISCUITY AND MARITAL SATISFACTION: A PSYCHOLOGICAL ANALYSIS

Abstract: The article analyzes the relationship between types of romantic attachment, promiscuous behavior and marital satisfaction. Psychological mechanisms of emotional closeness, trust and stability of marital relationships are examined. It is shown that disturbances in attachment patterns may reduce marital satisfaction and increase the likelihood of extramarital relationships.

Keywords: attachment, marital satisfaction, promiscuity, marital relationships, emotional closeness, trust, family psychology

Актуальность исследования обусловлена противоречием между высокой социальной значимостью стабильного брака как основы психологического благополучия личности и устойчивым ростом числа семейных дисфункций, связанных с эмоциональной дезинтеграцией супругов. Современная психология семьи смещает фокус с внешних факторов (социально-экономических) на внутренние, глубинные механизмы межличностного взаимодействия. В этом контексте феномен привязанности выступает ключевым предиктором качества отношений, однако проблематика трансформации стилей привязанности в кризисных условиях брака, а также их связь с деструктивными формами поведения (в частности, промискуитетом) остается недостаточно интегрированной в практику семейного консультирования. В связи с этим возникает потребность в обновлении методов профилактики семейных кризисов с учетом глубинных психологических механизмов. В то время как большинство исследований фокусируются на констатации неудовлетворенности браком,

существует запрос на анализ механизмов «жизнеспособности» семьи – способности супругов сохранять безопасную привязанность и конструктивные стратегии совладания со стрессом в условиях длительного совместного проживания. Таким образом, актуальность работы определяется необходимостью систематизации знаний о роли эмоциональной привязанности как буфера, препятствующего распаду отношений и переходу к компенсаторным формам поведения (промискуитету), а также значимостью выявления психологических ресурсов устойчивости брака.

Цель статьи заключается в теоретическом обосновании и системном анализе взаимосвязи между стилем эмоциональной привязанности супругов, уровнем удовлетворенности браком и риском деструктивного поведения (промискуитета) в супружеских отношениях, а также в определении роли жизнеспособности семейной системы как медиатора, обеспечивающего стабильность брака.

Теоретической основой для реализации поставленной цели служит теория привязанности, в рамках которой данный феномен рассматривается как устойчивая модель эмоционального взаимодействия между людьми, формирующаяся ещё в раннем детстве и позднее воспроизводящаяся в романтических отношениях.

Феномен привязанности в психологии рассматривается как устойчивая модель эмоционального взаимодействия между людьми, формирующаяся ещё в раннем детстве и позднее воспроизводящаяся в романтических отношениях. Эта модель влияет на восприятие партнёра, способы разрешения конфликтов и ожидания от брака. В исследованиях привязанности показано, что взрослые люди переносят ранний опыт взаимодействия со значимыми взрослыми на супружеские отношения, формируя определённый стиль эмоциональной близости. Безопасный тип привязанности характеризуется доверием к партнёру, способностью открыто выражать чувства и стремлением к сотрудничеству.

Люди с тревожной привязанностью, напротив, склонны к повышенной эмоциональной зависимости и постоянному поиску подтверждения значимости отношений. Избегающий тип проявляется в стремлении к дистанции и сниженной потребности в эмоциональной близости. Эти различия оказываются заметны в структуре супружеских отношений. В исследовании Т. С. Агафоновой и Г. И. Могилевской отмечается, что пары, где хотя бы один из партнёров демонстрирует безопасную привязанность, чаще характеризуются устойчивостью и высокой удовлетворённостью браком [1, с. 67]. При этом тревожная и избегающая модели нередко сопровождаются внутренним напряжением и конфликтами, поскольку ожидания партнёров не совпадают с их эмоциональными возможностями. Интересные данные представлены в работе Е. А. Ваньшиной и И. Н. Андреевой. Авторы показали, что показатели привязанности в дружеских и романтических отношениях взаимосвязаны: люди, испытывающие трудности в формировании доверительных отношений в социальной среде, нередко сталкиваются с аналогичными проблемами в браке [3, с. 68]. Этот факт позволяет рассматривать привязанность не только как индивидуальную психологическую характеристику, но и как фактор социальной адаптации личности. В практическом измерении это означает, что успешность брака во многом определяется не только совпадением ценностей, но и психологической зрелостью партнёров.

Когда человек способен воспринимать отношения как пространство сотрудничества, а не как источник постоянного подтверждения собственной значимости, эмоциональная связь в паре становится устойчивой. Удовлетворённость браком редко определяется одним фактором. В большинстве случаев она формируется как результат сложного взаимодействия личностных характеристик супругов, качества коммуникации и уровня эмоциональной близости. Психологические исследования показывают, что даже при сходстве жизненных целей отношения могут разрушаться из-за несовпадения способов

выражения эмоций и ожиданий от партнёра. А. С. Кубекова, М. А. Сергеева и Л. Ф. Фурси выявили устойчивую связь между личностными особенностями супругов и уровнем удовлетворённости браком. В их работе отмечается, что высокий уровень эмпатии и способность к эмоциональной саморегуляции значительно снижают вероятность хронических конфликтов в семье [5]. Супруги, обладающие этими качествами, легче находят компромиссы и быстрее восстанавливают эмоциональный контакт после конфликтных ситуаций. Отдельное значение приобретает феномен межличностного доверия. Т. В. Сибилева рассматривает доверие как психологическую основу стабильности брака. Когда партнёры воспринимают друг друга как источник поддержки, уровень тревожности в отношениях заметно снижается, а совместные решения принимаются быстрее и с меньшими эмоциональными затратами [8, с. 20]. В противовес этому, отсутствие доверия актуализирует подозрительность и инициирует конфликты, которые со временем приобретают пролонгированный, хронический характер. Наряду с доверием, системообразующую роль в поддержании стабильности супружеских отношений играет эмоциональная близость. Как подчеркивает В. В. Родь, наличие чувства эмоциональной сопричастности преобразует восприятие семейных затруднений, смещая фокус с индивидуальных переживаний одного из партнеров на формирование общего «поля» совместных усилий [7, с. 296]. Подобная трансформация восприятия задает вектор развития отношений в русле сотрудничества, где конфликт перестает идентифицироваться как угроза целостности брака и начинает трактоваться как основание для оптимизации интерактивных стратегий. Из сказанного следует, что ресурс устойчивости брака коренится не во внешних условиях, а в субъектной позиции супругов, проявляющейся в способности сохранять доверие и эмоциональную связь даже в периоды напряженности. Данная способность, в свою очередь, выступает несущей конструкцией для последующего развития отношений и обеспечения их долговременной

резистентности. Нарушение эмоциональной связи между супругами нередко сопровождается изменением поведенческих стратегий в отношениях. Одной из таких стратегий становится промискуитет - стремление к множественным сексуальным или романтическим контактам вне устойчивого партнёрства. В психологическом контексте подобное поведение не всегда связано исключительно с сексуальной мотивацией. Чаще оно отражает внутренний дефицит эмоциональной близости и неудовлетворённые потребности в признании, поддержке и доверии. Исследование М. Х. Раджабовой показывает, что неудовлетворённость браком формируется под воздействием комплекса факторов: накопленных конфликтов, эмоциональной холодности партнёров и отсутствия взаимного уважения [6, с. 385]. Когда такие состояния сохраняются длительное время, один из супругов начинает искать эмоциональную компенсацию за пределами семьи. В подобных ситуациях промискуитет выступает не столько причиной разрушения брака, сколько индикатором уже существующего кризиса отношений. Дополнительный аспект проблемы связан с динамикой брака во времени. Е. А. Александрова обращает внимание на изменения эмоциональных переживаний супругов в зависимости от продолжительности семейной жизни.

В современной клинической и социальной психологии промискуитет рассматривается как многомерный феномен, включающий поведенческий, мотивационный и личностный компоненты. Ряд зарубежных исследований показывает, что склонность к множественным сексуальным контактам статистически связана с небезопасными типами привязанности, прежде всего избегающим и тревожно-амбивалентным [11]. Для лиц с избегающей привязанностью характерна инструментализация сексуальных отношений и снижение значимости эмоциональной близости, тогда как тревожная привязанность нередко проявляется в частой смене партнёров как способе

получения подтверждения собственной значимости и снижения внутренней тревоги [12].

Дополнительно установлено, что промискуитет может выполнять компенсаторную функцию, выступая механизмом регуляции самооценки. Согласно данным J. Simpson и W. Gangestad, высокий уровень социосексуальной ориентации (готовности к незакреплённым отношениям) коррелирует с потребностью в новизне и сниженной ориентацией на долгосрочную эмоциональную привязанность [13]. При этом подобная стратегия поведения не всегда приводит к субъективному благополучию: в долгосрочной перспективе она может сопровождаться усилением чувства одиночества и снижением удовлетворённости жизнью.

В контексте супружеских отношений особое значение имеет связь между промискуитетом и нарушением диадической регуляции эмоций. Эмпирические данные свидетельствуют: в условиях дефицита эмоциональной взаимности и поддержки происходит нарушение способности супругов к кооперативному совладанию со стрессовыми ситуациями, что создаёт предпосылки для поиска альтернативных источников эмоционального подкрепления вне брака [14]. В этом контексте внебрачные связи выполняют функцию временного восстановления самооценности, однако их возникновение одновременно провоцирует дальнейшую дезорганизацию привязанности внутри диады.

Необходимо уточнить, что промискуитет не является прямым и неизбежным следствием неудовлетворённости браком. Его актуализация в значительной степени опосредована индивидуальными особенностями (в частности, импульсивностью и уровнем волевого контроля), ценностно-смысловыми структурами личности и более широким социокультурным окружением [15]. При этом совокупность эмпирических исследований позволяет утверждать, что высококачественные брачные отношения, характеризующиеся устойчивостью и эмоциональной насыщенностью при высоком уровне доверия,

выступают действенным барьером для реализации подобного поведения. Это, в свою очередь, подтверждает положение о том, что эмоциональная привязанность выполняет функцию центрального регулятора как качества, так и стабильности супружеского взаимодействия.

Динамика развития отношений также обнаруживает выраженную стадийность: если на ранних этапах доминирует эмоциональная вовлечённость максимальной интенсивности, то спустя несколько лет совместной жизни происходит её закономерное снижение, сопровождающееся выдвиганием на передний план бытовых и социально-ролевых функций [2, с. 237]. Если при этом партнёры не развивают новые формы эмоционального взаимодействия, возникает ощущение психологической дистанции. В реальных семейных историях этот процесс часто развивается постепенно. Отсутствие доверительного диалога приводит к накоплению скрытых обид, а снижение эмоциональной поддержки усиливает ощущение одиночества внутри брака. В такой ситуации поиск альтернативных отношений может восприниматься человеком как попытка восстановить утраченное чувство значимости. Следовательно, промискуитет следует рассматривать не только как моральную или социальную проблему, но и как психологический симптом разрушения эмоциональной привязанности между супругами. Стабильность брака определяется не только личностными качествами партнёров, но и тем, как семья справляется с кризисными ситуациями. В психологии семьи всё чаще используется понятие жизнеспособности семейной системы – способности супругов адаптироваться к изменениям и сохранять эмоциональную связь даже при высоком уровне стресса. Е. В. Ступак и В. А. Капустина отмечают, что жизнеспособные семьи характеризуются гибкостью распределения ролей, взаимной поддержкой и готовностью обсуждать возникающие проблемы [9, с. 24].

Одним из важных механизмов сохранения устойчивости отношений выступает способность супругов конструктивно разрешать конфликты. И. С. Якиманская в своих исследованиях показала, что уровень удовлетворённости браком тесно связан с тем, какие стратегии используют партнёры в конфликтных ситуациях. Стремление супругов к кооперации и поиск взаимоприемлемых решений связана с более высокими показателями психологического благополучия семьи [10, с. 43]. Избегание обсуждения возникающих проблем или применение агрессивного давления на партнёра неизбежно приводит к разрушению эмоциональной атмосферы в отношениях. В прикладном аспекте полученные данные позволяют конкретизировать направления превенции семейных кризисов, делая акцент на формировании и поддержании конструктивных паттернов конфликтного взаимодействия. К числу таких паттернов относятся, в частности, развитие навыков ведения эмоционального диалога, регулярное прояснение взаимных ожиданий, а также практика систематической поддержки – всё это способствует сохранению безопасного типа привязанности даже на длительных этапах совместной жизни. В тех случаях, когда партнёры рассматривают свои отношения не как статичную социальную форму, а как совместный, развёрнутый во времени процесс развития, риски дестабилизации брака существенно снижаются.

Психологический анализ супружеских отношений позволяет заключить, что удовлетворённость браком формируется в точке пересечения нескольких главных переменных: качества эмоциональной привязанности, глубины доверия и способности партнёров к конструктивному взаимодействию. Поддержание этих параметров требует от супругов постоянной внутренней работы, однако именно такая работа выступает условием, обеспечивающим устойчивость семейной системы и её психологическую полноценность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агафонова Т. С. Влияние типа привязанности на построение гармоничных отношений и удовлетворенность браком / Т. С. Агафонова, Г. И. Могилевская // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 111-С. 66–69. – DOI: 10.18411/trnio-07-2024-75.
2. Александрова Е. А. Как меняются межличностные отношения и эмоциональные переживания в браке в зависимости от продолжительности семейной жизни / Е. А. Александрова // International Journal of Medicine and Psychology. – 2023. – Т. 6, № 4. – С. 235-240.
3. Ваньшина Е. А. Взаимосвязь показателей привязанности в близких и романтических отношениях / Е. А. Ваньшина, И. Н. Андреева // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2024. – № 2(42). – С. 66-70. – DOI: 10.52928/2070-1640-2024-42-2-66-70.
4. Епанчинцева Г. А. Психологический анализ совместимости мужчин и женщин в семейных взаимоотношениях / Г. А. Епанчинцева, Т. Н. Козловская // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2024. – № 1(241). – С. 149-155. – DOI: 10.25198/1814-6457-241-149.
5. Кубекова А. С. Связь личностных особенностей супругов и их удовлетворенность брачными отношениями / А. С. Кубекова, М. А. Сергеева, Л. Ф. Фурси // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10, № 1.
6. Раҷабова М. Х. Сабабҳои психологии ноқаноатмандӣ аз никоҳ / М. Х. Раҷабова // Паёми Академияи таҳсилоти Тоҷикистон. – 2025. – № 1(55). – С. 384-388.
7. Родь В. В. Взаимосвязь эмоциональной близости между супругами и удовлетворенностью браком / В. В. Родь // Методология современной психологии. – 2022. – № 16. – С. 292–300.
8. Сибилева Т. В. Межличностное доверие как фактор удовлетворенности

браком / Т. В. Сибилева // Молодежная наука: тенденции развития. – 2025. – № 1. – С. 18-23.

9. Ступак Е. В. Взаимосвязь жизнеспособности семьи с характеристиками супружеских отношений в семьях с детьми / Е. В. Ступак, В. А. Капустина // International Journal of Advanced Studies in Education and Sociology. – 2025. – Т. 8, № 1. – С. 20-32. – DOI: 10.12731/iJASES266.

10. Якиманская И. С. Удовлетворенность браком, особенности личности супругов и выбор стратегий выхода из семейных конфликтов / И. С. Якиманская // Психолог. – 2024. – № 1. – С. 39–46. - DOI: 10.25136/2409-8701.2024.1.69585.

11. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process // Journal of Personality and Social Psychology. 1987.

12. Mikulincer M., Shaver P. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. New York: Guilford Press, 2007.

13. Simpson J. A., Gangestad S. W. Individual differences in sociosexuality: Evidence for convergent and discriminant validity // Journal of Personality and Social Psychology. 1991.

14. Atkins D. C., Kessel D. E. Emotional regulation and infidelity in marriage // Journal of Family Psychology. 2008.

15. Buss D. M., Schmitt D. P. Sexual strategies theory: An evolutionary perspective on human mating // Psychological Review. 1993.

© Имаева А.И., 2026

УДК 37.03

Каратеева Д.А.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ИНСТРУМЕНТОВ НА ПРЕПОДАВАНИЕ СТРАНОВЕДЕНИЯ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ

Аннотация: Статья посвящена разработке учебного модуля для преподавания страноведения, основанной на интеграции цифровых ресурсов ведущих музеев мира. Автор обосновывает переход от традиционного фактологического подхода к системному развитию языковой компетенции уровня B2+ через взаимодействие с аутентичным культурным контентом. В работе представлен учебный модуль, использующий платформы Британского музея для формирования навыков критического анализа и межкультурной коммуникации.

Ключевые слова: цифровизация образования, страноведение, английский язык, Британский музей, уровень B2+, лингводидактика

Karateeva D. A.

Ufa university of science and technology, Ufa

THE IMPACT OF DIGITAL TOOLS ON TEACHING COUNTRY STUDIES IN ENGLISH

Abstract: The article focuses on developing a pedagogical model for teaching country studies based on the integration of digital museum from the world's leading museums. The author substantiates the transition from traditional factual learning to a systematic development of B2+ language competence through engagement with authentic cultural

content. The study presents a curriculum module utilizing British Museum digital platforms to foster critical thinking and intercultural communication skills.

Keywords: digitalization of education, country studies, English language, British Museum, B2+ level, linguodidactics

Contemporary language education in high school is currently navigating a period of profound transformation, necessitated by the stagnation of traditional pedagogical paradigms and the widening gap between instructional materials and the dynamics of real-world sociocultural processes [1, p.43]. Conventional approaches to country studies, often limited to the rote memorization of static facts, fail to meet the requirements for developing advanced communicative competence (B2+). In the context of total digitalization, the relevance of this research stems from the urgent need to design methodologies where digital assets – specifically the virtual environments of leading global museums – serve not as auxiliary tools but as a fundamental, linguistically rich ecosystem for immersive language and culture acquisition [4, p.32].

The purpose of this study is to theoretically substantiate and practically develop an updated framework to teaching country studies in English in grades 10-11. This approach aims to systematically advance English language proficiency to the B2+ level through structured interaction with the digital resources of the British Museum. The research material includes digitized multimedia collections, audio guides, curatorial blogs, and interactive platforms (such as Google Arts & Culture) pertaining to anglophone cultural heritage [6]. The methodology employed involves a comprehensive analysis of linguodidactic literature, pedagogical modeling, and the design of instructional modules based on authentic, high-complexity digital content.

The current stage of educational development is characterized by the deep transformation of traditional pedagogical paradigms under the influence of digitalization [2, p.29]. In the context of language education, digital technologies are

no longer merely supplementary tools; they have become systemic elements that redefine the goals, content, and organizational forms of learning.

According to Suslova [4, p. 37], digital technologies in the linguistic process encompass software, hardware, and network tools – as well as methodological approaches – aimed at supporting and transforming the teaching of foreign languages. Unlike the broader term «Information and Communication Technologies» (ICT), «digital technologies» emphasize interactivity, adaptivity, personalization, and the data-driven intellectual capabilities of modern systems.

For the purpose of this study, digital technologies in language learning are classified based on their functional purpose and pedagogical impact:

Receptive Support Technologies: These include digital audio and video resources, podcasts, and interactive platforms (e.g., Edpuzzle). They allow learners to overcome the traditional limitations of audiovisual material – static nature and lack of context – by providing authentic linguistic input and tools for «active» listening.

Productive Skill Development Technologies: This group includes AI-powered speech simulators (e.g., Duolingo Max) and platforms for recording and self-reflection (Flip, VoiceThread). These tools reduce the «affective filter» and provide objective, data-based feedback on pronunciation and fluency.

Lexico-Grammatical Competence Tools: Adaptive systems based on spaced repetition algorithms (Quizlet) shift the unit of learning from isolated words to lexico-grammatical chunks and collocations in real contexts.

Intercultural and Communicative Support: Telecollaboration platforms (eTwinning) and immersive technologies (VR/AR) allow for the simulation of real-life communication scenarios, fostering pragmatic competence and intercultural sensitivity.

Assessment and Management Systems (LMS): Digital portfolios and Learning Analytics (Moodle, Canvas) support formative assessment, allowing students to document their progress and develop metacognitive strategies.

The didactic potential of these technologies manifests across cognitive, affective, social, and metacognitive levels. “They offer students a unique experience that actively engages with their cognitive and emotional processes” [5, p. 191]: cognitively, the principle of multimodality (the combination of text, sound, and image) aligns with the cognitive theory of multimedia learning, enhancing information retention; affectively, digitalization fosters a «growth mindset» by providing a safe space for error and personalized learning paths.

Teaching country studies within an English language course is a complex task that extends far beyond conveying factual information about geography or history. It requires a deep understanding of the nexus between language, culture, and social practice. According to the Common European Framework of Reference (CEFR), language proficiency must include sociocultural competence—the ability to interpret the cultural codes, values, and behavioral norms that underpin native speakers' discourse.

However, traditional methods often suffer from several limitations:

Static Content: Textbooks inevitably lag behind the dynamic nature of sociocultural processes.

Monologic Delivery: Students often play a passive role, memorizing facts rather than analyzing them.

Monocentrism: A tendency to present the Anglophone world as a monolith, ignoring its post-colonial, multicultural, and regional complexities.

The modern concept of country studies advocates for a transition from «descriptive» to «analytical» and «reflexive» approaches. The goal is not just the memorization of dates but the development of intercultural sensitivity—the ability to perceive cultural differences without judgment and to see the world through the eyes of the «Other». Digital tools are essential here as they provide access to «polyphonic» sources: news reports, local blogs, and official archives that present a living, often conflicting, sociocultural reality.

The result of the research is the development of a holistic learning module consisting of five thematic blocks. Unlike traditional English lessons, this project utilizes the museum space as a living linguistic corpus. The framework is rooted in the principles of Content and Language Integrated Learning (CLIL), where cultural substance acts as a catalyst for mastering complex grammatical and lexical structures.

1. The block «Description language: from artifact to narrative». Students work with short descriptions of the exhibits of the British Museum (e.g., the Rosetta Stone). At the B2+ level, the task becomes more complicated: from the simple use of Passive Voice, students move on to analyzing academic vocabulary and creating their own audio guides.

2. The block «Argumentation language: ethics and discussion». The central topic is the discussion of «problematic» collections (for example, sculptures of the Parthenon or Beninese bronzes). Using articles from the British Museum's «Research» section, students learn vocabulary related to law, morality, and historical memory.

3. The «Dialogue Language: Curator Talks» block. Video interviews with curators are analyzed based on the British Museum's videos. Attention is paid to the pragmatics of speech: how experts answer difficult questions, what strategies of politeness and clarification are used. The practice includes simulating a press conference, where students use Upper-Intermediate and Advanced conversational clichés to maintain a spontaneous discussion.

4. The block «Narrative language: A History of the World». Inspired by the joint BBC and British Museum project «The History of the World in 100 Objects», students create their own digital product. This requires mastery of a complex system of tenses and rhetorical techniques. The product of the block is a longread or a mini-film about an object that «connects the past and the present».

5. The block «Global data: comparative analysis». Students use open museum databases to create infographics and present them in English. This stage focuses on the

language of data interpretation—describing trends, comparing magnitudes, and formulating evidence-based conclusions in a formal academic style [3, p. 100].

The research demonstrates that the integration of immersive technologies, such as VR tours and adaptive platforms with AI, facilitates a highly personalized learning trajectory [7]. These technologies do not merely replace traditional textbooks; they create «safe environment for mistakes» where students can repeatedly practice oral speech and receive instantaneous feedback. This significantly reduce the language barrier, which is critically important for high school students.

The developed model for teaching country studies proves highly effective in achieving the stated pedagogical goals.

Firstly, the use of digital resources of museums provides access to authentic language input, which in its complexity and relevance significantly exceeds the materials of standard textbooks. This creates natural conditions for achieving the B2+ level, which requires understanding the nuances of meaning and mastery of various registers of speech.

Secondly, the proposed approach transforms country studies from a descriptive discipline into an analytical one. Working with contradictory museum narratives develops critical thinking and media literacy, forming in students not just a set of knowledge, but an intercultural sensitivity and the ability to conduct an ethical dialogue.

Thirdly, the digitalization of the process makes it possible to implement an activity-based approach. Language ceases to be an object of study and becomes a tool for creating a real product (podcast, virtual exhibition, analytical essay).

In conclusion, the synthesis of museum pedagogy and digital technologies in English language teaching makes it possible to prepare graduates for real situations of intercultural interaction in the global digital space, providing high motivation and measurable linguistic progress.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Варуха И.В., Давлетбаева А.Ф. Варуха И.В., Давлетбаева А.Ф. Интегрированное преподавание иностранных языков // Языки в диалоге культур: проблемы многоязычия в полиэтническом пространстве: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 28 ноября 2025 г.) / отв. ред. А.С. Самигуллина. – Уфимск. Ун-т науки и технологий. – Уфа: Уфимский университет, 2025. – С. 41-45
2. Варуха И.В., Шагатова Р.Г. Преемственность применения информационных технологий: школа - ВУЗ // Рецензируемый научный журнал «Тенденции развития науки и образования». Сентябрь 2022 г. № 89, Часть 2 Изд. НИЦ «ЛЖурнал», 2022. – С. 29-31. DOI: 10.18411/trnio-09-2022-48.
3. Гейзерская Р.А. Цифровые образовательные технологии в обучении иностранному языку // Научные междисциплинарные исследования, 2020, С. 93-102.
4. Суслова И.Б. Цифровые технологии в преподавании и обучении: новые ресурсы и трансформация педагогических методов // Международный инновационный университет, Сочи, 2024. – С. 27-42.
5. Уразметова А. В. Геймификация и игрофикация в образовательном процессе / А. В. Уразметова, Р. Б. Хакимова // Педагогика и просвещение. – 2025. – № 1. – С. 183-194. – DOI 10.7256/2454-0676.2025.1.70262.
6. Британский музей [Электронный ресурс]. – URL: <url><https://www.britishmuseum.org/>.
7. Классификация и инструментарий современных цифровых технологий в образовании [Электронный ресурс]. – URL: <url><https://apni.ru/article/3238-klassifikatsiya-i-instrumenti-sovremennikh>.

УДК 159.9

Китаева К.П.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Крушанова Р.Р.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ЛИЧНОСТИ ПОСЛЕ УТРАТЫ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности психологической адаптации личности после утраты близкого человека. Особое внимание уделено результатам опроса Марии Коковой, отражающему восприятие смерти и переживания утраты в нашем обществе. Определены основные формы совладания с горем и факторы, влияющие на успешность адаптации.

Ключевые слова: адаптация, утрата, стресс, копинг-стратегии, психическое здоровье, горевание, устойчивость

Kitaeva K.P.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

PSYCHOLOGICAL ADJUSTMENT OF THE INDIVIDUAL AFTER LOSS

Abstract. This article examines the characteristics of psychological adaptation after the loss of a loved one. Particular attention is given to the results of Maria Kokova's survey, which reflects the perception of death and the experience of loss in our society. The main forms of grief coping and factors influencing successful adaptation are identified.

Keywords: adaptation, loss, stress, coping strategies, mental health, grieving, resilience

Проблема психологической адаптации личности после утраты близкого, родного человека занимает особое место в клинической и общей психологии. Утрата – это тяжёлое стрессовое событие, которое затрагивает эмоциональную, когнитивную и поведенческую сферы личности. Переживание горя является одним из наиболее разрушительных и в то же время преобразующих состояний человеческого опыта. В этом процессе происходит не только эмоциональная реакция на потерю, но и перестройка системы жизненных смыслов, ценностей и отношений с окружающим миром.

В современных условиях социальных трансформаций, экономической нестабильности и специальной военной операции (СВО) проблема утраты становится особенно значимой: увеличивается число смертей, а вместе с ним – увеличивается частота переживаний горя в семьях. Потеря близкого человека становится неким пусковым механизмом, который запускает депрессию, тревожность и расстройство личности, что подтверждают данные клинико-психологических наблюдений [1].

При этом, как отмечает Ю. А. Наумова, «переживание горя выступает не только как эмоциональный отклик на потерю, но и как глубинный кризис идентичности, затрагивающий систему смыслов и представлений человека о себе и мире» [4, с. 134].

По наблюдению Н. В. Нозиковой, переживание смерти близкого человека представляет собой **интенсивное эмоциональное состояние**, включающее как психологические, так и соматические проявления. Горе развивается при утрате значимого объекта и является **естественной реакцией личности**, которая в норме проходит ряд стадий, ведущих к восстановлению внутреннего равновесия [5, с. 1].

Исследования Руслиной показывают, что процесс горевания проходит через несколько стадий, среди которых особенно важна фаза «интеграции потери

в жизненный опыт» [7, с. 16]. Однако далеко не все проходят эти этапы, что подчеркивает различия в успешности адаптации.

В то же время особую ценность для понимания социальных и культурных аспектов переживания горя представляют результаты опроса Марии Коковой, опубликованные на портале *mos-ritual.ru* [3]. Это одно из немногих эмпирических исследований, отражающее реальные установки россиян в отношении смерти и траура. Из 200 респондентов 92 % составили женщины, а 65 % отметили, что смерть близкого была неожиданной.

Эти данные демонстрируют нам, насколько часто переживание утраты оказывается внезапным и неподготовленным.

Религиозные взгляды и культурные установки так же играют значительную роль в том, как человек переживает утрату близкого. Отношение к смерти формируется под влиянием семейных традиций, этнокультурных норм и личных представлений о загробной жизни. В обществе религиозное самосознание часто сочетается с бытовым скептицизмом: человек может считать себя верующим, но не соблюдать ритуалы и традиции, и при этом обращаться к вере только в кризисные периоды.

Таблица 1

Религиозная принадлежность участников по данным (М. Коковой) [3]

№	Категория	Количество	%
1	Верующие, но не практикующие	82	41 %
2	Регулярно посещающие церковь	16	8 %
3	Атеисты / агностики	102	51 %

Более половины опрошенных (51 %) идентифицируют себя как атеисты или агностики, а 41 % называют себя верующими, но не практикующими (Табл. 1). Это подтверждает, что религиозность для большинства носит формальный характер и не сопровождается регулярным участием в ритуалах. Подобная

установка отражает переход общества от традиционно-религиозного к секуляризованному типу сознания, где религия выполняет скорее **функцию моральной опоры**, чем активной практики.

Однако даже среди нерелигиозных участников сохраняется выраженная **потребность в символической связи с умершими**. По данным исследования, около 53 % респондентов посещают могилы, 38 % устраивают поминки, 25 % посвящают умершим своё творчество или совершают символические действия – сажают деревья, делают татуировки и т. д. [3]. Это говорит о том, что в сознании россиян сохраняется глубокая **психологическая потребность в поддержании эмоциональной связи с умершими**, которая реализуется не столько через религию, сколько через культурно-обрядовые формы.

По наблюдению Нозиковой, переживание утраты близкого человека всегда имеет закономерные психологические этапы и служит механизмом совладания с экстремальной жизненной ситуацией. Продолжительность и характер горя зависят от индивидуальных и психофизиологических особенностей личности. Автор подчёркивает, что особенно тяжело переживается внезапная или насильственная смерть, которая усиливает чувство тревоги и страха и может привести к психологическим последствиям. Так же она определяет двойственность культуры горевания: с одной стороны – стремление рационализировать смерть, с другой – эмоциональная привязанность к умершим, выражающаяся через поминовение, сохранение предметов памяти и «внутренние диалоги» с ушедшими [5, с. 5].

Кроме того, исследования Бакановой показывают, что **духовная составляющая горевания** может служить фактором посттравматического роста. Вера помогает личности искать смысл в случившемся, формировать убеждение, что страдание не является бессмысленным, а имеет преобразующий потенциал [2, с. 34].

Религиозные и культурные формы памяти о близких сливаются, образуя феномен **социально-психологического горевания**. Он сочетает в себе элементы православной традиции, семейных ритуалов и личных символических актов. Даже при низком уровне церковной активности, духовная потребность в связи с умершими остаётся значимой частью адаптационного процесса.

Серьёзную роль переживания горя играют не только личностные особенности человека, но и **обстоятельства самой утраты** – неожиданность смерти, возможность попрощаться, участие в похоронах и характер социального окружения. От того, насколько человек был включён в процесс ухода, во многом зависит уровень эмоционального напряжения и длительность адаптационного периода.

Таблица 2

Обстоятельства утраты (по данным М. Коковой) [3]

№	Категория	Количество	%
1	Смерть была неожиданной	130	65 %
2	Не находились рядом в момент смерти	160	80 %
3	Присутствовали на похоронах	174	87 %
4	Организовывали траурную церемонию	108	54 %

Анализ данных показывает, что для большинства респондентов смерть близкого человека стала неожиданностью (65 %), причём 80 % не находились рядом в момент смерти (Табл. 2). Эти обстоятельства создают дополнительный психологический стресс: утрата воспринимается как внезапная, неосмысленная и потому труднее поддаётся эмоциональному восприятию.

Как отмечает Наумова, «первой реакцией на утрату становится стадия шока и отрицания, когда человек ещё не способен принять произошедшее и воспринимает потерю как нереальную. Это состояние характеризуется

эмоциональной онемелостью, чувством растерянности и отрицанием в факт смерти» [5, с. 135].

Данные М. Коковой показывают, что большинство опрошенных (87 %) присутствовали на похоронах, а 54 % непосредственно участвовали в организации церемонии. Это можно рассматривать как позитивный адаптационный механизм, позволяющий перевести эмоциональное переживание в действие и структурировать неопределенное состояние горя. Как отмечает Агишева, «отсутствие возможности символического прощания или участия в ритуале усугубляет течение горя, поскольку лишает человека социального подтверждения потери и закрепления нового жизненного статуса – «человека, пережившего утрату» [1, с. 1].

Исследования Максименко и Ивановой подтверждают, что участие в траурных ритуалах снижает риск затяжного горя и способствует принятию реальности смерти. Авторы отмечают, что «символическое прощание – не формальность, а психологический акт, позволяющий перейти от шока к принятию и новому этапу жизни» [7, с. 35].

Тем не менее, почти каждый пятый участник опроса не имел возможности присутствовать на похоронах (13 %). Для них риск формирования неадаптивных стратегий (способ реагирования на стресс) значительно выше. Отсутствие социального ритуала лишает человека возможности «разделить» утрату с окружающими и создаёт условия для постоянного возвращения к травматическим воспоминаниям.

Обстоятельства утраты влияют на длительность переживания горя. Чем внезапнее произошла потеря, тем сложнее процесс психологической адаптации. Участие в траурных ритуалах, поддержка сообщества и возможность эмоционального выражения чувств являются важнейшими факторами успешного восстановления личности после утраты.

После утраты близкого человека люди стремятся сохранить эмоциональную и символическую связь с умершим, что является естественной частью процесса горевания. Поддержание памяти об ушедших выполняет не только культурную или религиозную функцию, но и психологическую – способствует постепенному смягчению боли утраты в личностный опыт.

Таблица 3

Формы поминовения близких (по данным М. Коковой) [3]

№	Категория	Количество	%
1	Посещение могил	106	53 %
2	Поминки в памятные даты	76	38 %
3	Разговоры с умершими	72	36 %
4	Творчество / тату / посадка деревьев	50	25 %
5	Письма покойным	22	11 %
6	Спиритические сеансы	10	5 %

Как показано из данных (Табл. 2), наиболее распространённым способом поддержания связи с умершими остаётся **посещение могил** – его практикует более половины респондентов (53 %). Эта форма носит глубокий характер: она позволяет визуализировать присутствие покойного, выразить уважение и продолжить диалог в рамках культурно закреплённой традиции.

Треть респондентов (36 %) признаются, что разговаривают с умершими мысленно или вслух. Этот феномен «внутреннего диалога» описан. Нозиковой: он представляет собой естественный механизм переработки потери, который позволяет сохранить чувство эмоциональной связанности с умершим [6, с. 2-6]. Подобные практики не свидетельствуют о патологическом горе, а напротив – они выполняют адаптационную функцию, облегчая переход от утраты к принятию.

Около 25 % опрошенных выбирают более индивидуальные и творческие формы памяти – посвящают умершим произведения искусства, создают памятные татуировки, сажают деревья. Эти действия отражают стремление не только сохранить память, но и **придать утрате позитивный, созидательный смысл.**

Менее распространены письма покойным (11 %) и спиритические практики (5 %). Тем не менее, даже такие формы имеют психологическую ценность – они выполняют роль некоего «контейнера чувств», который позволяет выразить не высказанные эмоции и завершить внутренний диалог с умершим. Руслина в своей работе подчёркивает, что любые формы поминовения, будь то религиозные или символические, являются **элементами копинг-поведения**, направленными на восстановление внутреннего равновесия и ослабление чувства утраты [7, с. 23–24].

Формы сохранения памяти об умерших в обществе представляют собой **гибрид (смешанный) традиционных и индивидуальных практик**, где наряду с посещением кладбищ и проведением поминок появляются современные способы символизации горя – творчество, ритуалы личной значимости, медийные мемориалы.

Все эти действия способствуют **психологической адаптации личности**, помогая не оборвать связь с прошлым, а гармонизовать её в новый жизненный контекст.

Переживание горя представляет собой **многофазный психологический процесс**, в ходе которого личность постепенно интегрирует факт утраты в структуру своего жизненного опыта. Однако в ряде случаев нормальное течение этого процесса нарушается, и тогда формируется феномен осложнённого или хронического горя.

Агишева, исследуя **родительское горе** у пожилых людей, показывает, что смерть взрослого ребёнка вызывает не только сильнейший стресс, но и чувство

разрушения жизненного смысла. Автор отмечает, что «утрата ребёнка в позднем возрасте – это двойной удар: потеря близкого и столкновение со своей конечностью» [1]. Такие случаи сопровождаются **стрессом**, выраженный тревожными и депрессивными симптомами, а также регрессом в социальном функционировании.

Культурные установки, требующие сдержанности, оказывают серьёзное влияние на динамику горя. Как показал опрос М. Коковой, около **60 % респондентов** не позволяли себе выражать эмоции, **50 %** старались «переключиться на другие дела», а **28 %** – делали вид, что ничего не произошло [3]. Такая модель поведения соответствует **подавляющему копингу**, направленному не на осмысление потери, а на её вытеснение из сознания. Наумова подчёркивает, что в подобных случаях горе становится «замороженным» и переходит в хроническую форму, где человек внешне функционирует, но внутренне остаётся в состоянии утраты [4, с. 218].

Для осложнённого горя характерно и **когнитивное застревание** – постоянное возвращение к мыслям о смерти, идеализация покойного, размышления о «не сказанных словах» и «несделанных действиях». Это формирует чувство вины.

Можно выделить несколько факторов, повышающих риск осложнённого горя: **внезапность утраты** и отсутствие возможности прощания, **социальная изоляция** и дефицит поддержки, **культурные установки на сдержанность** и отрицание эмоций, **недостаток профессиональной психологической помощи, чувство вины и самообвинения**.

Все эти факторы усиливают тревожно-депрессивные проявления и препятствуют комбинированию потери в личностную структуру. В отличие от нормального горя, осложнённое требует системной психокоррекционной работы – сочетания эмоциональной экспрессии, когнитивной реструктуризации и формирования новых смыслов.

Психологическая динамика переживания утраты отражает не только индивидуальные особенности личности, но и **социально-культурный контекст**, в котором формируется отношение к смерти. Безусловное признание боли, выражение чувств и поддержка со стороны общества становятся необходимыми условиями выхода из кризиса и возвращения к полноценной жизни.

Таким образом, психологическая адаптация личности после утраты близкого человека представляет собой сложный и многоуровневый процесс, в котором переплетаются эмоциональные, когнитивные и социокультурные аспекты. Утрата всегда затрагивает глубинные структуры личности – систему смыслов, ценностей и идентичность человека, поэтому успешное восстановление после неё требует не только времени, но и осознанного проживания всех стадий горевания.

Проведённый анализ теоретических источников и эмпирических данных показывает, что адаптация после утраты имеет **многофакторный характер**. На продолжительность горя влияют индивидуальные особенности личности, характер отношений с умершим, религиозные и культурные установки, а также социальная поддержка со стороны окружения.

Исследование М. Коковой, отражающее восприятие смерти и горя в обществе, демонстрирует, что большинство людей сталкиваются с утратой внезапно и эмоционально неподготовленно. При этом для подавляющего числа опрошенных важным элементом восстановления становится участие в ритуалах памяти – посещение могил, проведение поминок, создание символических актов (например, творчество, посадка деревьев, письма покойным). Эти формы помогают сохранить эмоциональную связь с умершим и служат своеобразным «мостом» между прошлым и настоящим, способствуя интеграции опыта потери в личностное развитие.

Проживание утраты не сводится к преодолению боли – это процесс, способный стать источником личностного роста, духовного развития и осознания ценности человеческих отношений. Адекватное осмысление потери, принятие её неизбежности и сохранение памяти об умершем позволяют человеку восстановить внутреннюю целостность и обрести новые смыслы жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агишева А. А. Переживание утраты взрослого ребёнка в пожилом возрасте // Клиническая и специальная психология, 2024. Том 13. № 4. С. 51–75 <https://doi.org/10.17759/cpse.2024130403>.
2. Баканова А. А. Детское горе: теоретическая концептуализация проблемы // Консультативная психология и психотерапия, 2023. Том 31. № 3. С. 28–46.
3. Кокова М. Смертельный номер: как переживают утрату в России. Электронный ресурс/URL: <https://www.mos-ritual.ru/informatsiya/stati/smertelnyy-номер-kak-perezhivayut-utratu-v-rossii> (дата обращения 16.10.2025).
4. Максименко, Е. Г. 1.4 Переживание горя и утраты. Психологическая помощь на разных этапах горевания / Е. Г. Максименко, И. В. Иванова // Травматерапия. Преодоление последствий психотравмирующих событий / МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ; Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»; Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «ДОНЕЦКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ». – Донецк: ООО «НПП Фолиант», 2019. – С. 37-51. – EDN QLJWXS.

5. Наумова Ю. А., Цвигун Д.С. Изучение кризисных ситуаций: горе и утрата как значимый аспект// Профессиональное образование в России и за рубежом 2 (54), 2024. – С. 133-141.

6. Нозикова Н. В., Колесник Е.С. Особенности переживания горя утраты близкого человека // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук, 2015. Электронный ресурс/ URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-perezhivaniya-gorya-utraty-blizkogo-cheloveka> (дата обращения 16.10.2025).

7. Руслина А. О. Периодизация процесса переживания горя в психологии // Консультативная психология и психотерапия. 2012. Том 20. № 3. С. 185–212.

© Китаева К.П., Крушанова Р.Р., 2026

УДК 159.944.4:37.0

Ковалева С.О., Галкина А.Ф.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Давтян В.Г.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ И СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Аннотация: Статья посвящена теоретическому анализу проблемы эмоционального выгорания в образовательной среде. В ней рассматриваются фундаментальные научные подходы к восприятию механизмов и структуры формирования выгорания, и особое внимание уделяется цифровизации обучения и влиянию образовательного выгорания, также были обозначены перспективы исследований эмоционального выгорания в образовательной среде.

Ключевые слова: образовательная среда, эмоциональное выгорание, стресс.

Kovaleva S. O., Galkina A. F.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

THEORETICAL MODELS OF EMOTIONAL BURNOUT IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT AND CURRENT RESEARCH DIRECTIONS

Abstract: This article is devoted to the theoretical analysis of the problem of emotional burnout in the educational environment. It examines fundamental scientific approaches to the perception of the mechanisms and structure of burnout formation, and pays special attention to the digitalization of learning and the impact of educational burnout, and outlined the prospects for research on emotional burnout in the educational environment.

Keywords: educational environment, emotional burnout, stress.

В современных условиях трансформации образовательного пространства проблема эмоционального выгорания становится очень заметной, усиление образовательного процесса, повышение требований к результативности обучения и изменение формы взаимодействия в учебной среде, все это оказывает значительную психологическую нагрузку. В силу данных обстоятельств, изучение теоретических моделей эмоционального выгорания и современных направлений исследования, становится достаточно значимой для изучения в рамках психологических наук.

Первым кто ввел в науку понятие «эмоциональное выгорание» был американский психолог немецкого происхождения Герберт Фройденбергер. В своих работах Фройденбергер рассматривал эмоциональное выгорание как

состояние эмоционального истощения, которое возникает при длительном воздействии профессионального и межличностного стресса [1, с. 38]. Следующее развитие подхода связано с работами Кристины Маслач, предложившей трехкомпонентную модель выгорания, которая включает в себя эмоциональное истощение, редукцию личных достижений и деперсонализацию. Именно модель Маслач получила широкое распространение и стала основой для проведения большинства эмпирических исследований в научной и образовательной среде [2, с. 21].

Вместе с моделью Маслач, в научной сфере представлены и многие другие подходы к осмыслению эмоционального выгорания. Одним из подходов является ресурсная модель, исходя из которой, выгорание рассматривается как итог дисбаланса между требованиями среды и личностными ресурсами человека [4, с. 17]. В пределах этого подхода, существенное значение имеет способность личности к саморегуляции, самоэффективности и стрессоустойчивости, нехватка этих ресурсов приводит к постепенному истощению и уменьшению эффективности деятельности.

Также некоторые направления исследований связаны с когнитивно-поведенческими моделями эмоционального выгорания. В данных моделях больше всего выделяется роль личной оценки происходящего в стрессовой ситуации, а также субъективная интерпретация требований в образовательной среде и индивидуальный подход в стратегиях совладания. К факторам, способствующим эмоциональному истощению, относятся как негативные установки человека, так и повышенная тревожность, нестабильное эмоциональное состояние и неэффективные копинг-стратегии и защитные реакции человека.

Экзистенциальные вопросы и конфликт мотивации стали чаще рассматривать в современных исследованиях как факторы формирования выгорания. В рамках обучения снижение уровня понимания и осмысленности

цели учебной деятельности, а также потеря внутренней мотивации к обучению вероятнее всего приведут студенту к состоянию отчужденности и безразличия к результатам. Кроме того, подобное состояние может возникнуть в связи с ситуацией, где возможные старания не оцениваются должным образом, по мнению обучающегося. Все это приводит к эмоциональной дистанции, потере интереса и, в конечном итоге, формированию негативного отношения к учебе.

Ещё одним актуальным направлением научных исследований в данной сфере является социально-психологический анализ влияния всеобщей цифровизации образовательной среды на появление эмоционального выгорания у обучающихся. Появление и развитие всё новых форм дистанционного обучения напрямую влияет на усиление когнитивной нагрузки, ведь требует постоянной адаптации, что в свою очередь приводит к изменению самой структуры учебного стресса и появлению уже новых факторов риска. Так, например, по результатам исследования, проведенного в 2020 году в Пермском государственном медицинском университете, можно увидеть положительную динамику в развитии эмоционального выгорания у студентов после перехода на дистанционный формат обучения. Наиболее выраженная разница в результатах отмечалась у обучающихся третьего курса, количество студентов с признаками эмоционального выгорания возросло с 19% до 58% [6, с. 427].

Другим быстро развивающимся и перспективным направлением исследований этой сферы является изучение эмоционального выгорания и его профилактики через преобразование и развитие личностных ресурсов человека. Для поддержания психологического благополучия необходимо формирование навыков саморегуляции и эмоциональной компетентности. В связи с этим большее значение начинают приобретать программы, направленные на психологическое сопровождение и помощь в развитии устойчивости к стрессовым ситуациям.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что эмоциональное выгорание в образовательной среде стоит рассматривать с разных сторон.

Начиная от классической трехфакторной модели К. Маслач и заканчивая современными ресурсными и экзистенциальными концепциями. Изучение данного феномена с разных сторон и рассмотрение факторов, влияющих на возникновение эмоционального выгорания, позволяет лучше определить направление дальнейших действий и исследований. Кроме того, благодаря анализу данной проблемы улучшается понимание возможных причин выгорания во время обучения, а соответственно становится возможным развитие практической профилактики и психологической помощи в подобных ситуациях. Комплексные программы профилактики способствуют формированию устойчивых личностных ресурсов, включая эмоциональную компетентность, осмысленность в учебной деятельности и навыки саморегуляции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Freudenberger H. Staff burnout // Journal of Social Issues. 1974. №30. – С. 13.
2. Maslach C., Jackson S. The measurement of experienced burnout // Journal of Occupational Behavior. 1981 – С. 9.
3. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении. СПб.: Питер, 2004 – С. 7 – 8.
4. Леонова А.Б. Психология стресса. М.: Смысл, 2006 – С. 21 – 25.
5. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2010 – С. 37
6. Перевощиков, А. Н. Влияние дистанционного формата обучения на формирование синдрома эмоционального выгорания у студентов лечебного факультета Пермского государственного медицинского университета имени академика Е. А. Вагнера / А. Н. Перевощиков, И. А. Замкова, Н. С. Сединина. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 51 (341). – С. 427-428.

УДК 159.922.6 + 159.9.072

Коновальчик Т.К.

*Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург;
Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной
работы, Санкт-Петербург.*

Научный руководитель: д.пс.н., профессор Стрижицкая О.Ю.

КОПИНГ- СТРАТЕГИИ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА СО СТРАХОМ ПАДЕНИЯ: КЛАСТЕРЫЙ ПОДХОД

Аннотация: Эффективное совладание со страхом падения является важным условием качества жизни пожилых людей. Цель - изучить копинг-стратегии в кластерах, выделенных по уровню страха падения, избегания, самооффективности и страха утраты автономии ($n = 229$; $M = 76,56$; $SD = 10,45$). Использовался опросник копинг-механизмов Э. Хайма и другие методики. Выделены три профиля: в дезадаптивном преобладают избегающие стратегии, в адаптивном - конструктивные и социально ориентированные, в уязвимом кластере - структура копингов неоднородна.

Ключевые слова: копинг-стратегии, страх падения, избегающее поведение, пожилые, кластерный анализ

Konovalchik T.K.

*Saint Petersburg State University, Saint Petersburg; Saint Petersburg State Institute
of Psychology and Social Work, Saint Petersburg*

COPING STRATEGIES IN OLDER ADULTS WITH FEAR OF FALLING: A CLUSTER APPROACH

Abstract: Effective coping with fear of falling is an important condition for maintaining quality of life in older adults. The aim of the study was to examine coping strategies across clusters identified based on levels of fear of falling, avoidance behavior, self-efficacy, and fear of loss of autonomy ($n = 229$; $M = 76.56$; $SD = 10.45$). The Heim Coping Mechanisms Questionnaire and other measures were used. Three profiles were identified. The maladaptive cluster was characterized by a predominance of avoidant strategies, the adaptive cluster by constructive and socially oriented coping, while the vulnerable cluster demonstrated a heterogeneous coping structure.

Keywords: coping strategies, fear of falling, avoidance behavior, older adults, cluster analysis.

Страх падения среди лиц пожилого возраста является значимой проблемой. В условиях стареющего населения планеты поддержание активного долголетия и сохранение активности в серебряном возрасте становится особенно актуальным [2,4]. Страх падения может развиваться как среди падавших людей, так и среди тех, кто не имеет подобного опыта [3]. Страх падения реализуется через механизмы совладания, в том числе поведенческие. Наиболее распространенный способ справиться со страхом – это активное избегание. Этот феномен тесно сопряжен с избегающим поведением, которое, в свою очередь, снижает функциональный статус и качество жизни пожилого человека. Именно поэтому так важно изучить не только избегающее поведение, но и альтернативные стратегии совладания со страхом падения.

Изучая распространенность страха падения среди различных возрастных и клинических групп, можно отметить их гетерогенность по когнитивному, функциональному статусу, особенностям эмоциональной и личностной сферы [1]. В связи с этим требуется более дифференцированный подход к изучению данного явления. В связи с этим в нашем исследовании был применен профильный подход. Кластеризация выборки основывалась на следующих теоретических предпосылках. Сам страх является аффективным ядром, в то время как избегание является его поведенческим эквивалентом. Страх падения может формироваться, в том числе, исходя из идей о собственной способности справиться с угрозой падения. Таким образом, важным компонентом становится самооффективность. Помимо этого, у пожилых людей могут присутствовать катастрофизирующие идеи о потенциальной утрате автономии и риска формирования зависимости от других. В связи с этим страх утраты автономии становится ценностным компонентом этого конструкта.

Цель исследования – изучение копинг-механизмов у лиц пожилого возраста в кластерах, выделенных на основании страха падения, избегающего поведения, страха утраты автономии и самооффективности.

Набор участников проходил на базе пансионата с лечением «Наша Забота», пансионата «Заря» и дома-интерната для престарелых и инвалидов №1. Выборка составила 229 респондентов от 60 до 97 лет ($M=76,56 \pm 10,45$), из которых было 46 мужчин и 183 женщины. Критериями включения были возраст от 60 лет, когнитивный статус более 15 баллов по MMSE, удовлетворительное соматическое и психическое состояние, а также информированное добровольное согласие. Исследование одобрено этическим комитетом СПбГУ Протокол №115-03-2 от 22.01.2025г.

Методики: «Краткая шкала оценки психического статуса» (MMSE), «Шкала баланса Берг», «Индекс Бартел, количество падений за последний год», «Визуально-аналоговая шкала страха падения», «Модифицированный опросник избегающего поведения при страхе падения» (mFFABQ-R), «Шкала общей

самоэффективности», «Краткий опросник страха прогрессирования заболевания» (только шкала «Страх утраты автономии»), «Исследование копинг-механизмов» по Э. Хайму.

Статистическая обработка проводилась с применением пакета IBM SPSS Statistics 27. Использовались описательная статистика, оценка нормальности распределения по показателям асимметрии и эксцесса, для кластеризации применялся на начальном этапе иерархический метод, далее метод k-средних. Также применялись корреляционный анализ Пирсона, дисперсионный анализ ANOVA, для изучения межгрупповых различий использовался критерий Краскела-Уоллиса и множественные сравнения с поправкой Бонферрони.

Результаты.

Процедура кластеризации. Для проведения кластерного анализа перед началом работы все переменные прошли процедуру z-стандартизации. Для определения необходимого числа кластеров использовались принципы достаточности размера групп, их клиническая интерпретируемость, анализ дендрограммы и устойчивость кластерного решения при применении метода k-средних. По результатам иерархического анализа было возможно выделить 4 кластера. Но при проверке такого решения образовывался слишком маленький кластер, который не давал формирования принципиально нового профиля. Таким образом, мы остановились на трехкластерном решении.

На следующем этапе был применен метод k-средних. Кластеризация осуществлялась на основании показателей страха падения, избегающего поведения при страхе падения, страхе утраты автономии и уровня самоэффективности. Выделенные кластеры были достаточного размера ($n=54$, $n=75$, $n=100$). Алгоритм достигал сходимости на шестой итерации. Между всеми кластерами были обнаружены статистически значимые различия ($p < 0,001$).

По результатам были выделены три хорошо интерпретируемых профиля пожилых людей. Кластер №1 был определен как дезадаптивный. В него вошло 54 респондента. Основными характеристиками этого кластера стали высокий

страх падения ($z=1,29$), высокий уровень избегающего поведения при страхе падения ($z=1,36$), повышенный страх утраты автономии ($z=0,48$) и пониженная самооффективность ($z=-0,18$). В кластер №2 вошло 75 респондентов. Мы интерпретировали его как уязвимый в связи с тем, что у данной группы респондентов наблюдалось резкое снижение самооффективности ($z=-0,89$), в то время как страх падения и избегающее поведение оставались умеренно низкими. По обеим шкалам $z=-0,28$. А страх утраты автономии был ниже, чем в дезадаптивном кластере ($z=0,24$). Кластер №3 был наиболее благополучным и ресурсным, поэтому ему была присвоена категория адаптивного. В него вошло 100 участников. Адаптивный профиль отличался низкими страхом падения ($z=-0,49$), избегающего поведения ($z=-0,52$), страха утраты автономии ($z=-0,43$), а уровень самооффективности был самым высоким среди других кластеров ($z=0,76$).

Для оценки надежности кластерного решения была проведена процедура внешней валидации. Для этого было применено межгрупповое сравнение по критерию Краскела-Уоллиса по шкалам, отражающим реальные функциональные характеристики респондентов. В результате сравнений были выявлены статистически значимые показатели различий по шкале баланса Берг ($H=34,25$; $p < 0,001$), индексу функциональной независимости Бартел ($H=25,9$; $p < 0,001$). При сравнении профилей по количеству падений за последний год статистически значимых результатов получено не было ($H=4,28$; $p=0,118$), но наблюдалась некоторая тенденция к увеличению числа падений в дезадаптивном кластере. Отсутствие значимых различий по количеству падений указывает лишь на то, что само падение является более многофакторным событием. Устойчивость кластерного решения определялась последовательным повторным проведением всех процедур кластеризации на случайно сгенерированной подгруппе респондентов ($n=117$). Структура кластеров была воспроизводима. Таким образом, выбранное трехкластерное решение демонстрирует высокую надежность и устойчивость и может быть использовано для определения и

изучения специфических профилей пожилых людей как в исследованиях, так и в клинической практике.

Далее мы провели исследование копинг-механизмов в каждом кластере и сравнили их. Методика копинг-механизмов Э. Хайма содержит три блока стратегий (когнитивный, эмоциональный и поведенческий). Также внутри каждого блока стратегии подразделяются на адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные. Такое построение самой методики позволяет обработать ее только с точки зрения частотного анализа. Поэтому для того, чтобы определить есть ли различия в кластерах по суммарному уровню адаптивных стратегий была искусственно создана переменная «Адаптивность». Для возможности количественной обработки неадаптивным стратегиям присваивалось значение 1, относительно адаптивным – 2, а неадаптивным – 3. Далее балл суммировался. Таким образом, респондент, выбирая по одной стратегии из каждого блока, мог набрать от 3 до 9 баллов адаптивности.

Для оценки различий между кластерами по уровню адаптивности был проведен однофакторный дисперсионный анализ. Были выявлены статистически значимые различия между выделенными профилями ($F(2,226), 5,95; p=0,003$). Множественные групповые сравнения с поправкой Бонферрони показали, что существует значимое различие между кластером №1 и кластерами №3 ($\Delta M=0,80; p=0,025$) и №2 ($\Delta M=0,84; p=0,007$). Существенных различий между кластером №2 и №3 выявить не удалось ($p=1,000$).

Частотный анализ выбора копинг-механизмов по принципу адаптивности между кластерами показал, что в дезадаптивном профиле доля адаптивных стратегий составила 30,1%, относительно адаптивных 19,4%, а неадаптивные выбирали больше половины респондентов – 50,5%. В уязвимом профиле адаптивные стратегии выбирали в 31,5% случаев. Это несколько чаще, чем в дезадаптивном профиле. Относительно адаптивные стратегии составили 25%, а неадаптивные 43,5%. В адаптивном профиле картина распределения частоты выбора выглядела более благоприятно. Доля выбора адаптивных стратегий

составила 41,7%, что существенно выше, чем в первых двух профилях. Относительно адаптивные стратегии составили 21,8%, а неадаптивные - 36,6%. Таким образом, наблюдается постепенное нарастание доли адаптивных и снижении доли неадаптивных стратегий при переходе к более адаптивным профилям.

На следующем этапе нашего исследования мы рассмотрели частоту выбора конкретных копинг-стратегий в образованных профилях. Проценты отражают долю респондентов, выбравших соответствующую копинг-стратегию в пределах каждого кластера. Расчет производился от общего числа участников в соответствующем кластере.

В дезадаптивном профиле были выявлены самые низкие показатели по частоте выбора адаптивных поведенческих стратегий. «Сотрудничество» составило 14,8%, «Альтруизм» - 9,3%, «Обращение за помощью» - 11,1%. Это указывает на сниженную способность использовать социальное окружение в качестве поддержки и ресурса на совладание. Относительно адаптивные стратегии показали более смешанные уровни. Например «Компенсация», т.е. поиск успокоения через прием алкоголя, еду или лекарственные средства был несколько выше, чем в уязвимом профиле, но ниже, чем в адаптивном и составил 5,6%. «Конструктивная активность» была самой высокой среди всех профилей и составила 3,7%. А «Отвлечение» было на уровне 16,7% и использовалось реже чем в других профилях. Неадаптивные когнитивные стратегии, связанные с избеганием, встречались по сравнению с другими кластерами наиболее часто. Так «Активное избегание» фиксировалось на уровне 20,6%, а «Отступление» - 18,5%.

Когнитивные стратегии в дезадаптивном профиле, как и поведенческие, демонстрировали сдвиг в неадаптивную сторону. Адаптивные стратегии «Проблемный анализ» - 14,8% и «Установка собственной ценности» - 1,8% имели самые низкие значения среди всех кластеров. А «Придача смысла» - 5,6% и «Сохранение самообладания» - 18,5% занимали промежуточное положение.

Относительно адаптивные стратегии «Относительность» - 9,3% и «Религиозность» - 13% были выражены меньше, чем в других кластерах. Из неадаптивных стратегий «Растерянность» - 11,1% и «Смирение» - 13% были самыми выраженными среди всех кластеров. Интересно, что «Игнорирование» в дезадаптивном кластере встречалось реже, чем в других и составило всего 1,9%. «Диссимуляция» - 11,1% занимала промежуточное положение.

Адаптивные эмоциональные стратегии в дезадаптивном профиле демонстрировали умеренный «Оптимизм» - 38,9%, что было ниже, чем в адаптивном, но выше, чем в уязвимом. Аналогичная конфигурация определялась по стратегии «Протест» - 5,6%. Относительно адаптивная стратегия «Эмоциональная разрядка» - 3,7% встречалась реже чем в других профилях, а «Пассивная кооперация» - 20,4% была выражена умеренно. Неадаптивные стратегии «Покорность» 5,6%, «Самообвинение» - 9,3% и «Агрессивность» - 1,9% были самыми высокими по сравнению с другими профилями. А «Подавление эмоций» - 14,8% занимало промежуточное положение между уязвимым и адаптивным профилями.

В уязвимом профиле было обнаружено гораздо больше стратегий, которые занимали промежуточное положение, что представляется весьма логичным и отражает неустойчивый характер самого кластера. Адаптивные поведенческие стратегии «Сотрудничество» - 18,7% и «Обращение за помощью» - 12,0% демонстрировали среднюю частоту встречаемости. А «Альтруизм» - 10,7% был развит выше, чем в других профилях. Среди относительно адаптивных механизмов были выявлены самые низкие частоты по стратегиям «Компенсация» - 5,3% и «Конструктивная активность» - 2,7%, в то время как «Отвлечение» - 18,7% заняло среднее положение. Неадаптивные поведенческие копинги находились в промежуточном положении. «Активное избегание» составило 20,0%, а «Отступление» - 12,0%.

Среди когнитивных стратегий наименьшая доля среди всех кластеров приходилась на «Сохранение самообладания» - 10,7%. Среднее положение было

выявлено по стратегиям «Проблемный анализ» - 17,3%, «Придача смысла» - 4,0%, «Установка собственной ценности» - 2,7%. Относительно адаптивные когнитивные механизмы были преобладающими среди всех профилей. «Относительность» составила 16,0%, а «Религиозность» - 13,3%. Неадаптивные стратегии поведения в основном не доминировали. «Смирение» набрало 12,0%, «Диссимуляция» - 6,7%, а «Растерянность» - 5,6% была вдвое ниже, чем в дезадаптивном профиле. Интересно, что стратегия «Игнорирование» встречалась в этом профиле явно чаще, чем в других и составляла 12,0%.

В уязвимом профиле эмоциональные механизмы были неоднозначны и отражали снижение адаптивности. Адаптивные стратегии «Оптимизм» - 26,7% и «Протест» - 5,3% были самыми низкими среди всех кластеров. Относительно адаптивные «Пассивная кооперация» - 25,3% и «Эмоциональная разрядка» - 8,0% напротив встречались чаще, чем в остальных профилях. А неадаптивные способы эмоциональной регуляции такие как «Покорность» - 4,0%, «Самообвинение» - 2,7% и «Агрессивность» - 1,3% заняли срединное положение между профилями. Единственной неадаптивной эмоциональной стратегией, которая доминировала среди всех кластеров оказалось, «Подавление эмоций» - 26,7%.

В адаптивном профиле пожилых людей частота выбора адаптивных копингов увеличивается. Среди поведенческих стратегий наблюдается доминирование выбора адаптивных стратегий «Сотрудничество» - 19%, «Обращение за помощью» - 14%. Наибольшие показатели среди относительно адаптивных поведенческих стратегий наблюдались по «Отвлечению» - 25%, «Компенсации» - 9%. Неадаптивные стратегии поведения выбирались в этом профиле реже, чем в других. «Активное избегание» составило 14%, а «Отступление» - 9%. Остальные стратегии занимали промежуточное положение. «Альтруизм» составил 10,0%, а «Конструктивная активность» - 3,0%.

Когнитивные стратегии демонстрировали, как и поведенческие, выраженное смещение в сторону адаптивности. Самыми частыми среди всех

профилей были выборы стратегий «Проблемный анализ» - 18% и «Сохранение самообладания» - 24,0% и «Установка собственной ценности» - 4,0%. В то время как «Придача смысла» - 1,0% встречалась реже, чем среди других профилей. Относительно адаптивные когнитивные копинги продемонстрировали низкую частоту выбора «Религиозности» - 7,0%. А «Относительность» занимала промежуточное положение 15,0%. Неадаптивные стратегии «Смирение» - 9,0% и «Растерянность» - 2,0% встречались реже всего. «Диссимуляция» - 14,0% и «Игнорирование» - 6,0% занимали промежуточное положение.

Эмоциональное реагирование в адаптивном профиле отличалось наличием самого высокого показателя адаптивных механизмов «Оптимизма» - 59,0% и «Протеста» - 6,0%. Относительно адаптивные механизмы встречались реже, чем в уязвимом, но чаще, чем в дезадаптивном кластерах. Так, «Эмоциональная разрядка» составила 5,0%, а «Пассивная кооперация» - 17,0%. Неадаптивные стратегии встречались реже, чем в других профилях. Например, «Подавление эмоций» - 11, %, «Покорность» - 0%, «Агрессивность» - 1%, «Самообвинение» - 2%.

В ходе исследования было выделено три различных по уровню страха падения, избегающего поведения, страха утраты автономии и самооффективности кластера. Внутри этих профилей была изучена структура копинг-стратегий. Дезадаптивный профиль характеризуется низкой частотой выбора стратегий, связанных с ориентацией на социальные взаимодействия, низкой когнитивной переработкой проблемных ситуаций, трудностями переключения, и удержанием негативных переживаний. В то время как стратегии, связанные с когнитивным, эмоциональным или поведенческим избеганием, а также агрессивные и аутоагрессивные эмоциональные реакции более выражены, чем в других профилях. Уязвимый профиль отличается неоднородностью выбора адаптивных и неадаптивных стратегий, и большинство механизмов в поведенческом, когнитивном и эмоциональном блоках занимают промежуточное по частоте выбора положение. Ориентация на социальное взаимодействие выше, чем в дезадаптивном профиле, а избегающие стратегии

ниже. К уязвимым стратегиям, нуждающимся в коррекции, можно отнести «Подавление эмоций», а к ресурсным стратегиям «Сотрудничество» и «Альтруизм». Адаптивный профиль характеризовался высокой частотой выбора адаптивных, социально-ориентированных стратегий совладания во всех блоках и значительно более низкими показателями избегающих стратегий, а также достаточной способностью к переключению внимания и отвлечению. В данном профиле стоит обратить внимание на высокий уровень стратегии «Компенсация», которая может приводить к развитию вредных привычек, и снижению уровня диссимуляции. В остальном, данный профиль представляется наиболее адаптивным по конфигурации копинг-механизмов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ellmers T.J., Wilson M.R., Kal E.C., et al. The perceived control model of falling: developing a unified framework to understand and assess maladaptive fear of falling // Age and Ageing. – 2023. – Vol. 52. – No. 7. – Art. afad093. – DOI: <https://doi.org/10.1093/ageing/afad093>.
2. Even-Zohar A., Kreitler S., Gendel Guterman H. Falls of older adults: which is worse, falling or fear of falling? // Journal of Ageing and Longevity. – 2025. – Vol. 5. – No. 2. – Art. 20. – DOI: <https://doi.org/10.3390/jal5020020>
3. Rider J.V., Longhurst J., Lekhak N., et al. Fear of falling avoidance behavior assessment and intervention in Parkinson's disease: a scoping review // Research and Reviews in Parkinsonism. – 2022. – P. 1-17. – DOI: <https://doi.org/10.2147/JPRLS.S350890>.
4. Tinetti M.E., Powell L. Fear of falling and low self-efficacy: a cause of dependence in elderly persons // Journal of Gerontology. – 1993. – Vol. 48. – Special Issue. – P. 35-38. – DOI: https://doi.org/10.1093/geronj/48.Special_Issue.35.

УДК 316.43

Лавренюк-Исаева Н.М.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

УПРАВЛЕНИЕ ВОВЛЕЧЕНИЕМ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ РОССИИ В НАУКУ КАК В ИСКУССТВО

Аннотация: Вызовы научно-технологическому суверенитету России и лидерству в приоритетных областях развития постоянно меняются. Для работы с угрозами и вызовами остро необходимы высокоинтеллектуальные человеческие ресурсы в управлении научной деятельностью и преемственностью когорт исследователей и разработчиков. Поэтому в качестве цели определим анализ готовности и вовлеченности студентов вузов в научно-исследовательскую деятельность, а также возможности и ограничения управления вовлечением российских студентов в науку как в искусство.

Ключевые слова: управление вовлечением, студенты вузов, наука как искусство, креативные индустрии

Lavrenyuk-Isaeva N.M.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

MANAGING THE INVOLVEMENT OF RUSSIAN UNIVERSITY STUDENTS IN SCIENCE AS AN ART

Abstract: Russia's national scientific and technological sovereignty is being seriously threatened, and scientists are facing leadership challenges in priority areas. To deal with threats and challenges, highly intelligent human resources are urgently needed in

the management of scientific activities and the succession of cohorts of researchers and developers. Therefore, the goal is to analyze the willingness and involvement of university students in research activities, as well as the possibilities and limitations of managing the involvement of Russian students in science as an art.

Keywords: engagement management, university students, science as art, creative industries.

Введение. Одной из целей национального развития Российской Федерации на ближайшие 10-лет является создание возможности для самореализации и развития талантов, в том числе учащейся молодежи [7]. Особое место в этом процессе занимает профессиональное самоопределение человека и выстраивание своей карьерной траектории в науке. Сегодня достойный, эффективный, созидательный труд, связанный с научным творчеством, и работа с новыми медиа – залог успеха человека в обществе.

С 2022 года реализуется проект «Десятилетие науки и технологий в России». Он включает в себя комплекс инициатив, проектов и мероприятий, которые направлены на усиление роли науки и технологий в решении важнейших задач развития общества [3]. Задача и возможность инициативы «Наука как искусство» – «популяризировать науку путем создания контента на стыке науки и медиаискусства», а также показать привлекательность ArtScience для обучения и карьеры. Таким образом наука включается в креативные индустрии: новые медиа, «умное» кино, современный научный дизайн, научно-популярный туризм и др. Поэтому в качестве цели определим, с одной стороны, анализ готовности и вовлеченности студентов вузов в науку, а с другой, – возможностей и ограничений управления вовлечением российских студентов в науку как в искусство.

Готовность и вовлеченность студентов вузов в науку. В силу доступности студенты вузов являются активно изучаемой социальной

общностью, в т.ч. в вопросах науки. Результаты социологических исследований последних лет среди студентов вузов показывают, что 67,1% респондентов считают российских ученых одними из лучших в мире. 4/5-х опрошенных студентов интересуют достижения в науке и технике на постоянной основе. Однако 1/5 часть респондентов индифферентны к успехам в науке. Технологическое лидерство, как условие независимости государства, считают важным практически 90% респондентов. Это указывает на высокий интерес студенческой аудитории к актуальным научным и технологическим новшествам. Престижность профессии ученого респонденты связали с такими обстоятельствами, как польза государству и обществу (75,3%), важность и значимость самой профессии (59%), а также привлекательность личности ученого («ученый, значит умный человек», «занятость в интересной сфере деятельности» (45,4%)). Причины, по которым респонденты не считают профессию ученого престижной в России, имеют экономический и социальный характер. Превалируют экономические факторы: «низкий размер оплаты труда (77,4%), «недостаток финансирования науки в стране» (60,5%) и то, что «труд ученого не ценится в обществе» (53,1%) [1].

Результаты опроса студентов инженерных направлений подготовки о вовлеченности в науку подтвердили значение и важность научно-технологического развития. Данный результат совпал с выводами исследователей из ВШЭ, которые указывают на отличительную черту российской молодежи в сравнении с их сверстниками из Европы [8].

Анализ мотивации студентов к участию в научной деятельности (рис.1) показал, что у студентов превалируют мотивы личностного развития и удовлетворения интереса к изучаемой области знаний, лучшие перспективы трудоустройства, возможности отвечать на интеллектуальные вызовы, а также знакомство и общение с интересными учеными.



Рис. 1. Мотивы участия студентов вузов в научной деятельности

Источник: [9]

Анкетирование студентов факультета философии и социологии Башкирского государственного университета в 2020 и в 2022 гг. позволили определить высокую заинтересованность участия студентов в интеллектуальных играх и состязаниях (олимпиады, квесты), а также запросы на развитие навыков научных коммуникаций и создание научного авторского контента в связи со склонностями к креативным видам деятельности. Практики вовлеченных студентов (рис.2) связаны с разработкой проектов, освоением новых технологий, участием в научных исследованиях и презентацией их результатов на научных конференциях.



Рис. 2. Уровень вовлеченности студентов в научные и креативные практики, в %

Источник: [6]

Коммуникации по результатам исследований и проектных работ являются своего рода проводниками в научную деятельность.

Возможности и ограничения управления вовлечением российских студентов в науку как в искусство. Выявление талантливой молодежи, занятой научным поиском, инновационными решениями в креативных индустриях, включая новые медиа и медийные разновидности ArtScience, путем опросов является начальным этапом в управлении вовлечением обучающихся в науку. Следующий шаг – это достижение данной целевой аудитории через информирование и устойчивую коммуникацию. Далее следуют запуск системного анализа слабых и сильных сторон студентов в мониторинговом режиме, поскольку статус этой общности преходящий и неустойчивый, но мотивация уже определена интеллектуальными видами деятельности и запросом на саморазвитие. Обязательным является построение системной работы со студентами. Успешным кейсом служит опыт Казанского ГИКа, где разработана система вовлечения студентов творческих направлений подготовки в научно-исследовательскую деятельность с целевым, методологическим, содержательным, технологическим и результативным блоками [2].

Заключение. Для эффективного управления вовлечением студентов вузов в науку как в искусство необходим более глубокий концептуальный анализ их самоуправления и самоорганизации. Так проявление креативности и значимости креативных действий в науке на уровне студенческой общности можно объяснить с позиции концепции креативного класса Р. Флориды [10], а на уровне индивидуальной активности субъекта с позиции концепции ситуационной креативности Х. Йоаса [5].

Наука как искусство и искусство новых медиа являются ключевыми факторами вовлечения учащейся молодежи регионов России в научную и инновационную деятельность. Государственная инициатива «Наука как

искусство» обладает солидным потенциалом для принятия и реализации управленческих решений вовлечения студентов в науку. Поскольку в студенческом сообществе четко определяются группы заинтересованных в проведении научных исследований и развитии наукоемких и прикладных технологий как результатов научного искусства, включая креативные индустрии. Остро стоит вопрос выявления внутренних мотивов и раскрытия талантов студентов не только извне средствами стимулирования, но и изнутри через апробацию способностей в генерации интеллектуальных продуктов, использованию в ней нейросетевых инструментов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абросимова Е.Е., Сергутин С.С. Современный студент и наука: взгляд на проблему // Социодинамика. 2024. № 8. DOI: 10.25136/2409-7144.2024.8.69849 EDN:AIXTCS.
2. Ахмадиева Р. Ш., Гильмеева Р. Х. Система вовлечения студентов в научно-исследовательскую деятельность в вузе творческой направленности // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. ИЯ Яковлева. – 2024. – №. 3 (124). – С. 65-72.
3. Десятилетие науки и технологий в России // URL: <https://наука.рф/about/> (дата обращения 12 марта 2026 г.).
4. Замков А.В. Сайнс-арт как медиамодель возможного будущего // ВЕСТН. МОСК. УН-ТА. СЕР. 10. ЖУРНАЛИСТИКА. 2018. № 6.
5. Йоас Х. Действие – это состояние, в котором существуют люди в мире // Социологические исследования. 2010. № 8. С. 112–122.
6. Лугин Д. А. Типы креативности студенческой молодежи в контексте перспектив инновационной экономики // Вестник Нижегородского университета

им. НИ Лобачевского. Серия: Социальные науки. – 2025. – №. 4 (80). – С. 151-158.

7. Национальные цели развития России
https://rspp.ru/sustainable_development/nacionalnye-celi-razvitiya-Rossii/ (дата обращения 12 марта 2026 г.).

8. Российская молодежь: образование и наука / Н. Бондаренко, Ю. Войнилов, Г. Волкова и др. М.: ВШЭ, 2017.

9. Строгеецкая Е.В., Бетигер И.Б. Вовлечение студентов в науку в фокусе социологического анализа. // Дискурс. 2024. 10 (1). С. 56-72.
<https://doi.org/10.32603/2412-8562-2024-10-1-56-72>.

10. Florida R. The Rise of the Creative Class and How It's Transforming Work, Leisure and Everyday Life. Basic Books, 2002. 237 p.

© Лавренюк-Исаева Н.М., 2026

УДК 159.9

Латыпова Э.Р., Имаева А.И.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

К ВОПРОСУ О ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕРМИНА «ДИЕТА» ПРИ НАЗНАЧЕНИИ ОСОБОГО ТИПА ПИТАНИЯ ВРАЧАМИ- СПЕЦИАЛИСТАМИ ВО ИЗБЕЖАНИИ ОБОСТРЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПАЦИЕНТОВ

Аннотация: В статье анализируется термин «диета» в клинической практике при назначении лечебного питания. Показано расхождение между медицинским и обыденным пониманием данного термина. Обосновывается, что слово «диета»

связано с ограничительными установками и может выступать триггером расстройств пищевого поведения. Предполагается использование формулировку «особый тип питания» как более нейтральную и профилактически безопасную в медицинской практике.

Ключевые слова: диетология, расстройства пищевого поведения, ограничительное пищевое поведение, образ тела, пищевые установки, особый тип питания, профилактика РПП.

Latypova E. R., Imaeva A. I.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

**ON THE ISSUE OF THE APPROPRIATENESS OF USING THE TERM
“DIET” WHEN PRESCRIBING A SPECIAL TYPE OF NUTRITION BY
MEDICAL SPECIALISTS IN ORDER TO AVOID THE EXACERBATION
OF EATING DISORDERS IN PATIENTS**

Abstract: The article analyzes the term “diet” in clinical practice when prescribing therapeutic nutrition. A discrepancy between the medical and lay understanding of this term is identified. It is argued that the term “diet” is associated with restrictive attitudes and may act as a trigger for eating disorder. The use of the wording “special type of nutrition” is proposed as a more neutral and prevention-oriented alternative in medical practice.

Keywords: dietetics, eating disorder, restrictive eating behavior, body image, eating attitudes, special type of nutrition, prevention of eating disorders.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровое питание как рацион, способствующий всем аспектам индивидуального здоровья и благополучия; имеющий низкое воздействие на окружающую среду; доступный,

недорогой, безопасный и приемлемый с культурной точки зрения. Отметим, что понятия «правильное питание» и «диета» в концепции ВОЗ отсутствуют.

В Российской Федерации отдельное направление в медицине занимает диетотерапия как метод немедикаментозного лечения многих заболеваний. Диета в здоровом понимании отечественной науки – это подход к питанию, который нужен для того, чтобы лечить заболевания: сахарный диабет, язву желудка, ожирение другие. При этом далеко не всегда главная цель – снизить вес. В клинической практике диетотерапия традиционно рассматривается как часть комплексного лечения различных заболеваний и используется в гастроэнтерологии, эндокринологии и кардиологии. Однако в общественном сознании понятие «диета» часто ассоциируется прежде всего с ограничительными практиками снижения массы тела, что может приводить к искажению медицинского смысла рекомендаций врача и формировать у пациентов устойчивые негативные ожидания, связанные с жесткими ограничениями в питании [2]. Диеты в медицинском смысле связаны с ограничениями, которые необходимы по определенным показаниям для того, чтобы добиться соматического выздоровления. Диеты активно прописываются в качестве лечения врачами разных уровней, с данным явлением может столкнуться каждый человек. В норме, при получении рекомендации придерживаться определенной диеты, больной строго следует предписаниям врача, имеет за собой цель выздороветь и вернуть свое состояние в норму, осознает зачем и для чего необходимо данное временное ограничение, понимая, что такой тип питания поможет избавиться от отягощающих симптомов соматического заболевания [9, 10].

Ученые считают, что РПП – результат биологических, психологических и социокультурных факторов. Социальные изменения коснулись взглядов не только на женскую красоту, но и трансформировали отношение к женскому телу: раньше худоба была признаком нездоровья, тогда как женская полнота

одобрялась. Сейчас же худое тело стало квинтэссенцией женственности, символом хрупкости и легкости, то есть произошли серьезные изменения в сознании людей и восприятии женского тела. Историко-социологические исследования показывают, что изменение идеалов женского тела происходило на протяжении XX века и было связано с развитием индустрии моды, массовых медиа и рекламной культуры, активно формирующих стандарты внешности [7].

Для людей, у которых нарушено питание, или есть расстройство пищевого поведения, серьезные ограничения в еде будут мощным триггером. Социально-психологические исследования, проведенные в середине 90-х годов XX в., установили негативное влияние телешоу, изобилующих стройными и худыми женщинами, на образ своего тела в сознании девушек-телезрительниц, которые впоследствии выражали недовольство своим весом. Подобные результаты подтверждаются и более поздними исследованиями, которые демонстрируют влияние медиаконтента на формирование неудовлетворенности телом и стремления к снижению веса среди подростков и молодых женщин [8].

Одним из диагностических критериев РПП является ограничительное пищевое поведение, осознанное переедание и, как следствие, осознанная попытка самоограничений в употреблении пищи. Одним из ярких проявлений ограничительного пищевого поведения являются диеты в популярном смысле этого слова. Диеты в бытовом смысле означают самостоятельное (без назначения врача) ограничение себя в пище с целью снизить вес. В клинической картине ограничительного пищевого поведения, диеты провоцируют срывы. Это работает так: ограничения вызывают дискомфорт, дискомфорт связан с негативными эмоциями, а человек, который не умеет справляться с эмоциями без еды, будет переедать, чтобы с ними справиться. Подобный механизм описывается в психологических моделях пищевого поведения, согласно которым строгие диетические ограничения способны усиливать эмоциональное напряжение и формировать цикл «ограничение – переедание», когда периоды

жесткого контроля над пищей сменяются эпизодами утраты контроля и компульсивного потребления пищи [4].

Поэтому в рамках психологической работы с РПП важно очень осторожно подходить к ограничениям в питании. Нельзя вводить строгие или масштабные ограничения. Нельзя отказываться от вкусной еды и «fun food» – еды для радости. Современные психотерапевтические подходы к лечению расстройств пищевого поведения также подчеркивают важность формирования гибкого и устойчивого отношения к еде. Чрезмерные запреты и жесткие ограничения рассматриваются как фактор, поддерживающий патологические пищевые паттерны и препятствующий восстановлению нормального пищевого поведения [5].

Формат питания должен быть комфортным. Благодаря этому снизится количество негативных эмоций, и их не нужно будет заедать. Ретроспективные исследования западных учёных показали, что люди, выросшие в семьях, где подобные обсуждения были нормой, чаще страдают компульсивным перееданием и имеют в среднем более высокий ИМТ, чем люди, в чьих семьях тела и диеты не были темой для разговоров. Данные исследования подтверждают важную роль семейной среды в формировании отношения к телу и пище. Комментарии о весе, диетах и внешности, регулярно звучащие в семье, могут способствовать развитию неудовлетворенности телом и формированию нарушенных пищевых установок у детей и подростков [1].

Значительный рост заболеваемости РПП отчасти обусловлен уровнем осведомленности о них в обществе. Другими словами, обилие информации в СМИ и сети Интернет о таких РПП, как анорексия и булимия, с одной стороны, выполняет профилактическую функцию, а с другой, способствует их распространению в определенных социальных группах. Некоторые исследования медиавлияния показывают, что широкое распространение информации о расстройствах пищевого поведения может одновременно

повышать уровень диагностики и информированности населения, но также формировать определённые поведенческие модели и социальные представления о теле и весе [6].

Помимо этого, диетические разговоры – один из самых главных триггеров для людей с нарушенным пищевым поведением. И это триггер, сбежать от которого можно разве что на необитаемый остров. Потому что у нашей цивилизации сформировался культ похудения. Исследователи отмечают, что в современном обществе идеализация худобы стала важным социокультурным фактором, влияющим на восприятие собственного тела и формирование стремления к постоянному контролю массы тела [3]. Соответственно, авторами исследования рекомендуется постепенный отказ использования слова «диета» для назначения лечения при соматических заболеваниях. В ходе профилактики триггеров и рецидивов нарушений питания у населения предлагается использовать более нейтральную формулировку «особый тип питания».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Neumark-Sztainer D., Wall M., Story M., Standish A. R. Dieting and unhealthy weight control behaviors during adolescence: associations with 10-year changes in body mass index // Journal of Adolescent Health. 2010. Vol. 47. No. 1. P. 17–24.

2. Sacks F. M., Bray G. A., Carey V. J., et al. Comparison of weight-loss diets with different compositions of fat, protein, and carbohydrates // The New England Journal of Medicine. 2009. Vol. 360. No. 9. P. 859–873.

3. Grogan S. Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children. 3rd ed. London: Routledge, 2016. 248 p.

4. Polivy J., Herman C. P. Causes of eating disorders // Annual Review of Psychology. 2002. Vol. 53. P. 187–213.

5. Fairburn C. G. Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders. New York: Guilford Press, 2008. 324 p.
6. Levine M. P., Murnen S. K. «Everybody knows that mass media are/are not the cause of eating disorders»: A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females // Journal of Social and Clinical Psychology. 2009. Vol. 28. No. 1. P. 9–42.
7. Bordo S. Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body. Berkeley: University of California Press, 2003. 361 p.
8. Harrison K., Cantor J. The relationship between media consumption and eating disorders // Journal of Communication. 1997. Vol. 47. No. 1. P. 40–67.
9. Тулитбаева Г.Ф., Политика О.И., Сальникова Е.П. Корреляционная структура отношения к болезни и жизнестойкости у лиц с онкологическими и сердечно-сосудистыми заболеваниями // Живая психология. 2024. Т. 11. № 2 (50). С. 62-70.
10. Тулитбаева Г.Ф., Политика О.И., Хабибуллина И.Р. Исследование отношения к болезни ребенка и отношений в семьях, воспитывающих детей с сахарным диабетом // Психология. Психофизиология. 2024. Т. 17. № 3. С. 66-74.

© Латыпова Э.Р., Имаева А.И., 2026

УДК 159.9:616.89

Мунасипова А.И.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Сальникова Е.П.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВАХ

Аннотация: в статье представлен теоретический анализ совладающего поведения у лиц с тревожными расстройствами. Рассматриваются основные подходы к пониманию тревоги и совладающего поведения. Проанализированы современные эмпирические данные о преобладании дезадаптивных стратегий у лиц с тревожной симптоматикой. Обоснована значимость диагностики механизмов совладания как мишени психотерапевтического вмешательства. Раскрывается дизайн эмпирического исследования, направленного на изучение психологических особенностей совладающего поведения у лиц с тревожными расстройствами.

Ключевые слова: психологические защиты, совладающее поведение, копинг-стратегии, копинг-ресурсы, тревожные расстройства.

Munasipova A. I.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

COPING BEHAVIOR IN ANXIETY DISORDERS

Abstract: The article presents a theoretical analysis of coping behavior in individuals with anxiety disorders. The main approaches to understanding anxiety and coping

behavior are examined. Current empirical data on the prevalence of maladaptive strategies in individuals with anxiety symptoms are analyzed. The importance of diagnosing coping mechanisms as a target for psychotherapeutic intervention is substantiated. The design of an empirical study aimed at examining the psychological characteristics of coping behavior in individuals with anxiety disorders is described.

Keywords: psychological defenses, coping behavior, coping strategies, coping resources, anxiety disorders.

3. Фрейд в своей психоаналитической теории под тревогой понимал сигнал интрапсихического конфликта между бессознательными влечениями и требованиями внешней реальности, она служит сигналом для Эго. Такая «сигнальная» функция тревоги запускает защитные механизмы, задача которых заключается в ослаблении психического напряжения. В отличие от осознанных действий человека, эти механизмы срабатывают бессознательно в стрессовых и конфликтных ситуациях. Психическая защита может приводить ко временному снижению психического дискомфорта, однако, ригидность и тенденция к искажению восприятия действительности в структуре защитных механизмов у лиц с тревожной симптоматикой препятствуют успешной адаптации. Так, по мнению Е.Р. Исаевой, образуется «порочный круг», в результате которого наблюдается нарастание психической дезадаптации, а также возможно развитие психических расстройств [7, с. 82].

Адаптивность личности связана с умением предпринимать в стрессовых ситуациях осознанные усилия для приспособления к внешним условиям. Совладающее поведение, или копинг-поведение, – это целенаправленные когнитивные и поведенческие усилия человека, помогающие справляться с внешними или внутренними требованиями, которые сам субъект оценивает как превышающие его ресурсы. Понятие совладания включает в себя копинг-стратегии – это действия, предпринимаемые человеком для преодоления стресса,

адаптации к сложным жизненным ситуациям, а также управления эмоциями. Ключевая роль отводится понятию копинг-ресурсов как относительно устойчивых личностных и внешних средовых характеристик, которые актуализируются в стрессовых ситуациях. К внутренним личностным ресурсам относят волевые качества человека, его когнитивные способности, уровень самооценки. К внешним можно отнести социальную поддержку, материальное положение, доступ к помощи. Успешность совладания зависит не только от выбора конкретной стратегии. Анализ этого баланса приобретает диагностическую ценность при исследовании тревожных расстройств.

Изучение специфики совладающего поведения у лиц с тревожными расстройствами поможет построению обоснованных психотерапевтических программ. Согласно информационному бюллетеню Всемирной организации здравоохранения, тревожные расстройства входят в число лидирующих психических патологий и поражают около 4,4% населения мира [19]. Такие расстройства нарушают социальную адаптацию человека, снижают качество жизни, создают весомую нагрузку на систему здравоохранения. При диагностировании дезадаптивных копинг-профилей на ранних этапах появляется возможность для создания программ профилактики и укрепления психологической устойчивости для людей с легкими проявлениями тревожности.

Тревожные расстройства относят к невротическим нарушениям и объединяют ряд психических состояний, включающих в себя чрезмерную тревогу, которая обусловлена внутренним напряжением человека и чувством постоянного беспокойства. При этом гипертрофированное чувство тревоги утрачивает свою адаптивную функцию и переходит в устойчивое состояние ожидания угрозы. При тревожных расстройствах жалобы пациентов связаны не только с психическим напряжением, но и с физиологическими проявлениями, такими как головные боли, боли в сердце, одышка, усиленное потоотделение,

мышечное напряжение, нарушения со стороны пищеварительного тракта. Симптоматика расстройств различается в зависимости от нозологии. Например, при паническом расстройстве доминируют повторные эпизоды выраженной тревоги и страха (панические атаки), а также физические проявления в виде учащенного сердцебиения, повышенного потоотделения, чувства нехватки воздуха. Генерализированное тревожное расстройство проявляется в хронической тревоге и мышечном напряжении [5].

Теоретической основой изучения совладания стала транзакционная модель стресса Р. Лазаруса и его последовательницы С. Фолкман. Авторы определяют копинг как динамичный процесс умственных и поведенческих усилий, направленных на управление требованиями среды, которые оцениваются как превышающие ресурсы человека [20, с. 141]. Выделяются две стороны совладающего поведения: проблемно-ориентированный и субъективно-ориентированный копинг. В рамках модели описаны восемь стратегий: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, избегание, планирование решения и позитивная переоценка [20, с. 157].

Эти стратегии позволяют классифицировать копинг-стратегии по функциональной направленности. Среди активных способов воздействия на ситуацию выделяют планирование решения, конфронтация и принятие ответственности. К стратегиям внутренней регуляции относят самоконтроль и позитивную переоценку. Избегающий тип реагирования включает такие стратегии, как дистанцирование и бегство-избегание, их цель минимизировать контакт со стрессором. Стратегия поиска социальной поддержки, как ориентированная на внешние ресурсы, выделяется отдельно. Авторы подчеркивают, что совладание – это сложный процесс, в котором стратегии могут комбинироваться [20, с. 236]. В клинической практике важно различать

адаптивные и дезадаптивные стратегии, последние усугубляют симптоматику и ухудшают состояние человека [8, с. 237].

Позднее, Дж. Амирхан предложил модель из трех копинг-стратегий, которые определяются с учетом степени адаптивных возможностей человека, – это разрешение проблем, поиск поддержки и избегание. Разрешение проблем – активное преобразование ситуации, у него наивысший адаптивный потенциал. Избегание – это стратегия, когда человек предпочитает уходить от решения проблем, если ей злоупотреблять, она блокирует конструктивное преодоление проблемы. Стратегия, заключающаяся в поиске социальной поддержки, определяется как активный копинг, в этом случае для совладания со стрессовой ситуацией человек ищет помощи и поддержки у окружающих. В отечественной психологии методика Дж. Амирхана адаптирована В.М. Ялтонским и Н.А. Сиротой и широко применяется в клинической практике [13].

Эмпирические исследования в очередной раз подтверждают важность изучения копинга при тревожных расстройствах. И.Р. Абитов и В.Д. Менделевич (2011) показали, что при невротических и психосоматических расстройствах совладание отличается дезадаптивностью; авторы отмечают преобладание «в структуре совладающего поведения представителей данных групп механизмов психологической защиты и пассивных копинг-стратегий» [1]. В последующей своей работе И.Р. Абитов (2013) сформулировал предположение «о более низком адаптационном ресурсе и склонности к защитному реагированию у лиц, страдающих невротическими расстройствами» [2]. С.А. Баскакова отмечает, что совладание при психических расстройствах нужно понимать как динамический процесс, который изменяется в ходе терапии [4].

Исследование L. Fortea и коллег (2025) показало, что активные копинг-стратегии значительно снижают тревожную и депрессивную симптоматику, что говорит о терапевтическом потенциале обучения адаптивному копингу [17]. В. Holt-Gosselin и соавторы (2021) в лонгитюдном эмпирическом исследовании

выявили, что неадаптивные стратегии преодоления трудностей и структурные особенности головного мозга могут влиять на клинические симптомы во время длительного стрессового события [18]. R. Erschens и соавторы (2021) в своем исследовании способов преодоления депрессивных и тревожных симптомов подтвердили, что неэффективные стратегии являются фактором риска проявления тревожно-депрессивных нарушений [16]. Мета-анализ, проведенный A. Aldao и соавторами (2010), указывает на то, что дезадаптивные стратегии эмоциональной регуляции связаны с психопатологическими проявлениями теснее, чем адаптивные, что свидетельствует об общности механизмов возникновения различных форм психических расстройств [14].

В отечественной традиции совладание анализируют через концепцию отношений В.Н. Мясищева, в которой под отношением понимается осознанная система связей человека с окружающим миром. В рамках этой концепции копинг рассматривается как регулятор всех взаимосвязанных систем, а невроз – как результат неразрешимого конфликта отношений [10, с. 212]. Принципиально важно различать сознательные копинг-стратегии и бессознательные психологические защиты. Первые предполагают осознанное взаимодействие человека с ситуацией, а вторые направлены на уменьшение негативного аффекта вне зависимости от реальных условий. Л.И. Анцыферова указывает, что в экстремальных условиях эти уровни могут пересекаться, что вызывает искажение оценки и снижает эффективность совладания [3, с. 9].

Клинические наблюдения показывают специфику копинга при разных формах тревоги. При генерализованном тревожном расстройстве доминирует избегание активных решений, его замещают руминации – навязчивые тревожные мысли, а нейтральные стимулы катастрофизируются. При паническом расстройстве часто формируется поведенческое избегание ситуаций, связанное с приступами страха, что закрепляет тревожное ожидание.

Влияние личностных качеств человека на выбор копинг стратегий изучены в работах С.S. Carver и J. Connor-Smith (2010), авторы связывают совладание с темпераментом, который определяет устойчивые паттерны реагирования на стресс [15].

А.Б. Холмогорова и Н.Г. Гаранян (2021) изучали роль перфекционизма при выборе копинг-стратегий, выявляя корреляцию завышенных стандартов и самокритики с использованием стратегии «принятие ответственности», проявляющуюся у пациентов в самобичевании и усиливающую тревогу [12, с. 41]. Изменение копинга в процессе психотерапии служит критерием ее эффективности. Е.Р. Исаева подчеркивает: переход от дезадаптивных стратегий к адаптивным есть ключевой механизм повышения психической адаптации [7, с. 89].

Резюмируя вышесказанное, можно отметить, что совладающее поведение при тревожных расстройствах отличается преобладанием стратегий избегания и нарушением когнитивной оценки угрожающих стимулов. Клинический фенотип складывается не только из симптомов, но и из того, как личность взаимодействует со своим расстройством. Б.Д. Карвасарский указывал на важность учета защитных механизмов и копинг-поведения для персонализации терапии [8, с. 320].

Л.И. Вассерман с соавторами (2009) отмечают, что стандартизированная диагностика совладания позволяет объективизировать копинг-профиль пациента и выделить мишени для вмешательства [6]. Таким образом, можно заключить, что диагностика копинг-ресурсов должна стать обязательной частью клинико-психологического обследования.

Настоящий теоретический обзор служит основой для планируемого эмпирического исследования, целью которого является изучение психологических особенностей совладающего поведения у лиц с тревожными

расстройствами. Планируется провести сравнительный анализ группы пациентов с тревожными расстройствами с группой здоровых испытуемых.

Учитывая требования к валидности и надежности методов диагностики копинг-стратегий для конкретной выборки, как отмечают Е.И. Рассказова и Т.О. Гордеева [11], выбор методик исследования будет определен задачами исследования. Для оценки выраженности восьми копинг-стратегий будет использован опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман. Для выявления доминирующего стиля – методика «Индикатор копинг стратегий» Дж. Амирхана; для определения уровня личностной и ситуативной тревожности – «Шкала реактивной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера. Совокупное использование этих методик и статистический анализ позволят выявить психологические особенности совладающего поведения у лиц с тревожными расстройствами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абитов И.Р., Менделевич В.Д. Особенности совладающего поведения при психосоматических и невротических расстройствах // Казанский медицинский журнал. 2011. Т. 92, № 1. С. 131-134.
2. Абитов И.Р. Особенности совладания со стрессом в норме и при психосоматических и невротических расстройствах // Клиническая психология. 2013. № 1. С. 38-46.
3. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 1. С. 3-18.
4. Баскакова С.А. Современные представления о способах совладания с психическими расстройствами // Психиатрия. 2008. № 2. С. 24-29.

5. Бобров А.Е., Усатенко Е.В. Концепция тревожных расстройств: основные тенденции развития // Социальная и клиническая психиатрия. 2021. Т. 31, № 4. С. 62–69.
6. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. и др. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. СПб., 2009. 39 с.
7. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. 136 с.
8. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология. СПб.: Питер, 2010. 864 с.
9. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитул, 2010.
10. Мясищев В.Н. Психология отношений. М.: Институт практической психологии, 1995. 356 с.
11. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 3(17).
12. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Перфекционизм и копинг-поведение при тревожных расстройствах // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Т. 29, № 1. С. 34-52.
13. Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы // Вестник психотерапии. 2016. № 1 (64). С. 79-89.
14. Aldao A., Nolen-Hoeksema S., Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review // Clinical Psychology Review. 2010. Vol. 30, No. 2. P. 217–237.
15. Carver C. S., Connor-Smith J. Personality and coping // Annual Review of Psychology. 2010. Vol. 61. P. 679–704.

16. Erschens R., Loda T., Stuber F., et al. Coping Styles Among High School Graduates Aiming to Study Medicine in Dealing With Depressive and Anxious Symptoms // *Frontiers in Psychiatry*. 2021. Vol. 12.
17. Fortea L., Solanes A., Pomarol-Clotet E., et al. Coping behaviors to reduce anxiety and depressive symptoms: A prospective repeated assessment study // *Spanish Journal of Psychiatry and Mental Health*. 2025. Vol. 18, No. 1. P. 42-50.
18. Holt-Gosselin B., et al. Coping Strategies, Neural Structure, and Depression and Anxiety During the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Study in a Naturalistic Sample Spanning Clinical Diagnoses and Subclinical Symptoms // *Biological Psychiatry: Global Open Science*. 2021. Vol. 1, No. 4. P. 261-271.
19. Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). GBD 2021 Global Burden of Disease [online database]. Seattle: IHME, 2024. URL: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/> (accessed: 13.08.2025).
20. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

© Мунасипова А.И., Сальникова Е.П., 2026

УДК 159.97

Насырова Р.У., Саррот А.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Сафарова О.Д.

ОСОБЕННОСТИ САМОСОСТРАДАНИЯ У ЛИЦ, ПЕРЕЖИВШИХ СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Аннотация: сексуальное насилие является серьезным психотравмирующим событием, вследствие которого развивается ряд психологических трудностей.

Одними из ключевых являются: стыд, самокритика, отсутствие бережного отношения к себе. Статья рассматривает особенности самосострадания у лиц, столкнувшихся с сексуальным насилием, как потенциально значимого ресурса в период восстановления после пережитой травмы; барьеры, препятствующие его развитию, а также методы психологической помощи.

Ключевые слова: самосострадание, сексуальное насилие.

Nasyrova R. U., Sarrot A.

University of Science and Technology, Ufa

FEATURES OF SELF-COMPASSION IN PERSONS WHO HAVE EXPERIENCED SEXUAL VIOLENCE

Abstract: sexual violence is a serious traumatic experience that results in a number of psychological troubles. One of the key ones is shame, self-criticism, and lack of self-respect. The article examines the features of self-compassion among people who have experienced sexual violence as a potentially significant resource during recovery from trauma, barriers preventing its development, as well as methods of psychological assistance.

Keywords: self-compassion, sexual violence.

Прежде чем говорить о самосострадании, важно прояснить значение термина «сострадание». В психологической науке сострадание – относительно новое направление, однако его корни уходят глубоко в историю философии и религии. Под состраданием понимают чувство печали и тревоги, возникающее в ответ на чужую боль. Ключевая особенность здесь заключается в осознании страданий другого и в активном оказании эмоциональной поддержки, проявлении эмпатии и готовности помочь. Сострадание сопровождает

человечество на протяжении всей его истории, обусловленное работой эндокринной и парасимпатической систем. Оно служит фундаментом заботы и необходимым основанием для просоциального поведения.

Термин «самосострадание» ввела в психологию Кристин Нефф в 2003 году. Она определяет его как умение поддерживать себя в моменты боли и трудностей, становясь для себя добрым другом вместо внутреннего критика. Это навык, который позволяет относиться к себе стабильно и бережно, опираясь на внутренние ресурсы [15].

В отличие от самосострадания, стыд и самокритика – часть биологической «системы защиты от угроз» [16]. На способность к самосостраданию влияет и среда: люди, выросшие в неблагополучных условиях, часто не знакомы с теплом и поддержкой, что делает для них этот навык пугающим и труднодоступным [17].

Исследования Нефф К. подтверждают, что развитие самосострадания напрямую связано с улучшением психического здоровья. Низкие показатели по шкале самосострадания коррелируют с более выраженными симптомами расстройств, тогда как высокие – снижают уязвимость к психопатологиям [18].

Таким образом, самосострадание – это осознанное умение поддержать себя в трудную минуту, не поддаваясь разрушительным убеждениям. Хотя физиологически люди предрасположены к самокритике, это умение можно развивать. Его тренировка снижает уровень стресса, повышает удовлетворенность жизнью и служит надежной защитой от депрессии и эмоционального выгорания.

Определением сексуального насилия будет являться любой сексуализированный акт, попытка его совершить и другое, с целью принудить другого человека участвовать в этом акте вне зависимости от того, кем этот человек является жертве и от места происходящего.

Жертвы сексуального насилия сталкиваются с комплексом тяжелых и взаимосвязанных последствий, затрагивающих все сферы функционирования личности: психоэмоциональное состояние характеризуется крайне высокими уровнями стресса, тревоги и депрессии, достигающими клинических значений [19]; в качестве психологической защиты преимущественно задействуются примитивные и незрелые механизмы, такие как регрессия, подавление, замещение и диссоциация, что указывает на глубокую внутриличностную дезадаптацию, при этом качество жизни субъективно оценивается как погранично-нормативное, однако за усредненными показателями скрывается поляризация переживаний – часть пострадавших демонстрирует относительно успешную интеграцию травмы, в то время как другая, значительная часть, испытывает выраженное неблагополучие, сопровождающееся хронической дисфорией, саморазрушительным поведением, соматизацией, социальной изоляцией и разрушением базового чувства безопасности, доверия к миру и собственной идентичности [20].

Согласно исследованию Г. Ваиллант, жертвы сексуального насилия сталкиваются с суицидальным поведением [17], тревожностью, депрессией и агрессией, по результатам работ К. Кэмпбелл, П. Гилберта и др. [2, 4], посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР) [2]. Важнейшим травмирующим компонентом, участвующим в развитии данных состояний, являются: распространение мифов о жертвах сексуального насилия; стигматизация, возлагающая ответственность на жертву; давление общества и всеобщее осуждение. Это приводит к формированию хронического чувства вины [11], уклонению от помощи и одиночеству [8]. Так, перечисленные аспекты сопоставимы с противоположными самосостраданию компонентами К. Нефф: самокритикой, изоляцией, чрезмерной идентификацией.

Закономерно, жертвы сексуального насилия имеют значительно более низкие показатели по шкалам самосострадания в сравнении с лицами, у которых

данного опыта не было. Например, в исследовании Дж. Уильямсон участвовали 2 группы: люди, пережившие сексуальное насилие, и те, кто столкнулся с несексуальной травмой, например, смерть близкого человека, стихийные бедствия, военные действия. Согласно результатам, у тех, кто испытал сексуальное насилие, уровень самосострадания и его компонентов был значительно ниже в сравнении с лицами, пережившими иные травмирующие ситуации [19].

П. Маккалистер и А. Веннум отмечают, что самокритика в структуре противоположностей самосострадания К. Нефф имеет множество пересечений с феминистской теорией травмы сексуального насилия С. Браунмиллер, К.Э. Маккиннон А. Дворкин и др.: стыд, самообвинение, разобщение с окружающими, эмоциональная дисрегуляция [9]. Так, предположительно, психотерапия, нацеленная на самосострадание, является эффективным методом, способствующим развитию чуткого, понимающего отношения к себе, бережного отношения к травме. Например, доброта к себе помогает справиться с негативными симптомами, принять собственную реакцию на травму и обратиться к схожему опыту окружающих людей. В своем исследовании Л.А. Хэмрик и Г.П. Оуэнс обнаружили, что самосострадание способно уменьшить симптомы ПТСР у жертв сексуального насилия с помощью снижения самокритики и отстраненности [6].

П. Бхуптани и Т. Мессман также обозначают самосострадание крайне важным для жертв сексуального насилия по двум причинам: оно нацелено на те процессы, что нуждаются в восстановлении, и, как следствие, работает с чувством стыда [16]. По их мнению, общность человеческого опыта предполагает более широкий взгляд на пережитую травму, принятие того, что жертва не виновата в случившемся, и негативные последствия не связаны с поведением или личностью пострадавших. Осознанное отношение вместо

чрезмерной самоидентификации развивает открытость собственным переживаниям, принятие без самоосуждения.

Одним из наиболее популярных направлений, развивающих самосострадание, является терапия, сфокусированная на сострадании (CFT) П. Гилберта. Данный подход доказал свою эффективность в отношении различных расстройств, в том числе считающихся «тяжелыми» [3]. Его преимуществом в отношении работы с жертвами сексуального насилия является значительное снижение самокритики и стыда, крайне характерных для жертв сексуального насилия, а также развитие самосострадания [1]. Например, в ходе исследования И. Нейсмит и др. было выявлено стойкое улучшение у 56-89% участниц по показателям уверенности в себе, самосострадания, а также снижение симптомов ПТСР, депрессии, чувства неполноценности, стыда и вины [12].

Исследование Л. Маклин и др. изучающее терапию, сфокусированную на сострадании, нацеленную на сексуальное насилие (CFT-SA), выявило эффективность программы [10]. В результатах были отмечены хорошая посещаемость, позитивные отзывы, а также стойкое улучшение по таким показателям, как уровень самосострадания и уверенности в себе. Вместе с этим снизились симптомы посттравматического стресса, стыда и самокритики. Таким образом, можно сделать предположение об эффективности данного вида терапии в отношении лиц, подвергшихся сексуальному насилию.

Исходя из представленной информации, можно сделать вывод, что жертвы сексуального насилия испытывают самосострадание значительно реже, чем лица, не имеющие такого травматического опыта. Самосострадание напрямую связано с предотвращением психологических нарушений, а его недостаточность увеличивает вероятность психопатологических состояний. Лица, подвергшиеся сексуальному насилию, чаще сталкиваются с суицидальными мыслями, тревожностью и иными расстройствами. Данные состояния нередко сопровождаются иррациональными суждениями, склонностью к самообвинению

и социальной самоизоляции. В связи с этим эффективная психологическая помощь должна быть направлена на развитие самосострадания с помощью различных психотерапевтических методов, которые так или иначе нацелены на формирование этого навыка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Au, T. M., Sauer-Zavala, S., King, M. W., Petrocchi, N., Barlow, D. H., & Litz, B. T. (2017). Compassion-based therapy for trauma-related shame and posttraumatic stress: Initial evaluation using a multiple baseline design. *Behavior Therapy*, 48(2), 207–221.
2. Campbell, R., Dworkin, E., & Cabral, G. (2009). An ecological model of the impact of sexual assault on women's mental health. *Trauma, Violence, & Abuse*, 10(3), 225–246. Cortina, L. M., & Kubiak, S. P. (2006). Gender and posttraumatic stress: Sexual violence as an explanation for women's increased risk. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(4), 753–759.
3. Craig, C., Hiskey, S., & Spector, A. (2020). Compassion focused therapy: A systematic review of its effectiveness and acceptability in clinical populations. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 20(4), 385–400.
4. Elliott, A. N., Faires, A., Turk, R. K., Wagner, L. C., Pomeroy, B. M., Pierce, T. W., & Aspelmeier, J. E. (2019). Polyvictimization, psychological distress, and trauma symptoms in college men and women. *Journal of College Counseling*, 22(2), 138–151.
5. Gilbert P., Procter S. Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach // *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353–379, 2006

6. Hamrick, L. A., & Owens, G. P. (2019). Exploring the mediating role of self-blame and coping in the relationships between self-compassion and distress in females following sexual assault. *Journal of Clinical Psychology*, 75(4), 766–
7. Herman J.L. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence-From Domestic Abuse to Political Terror* // New York: Basic Books, 1992. 276 p
8. Jacques-Tiura, A. J., Tkatch, R., Abbey, A., & Wegner, R. (2010). Disclosure of sexual assault: Characteristics and implications for posttraumatic stress symptoms among African American and Caucasian survivors. *Journal of Trauma and Dissociation*, 11(2), 174-192.
9. McAllister P., A. Vennun. *Sexual Violence and Mental Health: An Analysis of the Mediating Role of Self-Compassion Using a Feminist Lens. Violence Against Women*, 2021. 1–17 с.
10. McLean, L., Steindl, S. R., & Bambling, M. (2018). Compassion-focused therapy as an intervention for adult survivors of sexual abuse. *Journal of Child Sexual Abuse*, 27(2), 161–175.
11. Moor, A., & Farchi, M. (2011). Is rape-related self blame distinct from other post traumatic attributions of blame? A comparison of severity and implications for treatment. *Women & Therapy*, 34(4), 447-460.
12. Naismith, I., Ripoll, K., & Pardo, V. M. (2020). Group compassion-based therapy for female survivors of intimate-partner violence and gender-based violence: A pilot study. *Journal of Family Violence*, 36(2), 175–182.
13. Neff K. D. *Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention* // *Annual Review of Psychology* Volume 74, 2023
14. Neff K. D., Germer C. *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. Guilford Publications, 2018, - 222 с.
15. Neff K.D. *Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself* // *Self and Identity*, 2, 85–102, 2003.

16. Prachi H. Bhuptani,¹ Terri L. Messman. Self-compassion and Shame Among Rape Survivors. *Journal of Interpersonal Violence*, 2021. 1–21 с.
17. Ullman, S. E., & Najdowski, C. J. (2009). Correlates of serious suicidal ideation and attempts in female adult sexual assault survivors. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 39(1), 47–57.
18. Vaillant, George E. The wisdom of the ego / George E. Vaillant. – Cambridge (Mass.); London: Harvard univ. press, 1993.
19. Williamson, J.R. Self-Compassion Differences in Those Who Have Experienced Sexual Assault and Non-Sexual Assault Trauma. *Gender and Women's Studies*. 2019; 2(3):3.

© Насырова Р.У., Саррот А., Сафарова О.Д., 2026

УДК 159.9:37.015.3.

Никитина А.К., Тарабарова П.Д.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научные руководители: Сафарова О.Д., Хабибуллина И.Р.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ И СОЦИАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ВУЗА

Аннотация: в статье рассматривается феномен эмоциональной дезадаптации студентов ВУЗов. Особое внимание уделяется специфике проявления и механизмов формирования дезадаптивных состояний у студентов технических и социальных направлений. В работе описываются основные теоретические подходы к пониманию эмоциональной дезадаптации в психологии, систематизируются внешние (специфика учебной нагрузки, социальная среда) и

внутренние (личностные особенности, мотивация) факторы, характерные для каждой группы.

Ключевые слова: эмоциональная дезадаптация, тревожность, стресс, импульсивность, психическое здоровье.

Nikitina A.K., Tarabarova P.D

Ufa University of Science and Technology, Ufa

RESEARCH ON THE EMOTIONAL DISADAPTATION OF STUDENTS IN TECHNICAL AND SOCIAL SCIENCES AT UNIVERSITIES

Abstract: the article examines the phenomenon of emotional disadaptation among university students. Special attention is paid to the specific manifestations and mechanisms of maladaptive states in students of technical and social sciences. The paper describes the main theoretical approaches to understanding emotional disadaptation in psychology and systematizes the external (academic workload, social environment) and internal (personal characteristics, motivation) factors that are specific to each group.

Keywords: emotional disadaptation, anxiety, stress, impulsivity, mental health.

В психологической науке эмоциональная дезадаптация понимается как системный сбой в процессах эмоциональной регуляции. Это состояние, при котором нарушается способность индивида гибко и адекватно осознавать и распознавать свои эмоции, принимать эмоциональный опыт без избегания или подавления, контролировать импульсивное поведение под влиянием сильных эмоций, использовать адаптивные стратегии для модуляции эмоциональных реакций и достижения целей. Однако в условиях сложной и изменчивой социальной среды простого эмоционального реагирования оказывается

недостаточно. На первый план выходит способность управлять этим реагированием – модулировать интенсивность, продолжительность и формы выражения эмоций в соответствии с текущими задачами и социальными нормами. В современном мире необходимо учитывать не только внутренние психические процессы, но и внешние поведенческие проявления и социальные взаимодействия.

Бихевиорально-когнитивный подход делает акцент на настоящем, утверждая, что дезадаптация поддерживается не скрытыми конфликтами, а актуальными дефектными паттернами мышления и поведения, которые можно наблюдать и модифицировать. Такой подход состоит из двух аспектов: бихевиорального и когнитивного. Бихевиоральный аспект утверждает, что дезадаптивное поведение (прокрастинация, избегание) формируется и поддерживается через негативное и позитивное подкрепление (например, временное облегчение тревоги при откладывании задачи). В когнитивном аспекте (Бек А., Эллис А.) ключевую роль играют дисфункциональные убеждения и когнитивные искажения. Не события сами по себе, а их иррациональная интерпретация («Я должен быть идеальным», «Провал на экзамене означает, что я ни на что не годен») вызывают дезадаптивные эмоции и поведение. Формируется «негативная когнитивная триада» (негативный взгляд на себя, мир и будущее), характерная для депрессии [1, 9, 10].

Карвасарский Б.Д. рассматривал эмоциональную дезадаптацию как состояние, возникающее из-за нарушений в системе отношений личности. Эту концепцию можно назвать интегративной внутри российской традиции, так как она объединяет идеи психологии отношений (Мясищев В.Н.) и деятельностного подхода с клиническим опытом. Карвасарский Б.Д. выделял три компонента отношений: когнитивный, эмоциональный и поведенческий. В норме человек на когнитивном уровне знает нечто об объекте, на эмоциональном - переживает соответствующую знанию эмоцию, на поведенческом - строит поведение,

соответствующее знанию и эмоции. В патологии компоненты отношений, как правило, не согласованы.

Борис Дмитриевич Карвасарский отмечал некоторые проявления эмоциональной дезадаптации: во-первых, эмоциональная нестабильность – раздражительность, нервозность, импульсивность, трудности в контроле над эмоциональными реакциями, склонность к перепадам настроения, неадекватные реакции; во-вторых, нарушение отношения к себе – пониженная и противоречивая самооценка; в-третьих, парадоксальная реакция – например, реакция тревоги, снижения настроения, не самые продуктивные действия и решения в плане поведения [4].

Интеграция двух взглядов позволяет утверждать, что эмоциональная дезадаптация студентов является мультифакторным процессом, в котором искаженные или неадаптивные мысли, убеждения и установки человека выступают механизмом реализации нарушения социально-психологической адаптации.

Студенческий возраст в психологии традиционно рассматривается как поздняя юность или ранняя взрослость - заключительный этап становления личности. Анализ психологических особенностей студенческого возраста является необходимой основой для понимания проявлений эмоциональной дезадаптации [2]. Профессиональная подготовка формирует не только набор знаний, но и специфические ценностные ориентации, и паттерны социального взаимодействия. Успешность эмоциональной адаптации в ВУЗе определяется не только общими возрастными ресурсами и рисками, но и тем, насколько личность «совпадает» с требованиями и атмосферой выбранной профессиональной среды. Эти требования для студентов технических направлений и специалистов по работе с людьми (социальные направления) принципиально различны.

С позиций концепции профессиональной ментальности Слободчикова В.И., студенты технических и социально-гуманитарных направлений не просто

осваивают разные наборы компетенций – они проходят путь становления носителей принципиально различных форм профессиональной субъективности. Профессиональная ментальность понимается здесь как целостный, устойчивый способ видения мира, тип мышления и система ценностей, которые становятся «призмой» для восприятия реальности будущим специалистом. Именно в процессе формирования этой глубинной структуры сознания и возникают характерные для каждого направления риски эмоциональной дезадаптации [8].

На сегодняшний день студенты находятся в эпицентре уникального стечения вызовов: переход на смешанные форматы обучения, неопределённость на рынке труда, обострённое переживание «кризиса идентичности» и т.д. Эти факторы формируют новую, более сложную социальную ситуацию развития, что непосредственно влечёт за собой рост эмоциональных трудностей. Современные исследования фиксируют не просто отдельные симптомы, а целые синдромы дезадаптации [4,7].

У студентов технических направлений адаптация идёт через овладение формально-логическими системами, языками чертежей, программных кодов и т.д. В процессе обучения студенты сталкиваются с высокой интеллектуальной нагрузкой и необходимостью решения сложных формализованных задач. Основным фактором, вызывающим стресс, является страх «не решить», «не сдать» сложную контрольную или курсовую работу. В технических дисциплинах часто существует только одно правильное решение, что формирует ригидность мышления и высокую требовательность к себе. Ошибка воспринимается как катастрофа. Часто процесс обучения индивидуализирован (работа за компьютером, расчеты). Это может приводить к социальной изоляции, которая усугубляет дезадаптацию, так как студент не имеет развитых каналов эмоциональной разгрузки в лице сокурсников. Дезадаптация возникает из-за высокой когнитивной нагрузки, монотонности отработки операций, ощущения «потери личности» в строгих рамках. Возможен риск эмоционального

обеднения, выгорания. Студент может переживать чувство «обесчувствливания» мира, что ведёт к экзистенциальной апатии, скуке и эмоциональному опустошению, когда абстрактные формулы и схемы не находят отклика в его субъективном опыте.

Гладышева А.А., Михалева А.Д., Ковязина В.Ю. исследовали психологическое состояние студентов технических специальностей. В ходе исследования и выявления признаков депрессии и тревожного состояния было выявлено, что трое студентов из 11 страдают депрессией, у шести обнаружено тревожное состояние. Чувство тревоги, выраженной в показателях уровня тревожности, неизбежно сопровождает учебную деятельность человека. Учёба для большинства студентов – это не только период интенсивной работы, но и психологический стресс. Ожидание неуспеха сопровождается такими психическими состояниями, как тревожность, стресс, который зачастую переходит в депрессию [9].

Адаптация у студентов социальных направлений идёт через овладение понятийным аппаратом, методами анализа, техниками коммуникации. Учебные программы для студентов социальных направлений включают практику работы с людьми. Уже на младших курсах студенты сталкиваются с чужими проблемами, болью, конфликтами (особенно в педагогике и психологии). Это запускает механизмы эмпатийной дезадаптации и риски раннего профессионального выгорания. В отличие от студентов, обучающихся на технических направлениях, в гуманитарных науках редко бывает единственно верный ответ. Постоянная рефлексия, анализ своего «Я», поиск смыслов и необходимость постоянной идентификации с позицией другого могут провоцировать тревожность и экзистенциальный кризис. Источником стресса может стать смысловая неопределённость и коммуникативные угрозы (неясность критериев, множественность интерпретаций). Основной конфликт здесь разворачивается между требованием профессиональной включенности

(эмпатии, понимания окружающих) и необходимостью сохранения профессиональной дистанции для психической устойчивости и объективности. Этот разрыв порождает высокий риск эмоционального выгорания, хронической тревоги и диффузной идентичности, когда студент, ещё не освоив механизмы рефлексии и границ, «растворяется» в проблемах и точках зрения, которые он изучает, теряя опору в собственном «Я».

Краснова В.В. и Холмогорова А.Б. провели исследование связи социальной тревожности и эмоциональной дезадаптации студентов гуманитарного ВУЗа. По результатам исследования почти половина студентов имеет повышенный уровень социальной тревожности: средний уровень отмечается у 25% и высокий – у 18% выборки. Степень эмоциональной дезадаптации в группе студентов с высоким уровнем социальной тревожности значительно выше, чем в группах с низким и средним уровнем социальной тревожности, а в группе студентов со средним уровнем социальной тревожности выше, чем в группе студентов с низким уровнем социальной тревожности. Успешность обучения и эмоциональное благополучие в ВУЗе во многом зависят от социальной активности студента, поэтому социальная тревожность может стать серьёзной помехой на пути развития и самореализации человека: склонность к избеганию ситуаций, в которых необходимо проявление активности и общительности; чувствительность к мнению окружающих о себе, что вызывает сильный стресс в ситуации оценки; высокая степень тревоги и проявление симптомов депрессии [10].

Эмоциональная дезадаптация понимается как психическое состояние, обусловленное хронической эмоциональной напряжённостью. Её ключевыми проявлениями являются нарушение механизмов регуляции поведения, снижение когнитивной продуктивности, а также комплекс таких компонентов, как эмоциональная лабильность, стресс и тревога. Успешность эмоциональной адаптации в ВУЗе определяется не только общими возрастными ресурсами и

рисками, но и тем, насколько личность «совпадает» с требованиями и атмосферой выбранной профессиональной среды.

Важным результатом является выявление принципиальных различий в содержании всех трёх аспектов у студентов технических и социальных направлений: разная деятельность порождает разные кризисы, которые, в свою очередь, ведут к формированию контрастных типов профессиональной ментальности с характерными для каждой из них «зонами уязвимости».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бек, А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, А. Раш, Б. Шоу, Г. Эмери; под общ. ред. В.М. Воловика. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 304 с. – (Серия «Практикум по психотерапии»). – ISBN 5-318-00689-2.
2. Гибадуллина А.А. Особенности студенческого возраста // Евразийский научный журнал. 2018. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-studencheskogo-vozrasta>.
3. Гладышева, А.А. Психологическое состояние студентов третьего курса технических специальностей в межсессионный период / А. А. Гладышева, А. Д. Михалева, В. Ю. Ковязина // Человеческий капитал. – 2023. – № 11(179) Часть 1. – С. 250–258. https://humancapital.su/wp-content/uploads/2023/11/202311-1_p250-258.pdf.
4. Гурова Е.В., Крушанова Р.Р., Тулитбаева Г.Ф., Варуха И.В., Сальникова Е.П., Тонкачёва Т.А., Черепанов И.А. Психолого-педагогические основы профориентационной работы в современном образовании // монография. Уфа, 2025. С.47-54.
5. Клиническая психология: учеб.: для студентов мед. вузов и фак. клин. психологии / под ред. Б. Д. Карвасарского. – 2-е изд.

6. Краснова-Гольева, В.В., Холмогорова, А.Б. (2011). Социальная тревожность и студенческая дезадаптация. Психологическая наука и образование psyedu.ru, 3(1), Статья 15. https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2011_n1/39944.
7. Ложкина Д.Д., Селина Л.А. Особенности развития дискурсивной компетенции у иностранных студентов: лингводидактический подход // Современное педагогическое образование. 2024. № 11. С. 522-526.
8. Слободчиков, В. И. Становление профессиональной ментальности в процессе подготовки специалистов помогающих профессий / В. И. Слободчиков, Г. А. Цукерман, И. В. Шаповаленко // Психологическая наука и образование. – 2013. – № 1. – С. 57-67.
9. Холмогорова, А. Б. Когнитивно-бихевиоральная терапия: от А. Бека к М. Линехан / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян // Московский психотерапевтический журнал. – 2014. – № 4. – С. 57–84. – ISSN 1027-3951.
10. Эллис, А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / А. Эллис ; пер. с англ. – Санкт-Петербург : Сова : Москва : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с. – (Серия «Психологическая коллекция»). – ISBN 5-04-010272-5.

© Никитина А.К., Тарабарова П.Д.,
Сафарова О.Д., Хабибуллина И.Р., 2026

УДК 37.02

Первушина Д.А.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНТЕНТА СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В ОБУЧЕНИИ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ

Аннотация: В статье рассматриваются возможности использования социальных сетей в процессе обучения английскому языку. Автор анализирует типологию англоязычных микротекстов и рассматривает методическую модель их применения на платформе «ВКонтакте». Основное внимание уделяется педагогическим аспектам интеграции социальных сетей в образовательную практику, способствующим развитию коммуникативной компетенции обучающихся и повышению их мотивации к изучению иностранного языка.

Ключевые слова: интерактивное обучение, социальные сети, методическая модель, «ВКонтакте», коммуникативные навыки

Pervushina D. A.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

THE USE OF SOCIAL MEDIA CONTENT IN TEACHING ENGLISH

Abstract: This article describes the possibilities of using social media in English language teaching. The author analyzes the typology of English micro-texts and examines a methodological model for their application on the VKontakte platform. Special attention is paid on the teaching aspects of integrating social media into

educational practice which contribute to the development of students' communicative competence and increased motivation for learning a foreign language.

Key words: interactive learning, social media, methodological model, VKontakte, communication skills

In the context of the active digitalization of society and education, the search for effective methods of teaching foreign languages that correspond to modern technological and communicative realities is becoming particularly relevant. The modern digital educational environment provides new opportunities for organizing the learning process. It combines various technological tools, electronic resources and interaction platforms that allows participants in the educational process to exchange information and carry out joint activities. Digital technologies also expend the possibilities of accessing authentic materials and create conditions for more flexible forms of interaction between teachers and students. The use of online platforms and communication tools makes the learning process more dynamic and allows integrating different types of educational content into unified learning environment.

One of the key characteristics of the digital educational environment is its flexibility, which makes it possible to organize learning in face-to-face, distance and blended formats. Such adaptability allows educators to take into account students' individual characteristics, their level of preparation and their personal learning pace.

Interactive learning is considered as a form of organizing educational activities in which all participants of the learning process interact with each other, exchange information and jointly solve tasks. According to B.Ts. Badmaev, interactive teaching methods involve the active participation of students in the process of cognition and the common solution of educational tasks [1, p. 45]. Such interaction contributes to the development of students' cognitive activity and increases their involvement in the learning process. The use of interactive methods also creates favorable conditions for cooperation and the exchange of opinions between students. "The use of various modern

multimedia technologies is one of the most effective ways to develop communicative competence” [4, p. 67]. Interactive learning transforms the educational process by shifting attention from passive reception of information to active participation. Through the simulation of real social and communicative situations, students are able to reconsider their experiences and perspectives while engaging more deeply in the learning process. In foreign languages teaching, a communicative approach is of a particular importance, focused on the creation of practical communication skills. Learning a foreign language is associated with the assimilation of theoretical knowledge, as well as with the formation of the real communication skills [5, p. 316].

With the development of Internet technologies, new forms of online media are beginning to play a significant role, among which social networks occupy a special place. According to researchers, new online media represent a unique phenomenon of modern communication and create new opportunities for educational interaction [3, p. 39]. Social networks are a communicative space in which short text messages, comments, publications and multimedia materials are actively used. These forms of communication can be examined as a special type of micro-texts with certain linguistic features. The specificity of such texts lies in their brevity, expressiveness and orientation toward quick communication between users. These characteristics make social media texts convenient material for linguistic analysis and for the development of communication skills in a foreign language.

These micro-texts are beneficial for the teaching of a language because they often include common speech acts, such as expressing opinion, and that they are accompanied by the usual lexical and grammatical makers that are often involved in spoken English, such as set phrases and question forms. The pragmatic function of such texts plays a crucial role in the educational value. When analyzing post or comments, students learn to recognize the author’s communicative intention, assess the tone of the message and understand how linguistic resources are used to achieve particular communication goals.

The main types of micro-texts on social networks include publications and captions, comment chains, «question and answer» texts and accompanying multimedia content. Micro-texts can generally be differentiated into two broad categories, namely: monological and interactive forms. A useful separation between these types of texts will make it easier for teachers to identify the materials needed and to design appropriate activities for their students. Each of these forms of micro-text will be used in a specific way as an instrument of communication and will also possess specific linguistic features which will assist the development of various language skills. Students have opportunity to practice their evaluative vocabulary and express their opinions using posts. Comment threads allow students to develop their ability to communicate reactively.

The use of these types of texts in the process of teaching a foreign language allows students to develop skills in reading, analyzing and interpreting authentic materials. In addition, they contribute to the development of written communication skills and the reasoned expression of one's own position. Working with social media texts helps students to better understand the structure of online communication and the characteristics of language use in digital environments.

Cognitive load management is a key to the success of using such materials in a digital learning environment. Nowadays students have limited attention spans, presenting them with short, well-structured digital texts with visual elements helps capture their focus to important linguistic features. In addition, knowledge will be reinforced through repetition in different contexts. Digital platforms are conducive to achieving this, as they allow learners to be exposed to the same vocabulary or grammar structures in multiple situations. Students can strengthen long-term retention through reading a post, writing a comment or participating in discussion.

This approach can be implemented using the social network VKontakte. This platform is very popular among students and also has a wide range of functionality for organizing educational interaction. VKontakte allows users to create closed learning communities, publish various types of materials and organize discussions and comments

for subscribers. These opportunities make it possible to use the platform as a source of authentic materials and as a space for educational communication between students and teachers. The VKontakte interface is very familiar to students that they can put their attention on completing language tasks rather than spending time mastering a new and potentially complicated educational platform.

The mythological model of working with social media content is based on several principles. One of them is related to the manageability of the educational process. In this case, the teacher acts as a coordinator of educational activities who selects materials for studying, organizes the work of students and provides feedback during the assignment process. The role of the teacher is also to guide students in analyzing texts and to help them use linguistic material correctly in communication. The teacher's role extends to methodological filtering of content, ensuring the selected texts are appropriate for the students' language level, free from distracting errors, and relevant to the course objectives.

Publications and signatures can be used as a material for analyzing the context of a text, highlighting key vocabulary and discussing the information provided. Comments allow simulating real dialogues with users and develop written interaction skills. Comment chains are of particular interest are comment chains in which participants in the discussion react to each other's statements, ask clarifying questions and express agreement or disagreement.

In educational practice, social networks can be used as a source of linguistic material and as a means of organizing educational communication. Working with social media content in the learning process can be done in stages. At the first stage, students get acquainted with the text of the publication and determine its main context. Next, the key vocabulary and language expressions that are used in the text are analyzed. The next stage is a discussion of the content of the publication during which students express their thoughts about what they have read. After that, students formulate their own point of view on the issue under consideration. The final stage is writing comment or short

answers in a foreign language which contributes to the development of written communication skills. Step-by-step work allows students to gradually move from comprehension of the text to active language production and communication in a foreign language. This organization of work promotes the gradual transition from the perception of information to the active use of language in communication.

Another important aspect of using social networks in foreign language teaching is the possibility of developing students' independent learning skills. Social media platforms provide access to a large amount of authentic content that students can analyze during the class or independently. Working with posts, comments and discussions encourages learners to search for new vocabulary, interpret information and participate more actively in communication.

Tasks that consist of creative and project-based activities, such as creating posts, short videos, in the target language are especially effective in this context. Creative activities combine both language practice and the development of skills needed for planning, collaborating and self-assessment. An example of this type of assignment is to create multiple posts for students about a specific topic, answer classmates' comments and then reflect on the language they used in each post. Through these activities, students will have opportunities to practice their writing skills as well as take charge of their own learning and assume responsibility for what they do.

One of the advantages of using social media is the high degree of student engagement. The usual communication format helps to reduce the psychological barrier and creates comfortable conditions for practicing languages. Regular interaction with English language content contributes to the expansion of vocabulary and the formation of students' communicative competence. The use of authentic materials makes it possible to bring the learning process closer to the real conditions of communication and increase motivation for learning a foreign language. Researchers note that digital educational resources create facilities for more active involvement of students in the educational process and the development of independent work [6, p. 27].

Participating in discussions, writing comments, and posting in English allows students to see the practical significance of their knowledge and apply it in real-life situations. Using social media can also contribute to the development of intercultural competence. Students have the opportunity to become familiar with authentic materials reflecting the cultural and communicative characteristics of native speakers. Analyzing such materials helps them better understand the cultural context of language use and develops a deeper understanding of contemporary communication practices.

Recent technological developments, particularly in the field of artificial intelligence, are opening new opportunities for the personalization of the learning process. With the help of artificial intelligence tool, students can generate their own vocabulary exercises based on the topic of the post that a student has just read. Furthermore, chatbots can also simulate conversations about a specific topic, allowing students to have a low-stress option for learning how to use vocabulary and other expressions they have learned in the course. Such technologies allow the learning process to become more flexible and adapted to needs of each student.

And effective methodological model should take into account the variety of learners' needs, depending on their level of language proficiency. At the beginning stage, students require significant guidance and support. This support can be provided through visually oriented materials, such as images or short videos, simple tasks like composing a brief one sentence, comment and clear step-by-step explanations of grammar illustrated with examples from social media texts. Teachers should provide positive and constructive feedback to beginning learners because this will contribute to their motivation to learn language. Learning activities at the intermediate level can be more creative and collaborative through the use of student-created content such as written posts that can then be discussed with peers or completing small projects based on these posts. At the advanced level, the focus should be on the students' ability to work independently and develop their critical thinking abilities. Students may take part in debates based on use articles shared within the group, analyze stylistic and linguistic

features of different posts or work on more complex multimedia project that combine several forms of micro-texts.

However, the effective use of social networks in education requires methodological guidance and continuous educational support from the teachers. This support helps students navigate digital content, develop their language skills more effectively and use social media as a productive learning environment rather than solely a space for informal communication [2, p. 69].

Thus, social networks can be considered as a promising tool for teaching foreign languages. Their integration into the educational process helps to increase the motivation of students and create conditions for the practical application of English in real communication. Teachers can create a productive and engaging learning environment for their students through thoughtfully organizing instructional activities, selecting appropriate content and making good use of the social and technological resources available on social platforms like VKontakte. A well-planned approach will equip students with the skills they need to communicate authentically in today's digital world. Language proficiency, critical thinking, digital literacy and student-focused learning will be improved as a result of this approach. These skills are key competencies in 21st century.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бадмаев Б. Ц. Методика преподавания психологии. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 304 с.
2. Варуха И. В., Давлетбаева А. Ф. Информационные технологии в филологических специальностях // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 84. – С. 68–70.

3. Варуха И. В., Давлетбаева А. Ф. Новые онлайн-медиа как уникальное явление современной коммуникации // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 96. – С. 39–41.

4. Жирова Е.С. Фонетические явления в англоязычном песенном дискурсе / Е. С. Жирова, А. В. Уразметова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 97-4. – С. 65-67. – DOI 10.18411/trnio-05-2023-200.

5. Пассов Е. И. Коммуникативный метод обучения иноязычному говорению. – М.: Просвещение, 1991. – 223 с.

6. Фахретдинова Г. Ф., Варуха И. В. Цифровые методы обучения иностранным языкам // Педагогическая наука и современное образование. – Уфа, 2024. – С. 315–318.

© Первушина Д.А., 2026

УДК 37.02

Песчаскина Е.Ю.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПРЕПОДАВАНИИ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Аннотация: В статье рассматриваются возможности применения технологий искусственного интеллекта в процессе обучения иностранным языкам. Анализируются основные направления использования интеллектуальных цифровых инструментов в образовательной среде, включая системы автоматической проверки заданий, генерацию учебных материалов и применение диалоговых систем. Особое внимание уделяется педагогическим

аспектам интеграции искусственного интеллекта в образовательный процесс и его влиянию на развитие коммуникативной компетенции обучающихся. Также рассматриваются методические подходы к использованию технологий искусственного интеллекта при организации учебной и самостоятельной работы студентов.

Ключевые слова: искусственный интеллект, цифровые технологии, обучение иностранному языку, образовательные технологии, коммуникативная компетентность.

Peschaskina E. Y.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

THE USE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN TEACHING A FOREIGN LANGUAGE

Abstract: The article examines the possibilities of using artificial intelligence technologies in foreign language teaching. It analyzes several directions of applying intelligent digital tools in educational practice, including automated assessment systems, the generation of learning materials and the use of dialogue systems. Special attention is given to the pedagogical aspects of integrating artificial intelligence into the learning environment and its influence on the development of students' communicative competence. The article also considers methodological approaches to using artificial intelligence technologies in classroom activities and independent learning.

Key words: artificial intelligence, digital technologies, foreign language teaching, educational technologies, communicative competence

The rapid development of digital technologies has significantly influenced modern educational practices. Educational institutions are increasingly incorporating digital tools into the learning process in order to improve the effectiveness of teaching and provide students with access to a wide range of educational resources. In recent years, artificial intelligence technologies have become one of the most actively discussed innovations in the field of education.

In the context of foreign language teaching, the use of digital technologies allows teachers to expand traditional teaching methods and create new opportunities for interaction between teachers and students. Online platforms, educational applications and communication tools make it possible to organize learning activities both in the classroom and in a distant form. The integration of artificial intelligence into these technologies opens additional possibilities for organizing more flexible and adaptive learning environments.

Artificial intelligence is generally defined as a group of technologies that allow computer systems to perform tasks that normally require human intellectual abilities. Such tasks include language processing, information analysis and decision-making based on available data. In educational contexts, artificial intelligence can be used to support the learning process, assist students in completing assignments and provide feedback on their work.

Modern information and communication technologies play an important role in the development of innovative methods of foreign language teaching. They allow teachers to organize interactive learning activities and provide students with access to various digital learning resources [4, p. 45]. While these technologies enable teachers to organize interactive activities and expand access to digital resources, “many educational systems still rely on traditional methods, neglecting modern students' needs; this lack of interactivity and modern tools can reduce motivation and diminish learning effectiveness” [5, p. 184].

One of the most significant directions of artificial intelligence application in foreign language teaching is natural language processing. This technology allows computer systems to analyze linguistic structures and generate responses that resemble human communication. As a result, artificial intelligence systems can be used to create educational tools capable of supporting language learning activities.

Another important area of artificial intelligence application is automated assessment. Many modern educational platforms are able to analyze students' written responses, detect grammatical errors and suggest corrections. Such systems allow learners to receive immediate feedback on their work. For teachers, automated assessment tools simplify the process of evaluating assignments and help monitor students' learning progress more efficiently.

Artificial intelligence technologies also make it possible to generate educational materials for language learning. Digital systems can create vocabulary exercises, grammar tasks and short texts that correspond to the level of learners. These automatically generated materials may be used during classroom activities or for independent learning. The availability of such resources allows teachers to diversify the learning process and adapt tasks to the needs of different groups of students.

Researchers note that digital technologies significantly expand the possibilities of independent learning and contribute to the development of students' motivation [1, p. 69]. When learners interact with digital platforms, they become more actively involved in the learning process. Artificial intelligence tools support self-paced learning and allow students to practice language skills according to their individual needs.

Dialogue systems represent another promising direction of artificial intelligence application in foreign language education. Chatbots and conversational programs allow students to simulate communication in a foreign language. Interaction with such systems provides learners with opportunities to practice vocabulary, grammar and

conversational structures. These technologies help create a learning environment in which students can experiment with language without fear of making mistakes.

The development of communicative competence remains one of the key objectives of foreign language teaching. Communicative competence includes the ability to use language appropriately in different communication situations. According to E. I. Passov, communicative competence develops through active participation in meaningful communication and practical language use [3, p. 316]. Artificial intelligence technologies can support this process by creating interactive communicative situations.

Another advantage of artificial intelligence technologies is the possibility of adapting learning materials to the individual needs of students. Intelligent systems are capable of analyzing students' progress and recommending tasks that correspond to their level of knowledge. Such personalization helps create more effective learning conditions and supports the development of independent learning strategies.

Digital technologies also create new forms of educational interaction and expand access to authentic linguistic materials used in modern communication [2, p. 40]. The availability of such materials allows students to become familiar with contemporary language usage and develop a better understanding of real communicative contexts.

In teaching practice, artificial intelligence tools can be integrated into the learning process at several stages. At the first stage, they can assist students in understanding new vocabulary and grammar structures by providing explanations and examples. At later stages, students may use digital platforms to practice language skills through interactive tasks and communicative exercises.

Independent learning supported by artificial intelligence technologies is becoming increasingly common in modern education. Students can use educational platforms to review previously studied material, complete additional exercises and monitor their learning progress. Such forms of learning contribute to the development

of learner autonomy and encourage students to take greater responsibility for their educational outcomes.

At the same time, the effective implementation of artificial intelligence technologies requires thoughtful methodological planning. Teachers play an important role in selecting appropriate digital tools and integrating them into the learning process. Researchers emphasize that the successful use of digital technologies depends largely on their correct pedagogical organization [6, p. 317].

Despite numerous advantages, the use of artificial intelligence in education also has certain limitations. For example, automated systems may sometimes provide inaccurate results or fail to interpret complex language contexts. Therefore, artificial intelligence should be considered as a supportive educational tool that complements traditional teaching methods rather than replacing them completely.

In conclusion, artificial intelligence technologies represent an important direction in the development of modern foreign language education. Their integration into the educational process allows teachers to diversify teaching methods, increase student motivation and create conditions for personalized learning. When used thoughtfully and in combination with established pedagogical approaches, artificial intelligence tools can significantly improve the effectiveness of foreign language teaching.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Варуха И. В., Давлетбаева А. Ф. Информационные технологии в филологических специальностях // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 84. – С. 68–70.
2. Варуха И. В., Давлетбаева А. Ф. Новые онлайн-медиа как уникальное явление современной коммуникации // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 96. – С. 39–41.

3. Пассов Е. И. Коммуникативный метод обучения иноязычному говорению. – М.: Просвещение, 1991. – 223 с.
4. Сысоев П. В. Современные информационные и коммуникационные технологии в обучении иностранному языку. – М.: Либроком, 2013. – 264 с.
5. Уразметова, А. В. Геймификация и игрофикация в образовательном процессе / А. В. Уразметова, Р. Б. Хакимова // Педагогика и просвещение. – 2025. – № 1. – С. 183-194. – DOI 10.7256/2454-0676.2025.1.70262.
6. Фахретдинова Г. Ф., Варуха И. В. Цифровые методы обучения иностранным языкам // Педагогическая наука и современное образование. – Уфа, 2024. – С. 315–318.

© Песчаскина Е.Ю., 2026

УДК 616.8

Петряева В. В.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Тулитбаева Г. Ф.

АФФЕКТИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О КЛИНИКЕ, ДИАГНОСТИКЕ И ТЕРАПИИ

Аннотация: Данная статья посвящена исследованию аффективных расстройств в юношеском возрасте, их клиническим проявлениям, методам диагностики и современным подходам к терапии. В работе рассматриваются особенности течения аффективных нарушений у подростков, включая специфику симптоматики, гендерные различия и коморбидные состояния.

Ключевые слова: аффективные расстройства, юношеский возраст, депрессия, диагностика, терапия.

Petryaeva V. V.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

AFFECTIVE DISORDERS IN ADOLESCENCE: MODERN CONCEPTS OF THE CLINIC, DIAGNOSIS AND THERAPY

Abstract: This article is devoted to the study of affective disorders in adolescence, their clinical manifestations, diagnostic methods and modern approaches to therapy. The paper examines the features of the course of affective disorders in adolescents, including the specifics of symptoms, gender differences and comorbid conditions.

Keywords: affective disorders, adolescence, depression, diagnosis, therapy.

Юношеский возраст – это период интенсивного физиологического и психологического развития. На этом этапе человек сталкивается с множеством вызовов: выбор профессии, построение социальных связей, формирование идентичности. Эти процессы могут обострять уязвимость к аффективным расстройствам – группе нарушений, характеризующихся изменением эмоционального состояния.

По данным ВОЗ, депрессия входит в число ведущих причин заболеваемости и инвалидности среди подростков и молодёжи в возрасте 15–24 лет [2]. Среди аффективных расстройств в юношеском возрасте чаще всего встречаются:

- Депрессивные расстройства (включая большое депрессивное расстройство и дистимию);

- Биполярное аффективное расстройство (БАР), которое может дебютировать в подростковом и юношеском возрасте;
- Тревожные расстройства с выраженными аффективными компонентами (генерализованное тревожное расстройство, паническое расстройство);
- Циклотимия – менее тяжёлая форма БАР с чередованием гипоманиакальных и субдепрессивных состояний.

Клиническая картина аффективных расстройств в юношеском периоде характеризуется рядом специфических проявлений:

1. Атипичность симптоматики. Депрессивные состояния у молодёжи зачастую не сопровождаются классическими признаками подавленности и тоски. На первый план выходят апатия, скука либо устойчивое угрюмо-раздражённое настроение без отчётливых жалоб на угнетённость.

2. Поведенческие девиации. В качестве манифестации депрессии могут выступать: агрессивные и аутоагрессивные реакции, формирование аддиктивных паттернов (включая интернет зависимость и табакокурение), снижение социальной активности. Типичны изоляция в семейном и образовательном окружении, протестные формы поведения, академическая дезадаптация (снижение успеваемости, отказ от посещения учебных заведений), межличностные конфликты со сверстниками и педагогами.

3. Соматизация аффективных нарушений. Депрессия нередко манифестирует через соматические симптомы – рецидивирующие головные боли, абдоминальный дискомфорт, мышечное напряжение – при отсутствии объективных органических причин, выявляемых в ходе диагностических обследований.

4. Коморбидный характер расстройств. Первичные депрессивные эпизоды в юношеском возрасте обычно включают комплекс психопатологических проявлений, затрагивающих аффективную, поведенческую, когнитивную и соматическую сферы.

Клиническая картина аффективных расстройств в юношеском возрасте демонстрирует выраженную гендерную дифференциацию. У девушек чаще доминируют проявления тревожного и соматизированного спектра: эмоциональная нестабильность, склонность к самокритике, расстройства пищевого поведения и обсессивные симптомы. У юношей, напротив, на первый план выходят импульсивные реакции, повышенная раздражительность, рискованное поведение и формирование разнообразных зависимостей [5; 8].

Депрессивные расстройства у молодёжи нередко приобретают затяжной характер – их течение растягивается на годы, сопровождаясь частыми рецидивами. Особую тревогу вызывает высокая распространённость осознанных суицидальных намерений [1].

Зачастую дебют аффективных нарушений приходится на период после значимых психотравмирующих событий (утраты близких, острых межличностных конфликтов) либо на фоне интенсивных учебных нагрузок. Согласно данным исследований, около 77% случаев манифестации аффективной фазы имеют психогенную природу.

Сложности диагностики в этой возрастной группе обусловлены тем, что отдельные симптомы могут пересекаться с типичными проявлениями взросления и естественными поведенческими реакциями. Для постановки корректного диагноза необходимо всесторонне оценить текущую клиническую картину и динамику развития симптомов, а также исключить другие психические расстройства путём дифференциальной диагностики.

Ключевым инструментом выявления проблемы остаётся клинико-психопатологический метод: специалист беседует с пациентом и его близкими, сопоставляя выявленные признаки с диагностическими критериями МКБ-10 или DSM5. В фокусе внимания – характер жалоб, колебания настроения, возможные когнитивные отклонения, особенности поведения и адаптации в социуме [6].

Не менее значим сбор анамнеза: врач детально выясняет, предшествовали ли появлению симптомов стрессовые ситуации (например, развод родителей, утрата близкого человека, семейные или школьные конфликты, чрезмерная учебная нагрузка), а также изучает семейную историю психических заболеваний, чтобы оценить наследственный фактор.

Для диагностики аффективных расстройств у молодёжи применяют ряд стандартизированных инструментов. В их числе:

- шкала депрессии Бека – позволяет оценить выраженность депрессивной симптоматики;
- шкала тревоги Бека – помогает выявить признаки тревожных расстройств;
- шкала мании Янга – используется для диагностики маниакальных состояний;
- скрининговые методики для оценки риска биполярного расстройства: Mood Disorder Questionnaire (MDQ), Bipolar Spectrum Diagnostic Scale (BSDS), Hypomania Checklist (HCL 32) [4].

Терапевтический подход к аффективным расстройствам в юношеском возрасте носит комплексный характер и сочетает медикаментозное лечение, психотерапию, а при необходимости – социально-реабилитационные мероприятия.

В медикаментозной терапии ключевое место занимают:

- антидепрессанты, в первую очередь – селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС), которые считаются препаратами первой линии при лечении депрессии у детей и подростков;
- нормотимики (литий, дивалпроэкс, ламотриджин, карбамазепин) – для стабилизации настроения и профилактики рецидивов;
- нейролептики (антипсихотики);

– бензодиазепиновые транквилизаторы и иные препараты короткого действия – при нарушениях сна.

Психотерапевтическая помощь включает когнитивно-поведенческую, семейно-ориентированную и межличностную терапию. Эти методы помогают подростку осознать природу своего состояния, выработать стратегии управления симптомами и снизить вероятность рецидивов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеева А. Г. Сравнительно-возрастные аспекты аффективных расстройств // Возрастные аспекты психических расстройств и особенности их пастырского окормления. 2025. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelno-vozrastnye-aspekty-affektivnyh-rasstroystv>.

2. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Психическое здоровье подростков. – URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.

3. Зяблов В. А. Аффективные расстройства с биполярным континуальным течением в юношеском возрасте (клинико-психопатологическое, клинико-катамнестическое, клинико-патогенетическое исследование): дис. ... канд. мед. наук: 14.01.06 / Зяблов Владимир Андреевич. – Москва, 2020. – 255 с.

4. Казанцева Н.В., Дутова Т.А., Маляров А.М., Корнеев В.И. Клинические случаи, патогенез и диагностика кататонии при аффективных расстройствах (депрессии и мании) у подростков // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Естественные и медицинские науки. 2021. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/klinicheskie-sluchai-patogenez-i-diagnostika-katatonii-pri-affektivnyh-rasstroystvah-depressii-i-manii-u-podrostkov>.

5. Малинина Е.В., Забозлаева И.В., Митюшкин А.Е. Поведенческие феномены депрессий в подростковом возрасте. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. Спецвыпуски. 2023;123(11-2):9-13.

6. Осипова Н. Н., Барденштейн Л. М., Лямец Л. Л., Дмитриева Е. В. Применение скрининговых методик для ранней диагностики риска биполярного аффективного расстройства у подростков // Бюллетень сибирской медицины. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-skriningovyh-metodik-dlya-ranney-diagnostiki-riska-bipolyarnogo-affektivnogo-rasstroystva-u-podrostkov>.

7. Тиганов А. С. (под ред.) Эндогенные психические заболевания // ФГБНУ НЦПЗ. URL: <https://psychiatry.ru/lib/54/book/29/chapter/4>.

8. Цуцульковская М.Я., Олейчик И.В., Владимирова Т.В. и др. Юношеские эндогенные депрессии (психопатология, типология, нозологическая оценка, лечение): пособие для врачей. – М., 2000. – 34 с.

© Петряева В. В., Тулитбаева Г.Ф., 2026

УДК 159.9:316.6 + 302.2

Полякова Е.В.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ МАССМЕДИА НА ЛИЧНОСТЬ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ

Аннотация: в статье рассматривается проблема психологического воздействия массмедиа на личность в условиях тотальной медиатизации. Анализируются такие негативные последствия влияния цифровой среды, как формирование клипового мышления, цифровая зависимость, рост тревожности, снижение

коммуникативных навыков, эмоциональное выгорание у учащихся, вызванные воздействием механизмов дофаминового вознаграждения и поликодовой структурой современного медиатекста. Подчеркивается двойственный характер влияния технологий на образование, где доступность информации сопровождается снижением способности к глубокой концентрации. В качестве ключевого решения проблемы предлагается внедрение комплексной системы цифровой гигиены в образовательный процесс.

Ключевые слова: массмедиа, цифровая среда, клиповое мышление, цифровая зависимость, психологическое воздействие, поликодовый текст, медиаграмотность, критическое мышление, цифровая гигиена

Polyakova E. V.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

THE PSYCHOLOGICAL IMPACT OF DIGITAL MEDIA ON THE INDIVIDUAL

Abstract: the article examines the problem of the psychological impact of mass media on the individual in an era of total mediatization. It analyzes the negative consequences of the digital environment's influence, such as the formation of clip thinking, digital addiction, increased anxiety, a decline in communication skills, and emotional burnout among students. These issues are caused by the effects of dopamine reward mechanisms and the polycode structure of modern media texts. The dual nature of technology's impact on education is emphasized, where the accessibility of information is accompanied by a reduced ability for deep concentration. As a key solution to these problems, the article proposes the implementation of a comprehensive system of digital hygiene into the educational process.

Keywords: mass media, digital environment, clip thinking, digital addiction, psychological impact, polycode text, media literacy, critical thinking, digital hygiene

В современную эпоху, характеризующуюся медиатизацией всех сфер жизни, проблема психологического воздействия массмедиа на личность приобретает особую остроту. Государственная политика в сфере массовой коммуникации за последние десятилетия была направлена на адаптацию к новым цифровым реалиям, однако скорость технологических изменений зачастую опережает регуляторные механизмы. В результате индивид оказывается погруженным в сложную информационную среду [1]. Механизмы «лайков», шеринга и мгновенных уведомлений напрямую воздействуют на дофаминовую систему вознаграждения мозга, формируя устойчивые паттерны поведения, схожие с зависимостью. Структура потребления контента в цифровой среде характеризуется высокой скоростью смены блоков информации. Постоянная потребность в новой информации является прямой дорогой к формированию цифровой зависимости, при которой человек испытывает навязчивое желание проверять уведомления и скроллить ленты, теряя контроль над своим временем. Для преодоления зависимости от персональных гаджетов необходимо сформировать навыки критического потребления информации, для этого современному человеку нужно научиться распознавать манипулятивные техники подачи информации и верифицировать источники информации.

Под влиянием цифровых технологий меняется система жанров современной журналистики. В ответ на потребность в понятном цифровом контенте и для удержания внимания в условиях «экономики внимания» традиционные жанры обогащаются такими новыми сетевыми формами, как мультимедийный лонгрид, инфографика и слайд-шоу. Многие классические жанры становятся мультимедийными, что приводит к появлению «гибридных жанров», объединяющих текст, аудио и видео. Этот процесс, известный как

конвергенция, изменяет структуру медиатекста и создает новые форматы [2]. Так, масс-медийный текст перестал быть исключительно вербальной структурой и трансформировался в сложный поликодовый феномен, то есть современный медиатекст представляет собой синтез лингвистической (собственно текст), визуальной (изображения, видео, инфографика) и аудиальной (звуковые эффекты, музыка) систем. Эта поликодовость создает мощный суггестивный эффект, поскольку смысл сообщения формируется одновременно на нескольких уровнях восприятия. Например, эмоциональная реакция реципиента программируется не столько содержанием текста, сколько его аудиовизуальным обрамлением. Сочетание тревожного видеоряда с напряженной музыкой или использование крупного, агрессивного шрифта в заголовке воздействует напрямую на подсознание, минуя фильтры критического мышления [5; 9].

Традиция использования заголовков для привлечения внимания зародилась еще в XIX в. с бурным развитием печатной прессы, когда рост числа изданий породил конкуренцию за читателя и заставил журналистов искать новые способы привлечения внимания к своим изданиям: государственным и частным газетам, частным «листкам объявлений» и пр. В этих условиях заголовок перестал быть просто формальным обозначением темы и превратился в самостоятельный инструмент воздействия, где ключевыми приемами стали информативность – способность кратко и ёмко передать суть публикации, обещая читателю ценные сведения или ответ на волнующий вопрос. Именно тогда были заложены основы того, что сегодня мы называем «цепляющими» заголовками, которые должны были мгновенно захватить внимание потенциального покупателя газеты, выделяясь на фоне других объявлений и статей на первой полосе [8].

Развитие цифровых технологий (ЦТ) оказывает влияние на современную систему образования и носит двойственный характер: с одной стороны, ЦТ демократизируют доступ к информации и развивают навыки ее быстрого поиска,

с другой – закрепляют «клиповое мышление», при котором способность к длительной концентрации и глубокому анализу вытесняется навыком поверхностного сканирования множества источников. Этот процесс имеет прямые психоэмоциональные проявления у обучающихся: постоянный информационный шум, многозадачность и давление социальных сетей приводят к росту уровня тревоги, синдрому дефицита внимания и эмоциональному выгоранию. Поэтому современным студентам и школьникам присуща хроническая усталость. Для образовательного процесса это означает необходимость внедрения инструментов помощи школьникам и студентам [7].

Цифровая гигиена для учащихся – это система правил и навыков, направленных на защиту их ментального здоровья, когнитивных способностей и академической успеваемости в условиях постоянного информационного давления. В контексте современных проблем (тревожность, дефицит внимания, выгорание) она становится не просто желательной привычкой, а необходимым инструментом выживания и эффективной учебной деятельности.

Для школьников и студентов внедрение цифровой гигиены должно носить комплексный характер и включать следующие ключевые направления:

- **управление вниманием и временем:** это основа борьбы с многозадачностью и клиповым мышлением. Учащимся необходимо освоить техники тайм-менеджмента, чтобы концентрироваться на одной задаче без отвлечения на гаджеты. Важно вводить строгие правила: полное отсутствие смартфонов во время лекций, выполнения домашних заданий или подготовки к экзаменам;

- **информационная диета и критическое мышление:** необходимо научить отличать полезный образовательный контент от цифрового шума. Это включает в себя навыки проверки источников и осознанное формирование своей ленты новостей и подписок. Цель – снизить когнитивную нагрузку, отсекая лишнюю информацию, которая способствует росту тревоги;

– **режим «цифрового детокса»:** для профилактики хронической усталости и эмоционального выгорания критически важны периоды полного отключения от сети. Рекомендуется устанавливать «зоны, свободные от гаджетов» (например, спальня, столовая) и временные рамки (первый час после пробуждения и последний час перед сном). Регулярные прогулки и занятия спортом без телефона помогают восстановить нервную систему.

Однако для успешного формирования этих навыков одних лишь теоретических знаний недостаточно. Ключевую роль играет личный пример взрослых – родителей и преподавателей. Если педагог во время урока постоянно отвлекается на телефон, требование убрать смартфоны у учеников теряет всякий смысл. Поэтому внедрение цифровой гигиены должно начинаться с создания единой среды, где правила едины для всех, а гаджеты используются в учебном процессе строго по назначению, как инструмент, а не как источник постоянного отвлечения.

Внедрение этих практик в образовательный процесс означает переход от простого потребления информации к развитию навыков – умения учиться, сконцентрироваться на конкретной задаче в течение определенного количества времени, не отвлекаясь на гаджеты, что, в свою очередь, поможет учащимся управлять своим эмоциональным состоянием и избежать информационного перегруза [6]. Формирование навыков критического потребления информации и цифровой гигиены должно интегрироваться в образовательные программы для того, чтобы школьники и студенты научились осознанно использовать потенциал цифровой среды для саморазвития и будущей профессиональной реализации [3].

Цифровой мир оказывает непосредственное влияние на коммуникативные нормы в сфере культуры речи и делового общения. Цифровая среда диктует новые правила языковой игры, где скорость реакции ценится выше точности формулировок. Профессиональное общение все чаще перемещается в

мессенджеры и электронную почту, что порождает гибридный стиль, смешивающий официально-деловой язык с элементами сетевого сленга. Письменная речь становится более лаконичной, синтаксис упрощается, а лексическое богатство уступает место стандартным клише. Страдает и устная коммуникация: речь учащихся становится более «плоской». Ведь школьники или студенты, чья основная практика письма строится на коротких сообщениях в мессенджерах и комментариях в социальных сетях, переносят усвоенные паттерны письменной коммуникации в свою устную речь. В результате происходит обеднение речи: устная коммуникация начинает зеркально отражать фрагментарность цифрового текста, теряя традиционную для нее плавность и логическую выстроенность. Сложные смысловые и причинно-следственные связи подменяются простыми перечислениями фактов («я сделал это, потом то»), что свидетельствует о затруднениях в построении целостного нарратива. Эмоциональная и оценочная составляющие речи также редуцируются до базовых реакций, передаваемых через эмодзи или стандартные фразы, что ведет к снижению общей экспрессивности и выразительности языка [4].

В долгосрочной перспективе подобная трансформация представляет угрозу для профессиональной реализации выпускников. Умение вести сложные переговоры, аргументировать свою позицию, публично выступать и создавать убедительные тексты требует развитого вербального аппарата и владения богатым синтаксисом. Деградация этих навыков в студенческий период напрямую снижает конкурентоспособность специалиста на рынке труда, где ценность приобретают не только технические компетенции, но и высокоразвитые коммуникативные способности.

Таким образом, цифровая эпоха представляет собой двойственный феномен. С одной стороны, она открывает беспрецедентный доступ к знаниям, а с другой, – ставит под угрозу способность к концентрации, глубокому анализу и полноценной коммуникации. Негативные последствия, такие как «клиповое

мышление», эмоциональное выгорание и деградация речи, требуют не просто осознания, но и активных действий. Осознанное внедрение практик цифровой гигиены является не просто желательным, а критически важным шагом. Это стратегическая инвестиция в сохранение интеллектуального потенциала и психологического благополучия человека в информационную эпоху.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиева С.А. Практика реализации государственной политики в сфере массовой коммуникации за последние 10 лет // Медиапространство РФ: мат-лы IV Междунар. научн.-практ. конф. – Уфа: БашГУ, 2021. – С. 16-23.
2. Жанры современной журналистики. – Уфа: УУНиТ, 2020. – 124 с.
3. Полякова Е.В. Влияние цифровых технологий на современную систему образования // Педагогическая наука и современное образование: мат-лы ежегодной Междунар. научн.-практ. конф. – Уфа: УУНиТ, 2025. – С. 419-422.
4. Полякова Е.В. Культура речи и деловое общение. – Уфа: БашГУ, 2022. -178 с.
5. Полякова Е.В. Медиатекст как поликодовая текстовая структура // Вестник Башкирского университета. – 2021. – Т. 26, № 4. – С. 1031-1034.
6. Полякова Е.В. Перенасыщение информацией в современной медиакультуре (на примере новостного медиатекста) // Русский лингвистический бюллетень. – 2021. – № 4(28). – С. 67-69.
7. Сафарова О.Д., Латыпова Э.Р., Селина Л.А., Тулитбаева Г.Ф., Сальникова Е.П. Психоземotionalные проявления у обучающихся: маркеры, инструменты, техники помощи и маршрутизация: учебное пособие. – Уфа, 2025.
8. Садыкова Н.А. Функционально-семантические и лексические особенности заголовков в газетном дискурсе на примере газет «Уфимские», «Оренбургские» и «Пермские губернские ведомости» во второй половине XIX –

начале XX в. // Вестник Башкирского университета. – 2021. – Т. 26, № 2. – С. 496-501.

9. Титлова А.С. Особенности современного масс-медийного текста // Вестник Башкирского университета. – 2021. – Т. 26, № 3. – С. 828-831.

© Полякова Е.В., 2026

УДК [378+81'27]:004

Поподько Е.А.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Полякова Е.В.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ НА РЕЧЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ УЧАЩИХСЯ

Аннотация. В статье рассматривается трансформация культуры речи и коммуникативных навыков студентов под влиянием цифровизации образования. Анализируются двойственные последствия этого процесса: с одной стороны, технологии обеспечивают доступ к информации, а с другой – способствуют формированию поверхностного «клипового» мышления. Особое внимание уделяется изменению роли педагога от транслятора знаний к наставнику. В качестве дополнительного фактора, корректирующего речевое поведение, анализируется возвращение студента к учёбе после прохождения военной службы, что связано с необходимостью адаптации к академической среде и соответствующему речевому поведению.

Ключевые слова: культура речи, цифровизация образования, клиповое мышление, академическая коммуникация, трансформация роли педагога.

Polyakova E.V.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

Popodko E.A.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

THE INFLUENCE OF THE DIGITAL ENVIRONMENT ON THE SPEECH BEHAVIOR OF STUDENTS

Abstract: The article examines the transformation of speech culture and communicative skills among students under the influence of the digitalization of education. The dual consequences of this process are analyzed: on the one hand, technologies provide access to information, and on the other, they contribute to the formation of superficial «clip thinking» and the substitution of deep analysis with a search for ready-made answers. Particular attention is paid to the changing role of the teacher, from a mere transmitter of knowledge to a mentor. As an additional factor that corrects verbal behavior, the article analyzes the return of students to their studies after completing military service, which is associated with the need to adapt to the academic environment and its corresponding speech patterns.

Keywords: speech culture, digitalization of education, clip thinking, academic communication, transformation of the teacher's role

В современном мире университет становится моделью общества, где студент не просто проходит обучение, он также учится отстаивать свою точку зрения, уважать мнение оппонента и вносить вклад в общее дело. Именно эта среда оттачивает навыки культуры речи, а именно способности вести диалог,

аргументировать свою точку зрения и подавать креативные идеи. Сегодня этот процесс передачи знаний и ценностей сталкивается с вызовом – влиянием цифровых технологий на современную систему образования. С одной стороны, технологии открыли безграничный доступ к информации: онлайн-курсы ведущих вузов и международные базы данных стали доступны как школьнику из крупного города, так и студенту из отдаленного региона. С другой стороны, цифровизация несет в себе и серьезные риски: преподаватели все чаще отмечают поверхностное «клиповое» мышление учащихся, подмену глубокого анализа быстрым поиском готовых ответов в интернете, поскольку это напрямую угрожает способности к критическому мышлению [3]. Студент может легко найти решение задачи, не вникнув в ее суть, а школьник может подготовить реферат из фрагментов чужих текстов, не сформировав собственной мысли или мнения. В этом контексте задача педагога кардинально меняется: его роль смещается от транслятора знаний к наставнику, который учит ориентироваться в информационном потоке, проверять факты и мыслить самостоятельно [4].

Постоянное пребывание в цифровой среде с ее специфическими законами коммуникации неизбежно накладывает отпечаток на язык. Студенты и школьники, привыкшие к формату мессенджеров и социальных сетей, где скорость реакции ценится выше точности формулировок, переносят этот стиль и в академическую сферу. Их речь становится фрагментарной, изобилует сленгом и сокращениями, а сложные синтаксические конструкции уступают место простым, рубленым фразам. Глубокие, развернутые ответы на семинарах или экзаменах заменяются набором заученных тезисов из интернета, лишенных личного осмысления и эмоциональной окраски. Умение вести полноценный диалог, главными критериями которого являются умение слушать собеседника, выстраивать аргументацию, задавать уточняющие вопросы атрофируется, поскольку в онлайн-чатах коммуникация часто носит параллельный, а не

диалогический характер. В результате студент не может наработать навык публичного выступления и ведения дискуссии [6].

Угроза усугубляется еще и тем, что цифровые инструменты, призванные помогать, начинают выполнять за учащегося всю интеллектуальную работу по вербальному оформлению мысли. Функции автозамены и автоматического ввода текста избавляют от необходимости знать правильное написание слов и правила пунктуации, а программы для проверки орфографии создают иллюзию грамотности без реального владения языком. В итоге выпускник вуза или школы рискует выйти в жизнь с набором клиповых знаний и речевых шаблонов. Он может быть технически грамотным пользователем цифровых сервисов, но при этом неспособен к сложному анализу, убедительной аргументации и созданию оригинального текста – навыкам, которые являются фундаментом как профессионального, так и личностного успеха в современном мире [1].

Особенно разрушительно цифровизация влияет на эмоциональный интеллект – способность распознавать, понимать и управлять как своими, так и чужими эмоциями. Культура речи является его ключевым инструментом: интонация, тембр голоса, паузы и выбор слов позволяют передать тончайшие оттенки чувств. В цифровой среде этот богатый арсенал заменяется стандартным набором эмодзи или стикеров. Студент привыкает не описывать свои эмоции словами («я чувствую разочарование и обиду»), а отправлять «грустный смайлик». Это ведет к примитивизации эмоционального словаря и неспособности вербализовать сложные переживания. Общение через экран создаёт иллюзию безопасности, позволяя избегать прямого взгляда и неловких пауз, но в реальной жизни такой человек оказывается неспособен считывать невербальные сигналы собеседника: мимику, жесты, выражения лица. В результате формируется поколение с ослабленной эмпатией. Лишенные практики живого диалога, студенты теряют способность к сопереживанию и конструктивному разрешению конфликтов. Их речь становится не только бедной

по форме, но и сухой по содержанию, неспособной передать всю полноту человеческого опыта и установить глубокую эмоциональную связь с другим человеком. Таким образом, под угрозой оказывается не просто грамотность, а способность к полноценной человеческой коммуникации [5; 6].

Процесс интеллектуальной и речевой трансформации, связанный с цифровизацией, может быть дополнительно скорректирован внешними факторами. Одним из таких факторов является возвращение студентов после перерыва в обучении, связанного с прохождением военной службы. Пребывание в среде, где коммуникация преимущественно формализована и сведена к уставным командам и односложным ответам, формирует определенный тип речевого поведения. В этих условиях навыки ведения свободной дискуссии, развернутой аргументации и академического письма, не находя применения, могут ослабевать. По возвращении в университетскую среду студенты могут столкнуться с необходимостью адаптации, поскольку их речевые модели, основанные на лаконичности и использовании стандартных конструкций, отличаются от тех, что требуются для полноценного участия в академических дискуссиях. Кроме того, на речевые способности студентов может напрямую влиять их эмоциональное состояние после прохождения службы. Внутреннее напряжение, стресс или, наоборот, апатия могут затруднить вербальное самовыражение. В таких ситуациях человеку может быть сложно подобрать нужные слова, выстроить логически связное высказывание или активно участвовать в диалоге. Речь может становиться более скованной, отрывистой или, наоборот, излишне замедленной. Таким образом, психологическое благополучие также является важным условием для свободного и эффективного использования языковых навыков [2].

Подводя итог, можно заключить, что влияние цифровых технологий на культуру речи носит двойственный характер. С одной стороны, они обеспечивают доступ к информации, а с другой, ведут к фрагментации языка,

примитивизации синтаксиса и ослаблению навыков критического мышления. Угроза усугубляется тем, что цифровые инструменты выполняют за учащегося интеллектуальную работу, создавая иллюзию грамотности без реального владения языком.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Полякова Е.В. Культура речи и деловое общение. – Уфа: БашГУ, 2022. – 178 с.
2. Перечнева Д.С. Последствия влияния войны на эмоциональное состояние человека // Духовные ценности и нравственный опыт цивилизаций в контексте XXI века: материалы V МНПК – Уфа: УГНТУ, 2024. – С. 189-193.
3. Полякова Е.В. Влияние цифровых технологий на современную систему образования // Педагогическая наука и современное образование: материалы ежегодной Международной НПК – Уфа: УУНиТ, 2025. – С. 419-422.
4. Полякова Е.В. Наставничество как фактор эффективного развития профессиональных компетенций студентов // Наставничество как инструмент решения приоритетных задач в области образования: материалы II Всероссийской Н. – Уфа: БГАУ, 2025. – С. 128-131.
5. Полякова Е.В. Об уровне культуры речи обучающихся негуманитарных вузов // Казанская наука. – 2024. – № 1. – С. 134-136.
6. Петухов И.Н. Культура русской речи в современном образовательном пространстве (на примере студенческого сленга) // Духовные ценности и нравственный опыт цивилизаций в контексте XXI века: материалы V Международной НПК. – Уфа: УГНТУ, 2024. – С. 193-195.

© Поподько Е.А., Полякова Е.В., 2026

УДК 159.9

Рамазанова Ф. Э.,

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Крушанова Р.Р.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЁНКА ЧЕРЕЗ ИМПРИНТ РОДИТЕЛЕЙ

Аннотация. В статье рассматривается влияние родителей на развитие детей дошкольного возраста. Родительский образ ребенка формируется еще до рождения малыша и определяет стиль воспитания в семье, опираясь на свои собственные идеалы, родители наделяют своего ребенка определенными качествами. Родители играют огромную роль в формировании интересов ребенка, показывая и подавая пример как личность. Из перечисленного выше можно сделать вывод: влияние родителей дошкольного возраста заключается в том, что именно родитель формирует у ребенка основы самооценки, систему ценностей, интересы и модели поведения. Поэтому родительское поведение и атмосфера в семье являются ключевыми факторами гармоничного развития личности дошкольника.

Ключевые слова: дошкольный возраст, воспитание детей, родители

Ramazanova F. E.,

Ufa University of Science and Technology, Ufa

FORMATION OF A CHILD'S PERSONALITY THROUGH PARENTAL IMPRINTING

Abstract. The article examines the influence of parents on the development of preschool children. The parental image of a child is formed even before the birth of a baby and determines the parenting style in the family, based on their own ideals, parents endow their child with certain qualities. Parents play a huge role in shaping a child's interests by showing and setting an example as a person. From the above, we can conclude that the influence of preschool-age parents lies in the fact that it is the parent who forms the foundations of a child's self-esteem, value system, interests, and behavioral patterns. Therefore, parental behavior and the family atmosphere are key factors in the harmonious development of a preschooler's personality.

Keywords: preschool age, child-rearing, parents

Формирование личности ребенка начинается с самых первых взаимодействий в семье и развивается под их постоянным влиянием. Именно семейная среда задает эмоциональный тон и устанавливает рамки, в которых малыш учится понимать себя и окружающий мир. Любые нарушения в этих отношениях – конфликты, холодность, непоследовательность в воспитании – отражаются на психике ребенка, проявляясь в тревожности, снижении учебной мотивации и трудностях в общении с окружающими.

История педагогической мысли в России показывает, что внимание к роли семьи в развитии личности носит системный характер. Ушинский отмечал необходимость гармоничного воспитания, Лесгафт рассматривал физическое и психическое развитие как единый процесс, Макаренко и Сухомлинский делали

упор на формирование моральных качеств и трудового воспитания. Зарубежные исследователи, такие как Э. Берн, Й. Стюарт и В. Джонс, изучали влияние родительских установок на будущий жизненный сценарий ребенка, а А. Адлер предупреждал о рисках чрезмерного наказания и недостатка внимания: дети, подвергающиеся таким воздействиям, склонны к подавленности и социальной изоляции [4].

Американский психолог Эриксон выделял дошкольный возраст как период, когда закладываются основы инициативности и ответственности. В эти годы ребенок активно исследует мир через игру, примеряет на себя социальные роли, учится новым моделям поведения. Поддержка и доверие родителей способствуют формированию уверенности и способности преодолевать трудности, тогда как подавление инициативы и частые наказания вызывают чувство вины и пассивность. На практике это проявляется в том, что дети, растущие в атмосфере доверия и признания, демонстрируют большую эмоциональную устойчивость и готовность к социальным взаимодействиям.

Современные психологи подчеркивают, что эмоциональная привязанность к родителям остается центральным фактором в дошкольном возрасте. Ребенок ищет любви, признания и одобрения, а неспособность рационально осмыслить конфликты взрослых делает его уязвимым к семейной напряженности. Ссоры и холодность между родителями вызывают тревожность, неуверенность и внутреннее напряжение, замедляют социальную адаптацию и развитие навыков коммуникации. Ранние годы формируют у ребенка представление о взрослых как о модели поведения и источнике социальных норм, а эмоциональное взаимодействие с матерью и отцом становится фундаментом эмпатии и нравственных ориентиров.

Родительский стиль и проявление любви, терпения и уважения закладывают в ребенке гуманистические установки, в то время как недостаток эмоционального контакта или доминирование авторитарного подхода повышает

риск тревожности, замкнутости и неуверенности [2]. Понятие родительского образа ребенка включает ожидания, установки и идеалы, которые формируются еще до его рождения и зависят от личного опыта родителей, культурных норм и социальных требований. Эти ожидания способны одновременно поддерживать развитие и создавать ограничения.

Дошкольный возраст особенно чувствителен к эмоциональному климату семьи. Привязанность к родителям проявляется как потребность в любви, признании и уважении, а не как зависимость. Ребенок не умеет вербализовать свои переживания и точно интерпретировать конфликты взрослых, что делает его особенно восприимчивым к семейным напряжениям. Частые ссоры вызывают тревожность и эмоциональное напряжение, негативно отражаясь на психическом состоянии [6].

В итоге семья становится основным ориентиром, который формирует эмоциональную и личностную зрелость ребенка. Теплые, поддерживающие отношения создают ощущение безопасности и уверенности, тогда как конфликтная и непоследовательная среда приводит к внутренним противоречиям и эмоциональной нестабильности, оказывая длительное влияние на формирование личности [3].

Дети, растущие в атмосфере уважения и доверия, быстрее осваивают самостоятельность, проявляют ответственность и демонстрируют развитое чувство эмпатии. Напротив, малыши, сталкивающиеся с постоянной критикой, равнодушием или противоречивыми требованиями взрослых, нередко вырабатывают либо агрессивные реакции, либо склонность к избеганию контактов. Эмпирические данные подтверждают, что позитивный родительский образ напрямую связан с уровнем социальной адаптации ребенка и его успеваемостью в школе.

Особое значение имеет согласованность воспитательных подходов матери и отца. Когда требования родителей различаются, ребенок оказывается в

состоянии неопределенности, что затрудняет формирование устойчивых правил поведения и внутренней дисциплины. Гармония в родительских стратегиях помогает выстроить целостное восприятие мира и способствует эмоциональной устойчивости ребенка, позволяя ему ощущать поддержку и уверенность одновременно.

Эмоциональная зрелость родителей и их адекватная самооценка создают у детей условия для формирования позитивного самовосприятия. Наоборот, тревожные, раздражительные или неуверенные взрослые непроизвольно транслируют детям чувство нестабильности, что проявляется в страхах, замкнутости и трудностях в межличностных контактах. Российские психологи, такие как А.И. Захаров, В.Н. Дружинин и О.Л. Зверева, отмечают, что недоброжелательное или невнимательное отношение родителей может вызвать скрытую или открытую враждебность у ребенка, которая закрепляется в его поведении и становится шаблоном последующих социальных взаимодействий.

Семья одновременно служит источником поддержки и риска. Позитивная среда формирует эмоциональную стабильность и уверенность, тогда как травмирующие факторы способны вызвать отклонения в развитии. В.В. Лебединский описывает такие последствия как «дисгармоничное развитие», когда у ранее здорового ребенка возникает несоответствие между уровнем психического развития и эмоционально-волевой сферой, что проявляется в трудностях адаптации и формировании личностных деформаций [1].

Дошкольное воспитание – это, прежде всего, совместное проживание опыта, где действия родителей становятся зеркалом для ребенка. Слова, взгляды и реакции взрослых отражаются в эмоциональной сфере малыша, формируя его нормы поведения, ценности и самоощущение. Положительное подкрепление, доверие к способностям ребенка и поддержка его инициативы создают фундамент для уверенности и внутренней мотивации. Напротив, постоянная критика и отсутствие одобрения формируют низкую самооценку и страх ошибок, тормозя любознательность и инициативность.

Главная цель воспитания – создать гармоничные эмоциональные и нравственные связи между ребенком и родителями. Передача этого процесса на самотек, возложение его исключительно на посторонних или недостаток родительской поддержки может серьезно сказаться на личностном развитии. Любовь, внимание и забота взрослых остаются ключевыми элементами формирования эмоционального благополучия и зрелости ребенка на протяжении всего детства [5].

Проведённый анализ источников, позволил прийти к следующим выводам. Влияние родителей на детей дошкольного возраста проявляется прежде всего через личный пример, внимание и эмоциональную вовлеченность. Именно через заинтересованное отношение взрослых формируется самосознание малыша, закладываются основы понимания социальных норм и правил поведения, развивается чувство принадлежности к семье и уважение к правам и потребностям других. В дошкольном возрасте ребенок активно подражает взрослым, поэтому каждое действие родителей становится моделью, через которую он учится ориентироваться в мире и выстраивать собственное поведение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зайдуллина, Г.Г. Причины отклоняющегося поведения детей дошкольного возраста / Г.Г. Зайдуллина // Вестник Нижневартонского государственного университета. - 2013. - № 4 – С. 24-31.
2. Зайкова, С.А. К вопросу о влиянии семьи на развитие ребенка дошкольного возраста / С.А. Зайкова // Вестник угроведения. - 2013. - № 4 (15). С. 76 – 81.
3. Захарова, Н.А. Влияние семейного климата на эмоциональное развитие дошкольника / Н.А. Захарова // Педагогика и психология. - 2015. - № 2. С. 55 – 62.

4. Лаврентьева, М.В. Общая характеристика развития детей старшего дошкольного возраста / М.В. Лаврентьева. – СПб., 1998. – 336 с.

5. Лисина, М.И. Общение и его влияние на развитие психики дошкольника / М.И. Лисина. - М., 1974. – 209 с.

6. Маслова, А.А. Роль семьи в воспитании личности ребенка дошкольного возраста / А.А. Маслова // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 1-3 (6). С. 21 - 23.

© Рамазанова Ф.Э., Крушанова Р.Р., 2026

УДК 159.9

Романова А.С.

Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

Научный руководитель: Сальникова Е. П.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ И РОДИТЕЛЕЙ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ

Аннотация: В статье представлены результаты эмпирического исследования, в котором измерялись уровни эмоционального интеллекта (ЭИ) у родителей, воспитывающих детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) и родителей здоровых детей - без неврологических и психиатрических диагнозов. В исследовании приняли участие 120 человек – по 60 человек в каждой группе. В качестве диагностического инструмента для определения уровня ЭИ использовался опросник эмоционального интеллекта ЭМИн Д.В. Люсина. По полученным результатам был проведен сравнительный анализ с использованием U-критерия Манна-Уитни, который показал, что уровни ЭИ родителей из обеих групп очень близки.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, СДВГ, клиническая психология, эмпирическое исследование, детско-родительские отношения, стресс, U-критерий Манна-Уитни.

Romanova A.S.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

**COMPARATIVE ANALYSIS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN
PARENTS OF CHILDREN WITH ATTENTION DEFICIT
HYPERACTIVITY DISORDER AND PARENTS OF HEALTHY CHILDREN**

Abstract: The article presents the results of an empirical study that measured the levels of emotional intelligence (EI) in parents raising children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) and parents of healthy children – without neurological or psychiatric diagnoses. The study involved 120 participants – 60 in each group. The diagnostic tool used to assess the level of EI was the Emotional Intelligence Questionnaire (EmIn) by D. V. Lyusin. A comparative analysis was conducted on the obtained results using the Mann-Whitney U test, which showed that the EI levels of parents in both groups are very similar.

Keywords: emotional intelligence, ADHD, clinical psychology, empirical research, parent-child relationships, stress, Mann-Whitney U test.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью – распространенное заболевание, оно затрагивает 5,9% молодежи и 2,8% взрослых по всем мире [3, с. 46]. СДВГ – одно из самых распространенных заболеваний нарушения поведения у детей [1, с. 54]. Ключевыми проявлениями данного заболевания, особенно в детском возрасте, являются гиперактивность, импульсивность, невнимательность.

Такие дети могут доставлять родителям много хлопот. Данная особенность затрагивает все сферы жизни семьи. Хотя диагностироваться СДВГ может впервые и во взрослом возрасте, однако, чаще всего он проявляется в дошкольный период или в начальных классах. С самого раннего возраста дети могут быть крайне непоседливы. Сидеть на месте час-другой, собирая головоломки, пока у родителей есть возможность заниматься домашними делами – это совершенно не про них! Гиперактивность предполагает избыточную подвижность и суетливость, в сочетании с обычным детским любопытством, свойственным любому ребенку, это может иметь нешуточные последствия для любой территории, на которой ребенок находится длительное время, будь то квартира, детский сад, бабушкина дача. При недостаточно продуманной организации пространства они могут что-нибудь ронять, разбивать, да и, элементарно, представлять опасность, особенно для себя самих.

Если рассматривать школьников, особенно начальные классы, то можно предположить, как тяжело им с данной нейроособенностью дается учеба. Интеллект у детей остается нормальным, и часто гиперактивные дети сообразительны и быстро «схватывают» информацию, обладая неординарными способностями. [4, с. 23]. Но под влиянием СДВГ интеллектуальные данные по внешним признакам падают. Кажется, что ребенок ничего не понимает, хотя это не так. Он может хорошо воспринимать информацию, но очень ограниченное время – продуктивная работа не превышает 5-15 минут, по истечении которых дети теряют контроль над умственной активностью, далее, в течении 3-7 минут мозг накапливает энергию и силы для следующего рабочего цикла. [4, с. 23]. Это часто ведет к отставанию в учебе - чтение, письмо и прочие школьные предметы становятся тяжелыми задачами. А еще и усидеть надо на уроке 35-45 минут при такой двигательной активности.

В общении им тоже приходится не просто. Они могут не замечать невербальные сигналы от товарищей по играм, что затрудняет контакт. Из-за

импульсивности могут не соблюдать правила, не дожидаться своей очереди, не соблюдать личные границы, слишком эмоционально реагировать на проигрыш, стараться быть в центре внимания. В детском возрасте это может сводиться к отказу других детей от игры, а чуть постарше они могут стать жертвой буллинга. К подростковому возрасту это может привести к девиантному поведению.

Теперь давайте представим, каково быть родителями ребенка с СДВГ. Родительство – это и без того сложная задача, а когда на это накладываются различные особенности детей – как физические, так и психологические – это становится настоящим вызовом. СДВГ – диагноз не всегда очевидный. Часто родители могут слышать от родственников, друзей, педагогов, что они их просто плохо воспитывают, совсем избаловали, слышать множество безграмотных советов «быть построже», «дать ремня» и прочие стереотипные высказывания. И нельзя переоценить, на сколько важным для прогноза течения СДВГ, как и для развития самого ребенка в целом, является поведение родителей и отношение их к ребенку и всем его проявлениям.

В идеальном случае родители могут активно изучать проблему ребенка, ходить на занятия с нейропсихологом, обращаться к психотерапевту для коррекции поведения ребенка, и чтобы справляться с собственным стрессом, обращаться к психиатру за медикаментозным лечением, если это необходимо, заниматься с ним самостоятельно. Детей планомерно готовят к детскому саду, к школе, им уделяют достаточно любви и внимания, при таком комплексном подходе в некоторых случаях развитие болезни останавливается [5, с. 66].

На другом полюсе, в худшем случае – родители не знают или не понимают сущности проблемы СДВГ. К врачам могут не обращаться, считать проблему надуманной. Дети в таких семьях часто подвергаются физическим наказаниям, психологическому насилию. Ситуация может сопровождаться алкоголизмом одного или обоих родителей, и тогда никакой помощи ребенку не оказывается.

В этой связи особую значимость приобретает понятие эмоциональный интеллект. Это качество отвечает за то, как люди распознают эмоции и как управляют ими. Именно благодаря высокому эмоциональному интеллекту человек способен, например, не впадать в ярость при виде очередной разбитой ребенком тарелки, а спокойно убрать осколки и сказать что-то вроде: «Ерунда, дело житейское!». Или не срываться на ребенка за то, что он не понимает объяснений простого математического примера, в 25-й раз объяснить задачу спокойным дружелюбным тоном. Понимать, когда ребенку грустно, одиноко, как поднять ему настроение, как успокоить разбушевавшегося малыша без крика – это все можно отнести к развитому эмоциональному интеллекту.

В данной работе в качестве инструмента для измерения ЭИ был взят опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина. По словам автора, данный опросник измеряется как когнитивная способность без учета черт личности, которые могут повлиять на данную способность. Необходимо отметить, что опросники на эмоциональный интеллект, включая и ЭИИн, измеряют не саму способность понимать эмоции или управлять ими, а представления людей о своем эмоциональном интеллекте. [2, с. 265]

Опросник измеряет следующие показатели: межличностный интеллект как способность понимать и управлять чужими эмоциями и внутриличностный интеллект, измеряемый как совокупность к пониманию, управлению своими эмоциями и контролю экспрессии – способности контролировать внешние проявления собственных эмоций. Они распределены по следующим шкалам: МЭИ – межличностный ЭИ, ВЭИ – внутриличностный ЭИ, ПЭ – понимание эмоций, УЭ – управление эмоциями; субшкалы МП – понимание чужих эмоций, МУ – управление чужими эмоциями, ВП – понимание своих эмоций, ВУ – управление своими эмоциями, ВЭ – способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

Первоначальная гипотеза состояла в том, что в группе родителей детей с СДВГ (целевая группа) эмоциональный интеллект будет ниже, чем эмоциональный интеллект родителей здоровых детей (контрольная группа).

В ходе статистического анализа данных были получены следующие результаты. При сравнении средних показателей по двум группам респондентов по всем параметрам значения оказались очень близки. В таблице 1 приведены средние значения показателей ЭИ и расчет непараметрического статистического U-критерия Манна-Уитни Uэмп (критические значения $U_{0.01} = 1356$, $U_{0.05} = 1486$).

Таблица 1

Средние значения по результатам опросника ЭИИн по двум группам респондентов и U-критерий Манна-Уитни

Показатель	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ
Ср.цел.	3.95	4.80	4.02	4.67	1.76	1.76	1.84	1.83	1.49
Ср.конт.	4.72	4.95	4.90	4.93	1.96	1.84	1.91	1.89	1.50
Uэмп	1437.5	1726.5	1381	1706.5	1300	1614	1612	1745	1800

По показателям ВЭИ, УЭ, МУ, ВП, ВУ, ВЭ статистически значимых различий не выявилось, то есть, можно сделать вывод, что их значения в обеих группах респондентов примерно одинаковы.

По показателям МЭИ и ПЭ различия между распределениями достигают уровень статистической значимости $p \leq 0.05$.

По показателю МП различия достигают уровень статистической значимости $p \leq 0.01$.

То есть, мы можем видеть, что гипотеза частично подтвердилась. Понимание чужих эмоций в группе родителей здоровых детей статистически выше, чем понимание эмоций в группе родителей детей с СДВГ. Так же в контрольной группе несколько выше межличностный ЭИ и понимание эмоций.

Если сравнивать средние значения, то показатели в контрольной группе по всем параметрам несколько превышают значения в целевой группе.

Полученные результаты можно интерпретировать следующим образом. В целом различия не такие большие, как ожидалось в начале исследования. Это может быть объяснено различными факторами. Может оказывать влияние фактор социальной желательности. Родители детей с СДВГ часто сталкиваются с обвинениями в недостаточной родительской компетенции, что может формировать потребность бессознательно, а может быть, и вполне сознательно, выглядеть более хорошими понимающими эмпатичными родителями.

Ежедневно сталкиваясь с трудностями в воспитании гиперактивного и не очень внимательного ребенка, родители могут вырабатывать определенную устойчивость к влиянию окружающих их стрессовых факторов, необходимость решать такие сложные задачи может сама по себе стать практикой по развитию эмоционального интеллекта.

Как уже отмечалось ранее, опросник ЭМИн диагностирует не столько непосредственно ЭИ, сколько представление человека о нем, и поскольку задачи родителей детей с СДВГ часто требуют действительно высоких эмоциональных навыков, они и оценивают их достаточно высоко, в то время, как родители здоровых детей, сталкиваясь с меньшим количеством трудностей в воспитании, зачастую оценивают свои эмоциональные способности чуть скромнее, что уменьшает разницу в результатах опроса.

Ну и, самое главное, возможно, наличие или отсутствие СДВГ у ребенка действительно не оказывает особого влияния на ЭИ, и он больше зависит от личностных особенностей каждого человека и факторов окружающей его среды, таких, как экономическое положение семьи, партнерские отношения и многое другое.

Таким образом, проведенное исследование выявило лишь незначительные различия в уровне эмоционального интеллекта между родителями детей с СДВГ

и родителями здоровых детей. Это может быть результатом различных факторов – высокой родительской адаптивности к стрессам при воспитании детей, эффектом социальной желательности, особенностями используемой методики, отсутствием прочной связи между эмоциональным интеллектом и особенностями детей, что требует дальнейшего более глубокого изучения данной проблематики.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Заваденко Н. Н. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью: диагностика, патогенез, принципы лечения // Вопросы практической педиатрии. – 2012. Т. 7. № 1. С. 54–62.
2. Люсин Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // В сборнике: Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2009. С. 264 – 278.
3. Международное консенсусное заявление Всемирной федерации СДВГ: 208 доказательных выводов о расстройстве / Пер. с англ. к.м.н. И. А. Мартынихин, Т. А. Мудракова – СПб.: СПбГМУ им. акад. И.П. Павлова, 2021. – 67 с.
4. Политика О. И. Дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью – СПб.: Речь, 2008. – 208 с.
5. Серегина И. Н. Особенности психологического консультирования семьи, воспитывающей ребенка с СДВГ. Вестник практической психологии образования, 9(1), 65-70. URL: https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2012_n1/Seregina (дата обращения: 22.03.2026)

УДК 81'42:070

Рыжикова А.Г.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Полякова Е.В.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

**ОТ «ВЫСОЧАЙШЕГО МАНИФЕСТА» ДО «ЛОКДАУНА»:
ЭВОЛЮЦИЯ МЕДИАТЕКСТА КАК ИНСТРУМЕНТА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ**

Аннотация. В статье прослеживается эволюция языка СМИ на примере газетных заголовков — от лапидарных информационных ярлыков XIX века до поликодовых структур современности. Анализируется роль топонимической лексики как идеологического кода в дореволюционной прессе, а также трансформация заголовков в условиях пандемии COVID-19, когда визуализация данных и эмоционально заряженные конструкции стали доминирующими. Показано, что современный медиатекст представляет собой гибридное образование, где вербальные и невербальные компоненты работают в единстве, воздействуя на восприятие и сознание аудитории.

Ключевые слова: язык СМИ, газетный заголовок, медиатекст, поликодовая структура, мультимодальность, топонимическая лексика, историческая динамика, пандемия COVID-19, прагматика воздействия, когнитивная психология, фрейминг, эволюция медиадискурса.

Ryzhikova A.G.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

Polyakova E.V.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

**FROM "THE HIGHEST MANIFEST" TO "LOCKDOWN":
THE EVOLUTION OF MEDIA TEXT AS A TOOL
FOR PSYCHOLOGICAL IMPACT**

Abstract. The article traces the evolution of the media language on the example of newspaper headlines, from the laconic information labels of the 19th century to the polycode structures of the present. It analyzes the role of toponymic vocabulary as an ideological code in the pre-revolutionary press, as well as the transformation of headlines during the COVID-19 pandemic, when data visualization and emotionally charged constructions became dominant. The article shows that modern media texts are hybrid formations where verbal and non-verbal components work together to influence the perception and consciousness of the audience.

Keywords: media language, newspaper headline, media text, polycode structure, multimodality, toponymic vocabulary, historical dynamics, COVID-19 pandemic, pragmatics of influence, cognitive psychology, framing, evolution of media discourse.

Язык средств массовой информации представляет собой динамичную и чутко реагирующую на внешние изменения систему. Он не просто фиксирует события, но и формирует общественное сознание, задавая рамки восприятия реальности. Одним из наиболее показательных элементов этой системы является газетный заголовок – лаконичная, но чрезвычайно емкая единица текста, которая служит одновременно и ключом к содержанию статьи, и инструментом привлечения внимания аудитории. Эволюция заголовочных конструкций

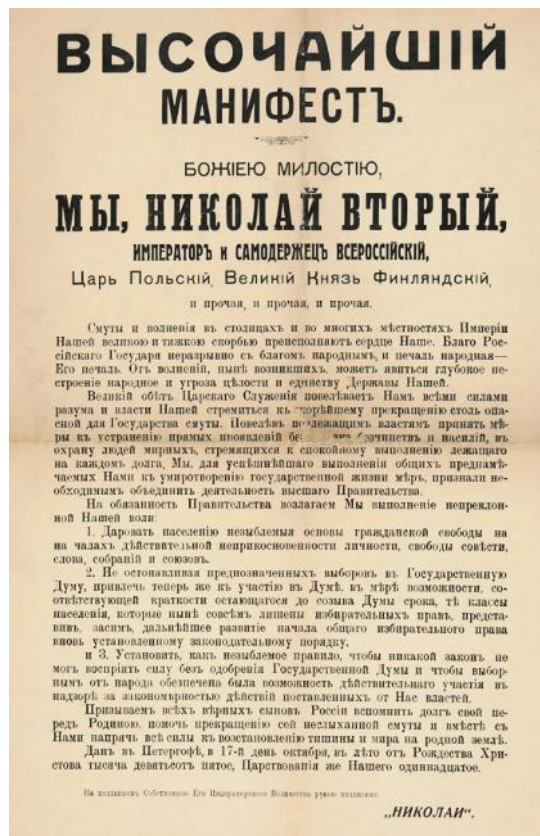
отражает как технологическое развитие полиграфии, так и глубокие социокультурные сдвиги: от строгой информативности классической прессы до экспрессивной прагматики современных медиа. Изучение этого феномена в исторической ретроспективе позволяет проследить трансформацию самого медиатекста, который сегодня предстает перед нами как сложная поликодовая структура, где вербальные компоненты неразрывно связаны с визуальными и графическими кодами.

Цель данной статьи – проанализировать ключевые аспекты функционирования языка СМИ в его исторической динамике. В работе последовательно раскрываются особенности газетных заголовков конца XIX – начала XX веков с акцентом на использование топонимической лексики, теоретические основы понимания медиатекста как поликодовой структуры и, наконец, кардинальные изменения, которые претерпел язык новостей под влиянием глобального кризиса, вызванного пандемией COVID-19. Такой подход позволяет выстроить логику от классических форм журналистики к их современным гибридным проявлениям.

Газетный заголовок исторически выполняет двойную функцию: он должен не только кратко информировать читателя о содержании материала, но и привлекать его внимание в условиях жесткой конкуренции за свою аудиторию. Эта прагматическая установка определяет всю эволюцию заголовочных текстов. С точки зрения психологии информационный аспект апеллирует к рациональному мышлению, в то время как аттрактивная функция напрямую воздействует на эмоции и механизмы внимания, используя экспрессивную лексику, игру слов и интригующие формулировки для захвата читательского интереса.

В газетах конца XIX – начала XX века специфика заголовков была обусловлена как технологическими ограничениями полиграфии, так и строгими жанровыми канонами того времени. Набор текста осуществлялся вручную, что

делало длинные и сложные конструкции дорогостоящими. Поэтому классические заголовки той эпохи отличались лапидарностью и часто представляли собой просто название события: «Высочайший манифест», «Заседание Государственной думы». Экспрессия достигалась за счёт использования книжной, высокой лексики и канцелярских оборотов [6]. Такой стиль апеллировал к авторитету и создавал у читателя чувство сопричастности к важным государственным делам, формируя доверие к источнику. Заголовок носил сугубо утилитарный характер, служа указателем на первой полосе.



Экспрессия в газетных текстах конца XIX – начала XX века достигалась за счет использования книжной, высокой лексики и канцелярских оборотов, а не синтаксических конструкций. Заголовок носил сугубо «ознакомительный» характер для быстрого ознакомления с содержанием газетного выпуска.

Особое место в языке прессы этого периода занимает топонимическая лексика. В газетах рассматриваемого периода географические названия функционировали не просто как географические маркеры, а как мощные идеологические коды. Упоминание определенной местности немедленно отсылало к определенным событиям того времени. Например, такие топонимы, как Балканы или Босфор, мгновенно вызывали у образованного читателя ассоциации с «Восточным вопросом», русско-турецкими войнами и геополитическим противостоянием. Это был эффективный психологический приём: использование знакомого кода (топонима) позволяло мгновенно активировать в сознании читателя уже существующий фрейм (систему представлений), не тратя время на подробные объяснения. Названия городов, где проходили съезды или подписывались договоры, становились символами дипломатических побед или поражений [5].

По мере того как средства массовой информации развивались от простых печатных форм к сложным мультимедийным платформам, сформировалось понимание медиатекста как поликодовой структуры. Это означает, что смысл сообщения стал формироваться не только вербальными средствами (собственно словами), но и невербальными компонентами. К ним относятся визуальный ряд (фотографии, инфографика), графическое оформление (шрифты, цвет) и звуко-ряд. С точки зрения когнитивной психологии мозг обрабатывает визуальную информацию значительно быстрее текстовой. Поликодовая структура снижает когнитивную нагрузку на читателя и создает более сильные эмоциональные крючки. Все эти коды работают в неразрывном единстве, усиливая или ослабляя друг друга [2].

Именно эта поликодовость оказалась критически важной, когда мир столкнулся с беспрецедентным информационным вызовом. Эпоха пандемии COVID-19 стала для всей системы массмедиа колоссальным испытанием. Глобальный кризис потребовал создания нового тезауруса («самоизоляция»,

«локдаун», «ПЦР-тест»), который быстро вошел в обиход. Язык стал более наукообразным и клишированным [1]. При этом возникла острая психологическая дилемма: СМИ оказались перед необходимостью использовать страх как мотиватор для соблюдения мер безопасности, одновременно стремясь предотвратить массовую панику. Это напрямую отразилось на выборе лексики и тональности материалов. Заголовки в период пандемии претерпели значительную трансформацию, став еще более прагматичными. Чтобы выделиться в потоке тревожных новостей, редакции начали использовать броские конструкции. Распространились вопросительные («Когда закончится пандемия?») и восклицательные («Шокирующий рост!») заголовки. Эмоционально заряженная лексика («вспышка», «коллапс») стала стандартным инструментом воздействия на читателя [3].

Медиатекст о коронавирусе представляет собой эталонный пример поликодовости. Графики заболеваемости и карты распространения вируса стали неотъемлемой частью любого материала. Эти визуальные элементы выполняют не иллюстративную, а основную смысловую нагрузку. Они апеллируют к аналитическому мышлению, позволяя мгновенно оценить динамику процесса без глубокого погружения в текст. Фотографии людей в масках превратились в универсальные символы эпохи.

В условиях цифровизации, где информация распространяется мгновенно, необходимо учитывать корректный перевод заголовков иностранных СМИ с английского на русский язык: заголовок должен не только точно передать суть, но и быть адекватно воспринятым русскоязычной аудиторией с ее уникальным культурным кодом, для чего переводчик ищет эквиваленты для игры слов и культурных отсылок, сохраняя аттрактивную функцию и эмоциональный отклик [4]. В рекламном дискурсе действуют строгие законодательные нормы для психологического воздействия: чтобы апеллировать к эмоциям, создавать

ощущение безопасности и доверия, а также упрощать сложную информацию, чтобы оказывать влияние на бессознательное реципиента [7].

Таким образом, пройдя путь от лаконичных информационных ярлыков XIX века до сложных гибридных структур современности, медиатекст зеркально отражает изменения в обществе. Современный потребитель информации взаимодействует с единым смысловым комплексом. Эта эволюция свидетельствует о том, что медиаландшафт – это арена постоянной психологической игры за внимание и доверие аудитории, где технологии предоставляют новые инструменты для все более тонкого воздействия на сознание человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Akhmetyanova N. State and legal regulation of the flow of media information about coronavirus infection COVID-19 // Proceedings of the IX International Scientific and Practical Conference. – Amsterdam: Atlantis Press, 2022. – P. 10-13.
2. Полякова Е.В. Медиатекст как поликодовая текстовая структура // Вестник Башкирского университета. – 2021. – Т. 26, № 4. – С. 1031-1034.
3. Полякова Е.В. Словообразовательные неологизмы эпохи коронавируса в современных СМИ на примере газеты «Вечерняя Уфа» // Вестник Башкирского университета. – 2022. – Т. 27, № 1. – С. 145-149.
4. Полякова Е.В. Специфика прагматической адаптации в переводе заголовков текстов ИноСМИ с английского языка на русский // Вестник ПГУ. – 2023. – № 4. – С. 85-91.
5. Полякова Е.В. Топонимическая лексика в газетных текстах на рубеже XIX и XX веков // Теория урало-Алтайского языкового сообщества: мат-лы ВНК – Уфа: Башкирский государственный университет, 2021. – С. 290-293.
6. Садыкова Н.А. Функционально-семантические и лексические особенности заголовков в газетном дискурсе на примере газет «Уфимские»,

«Оренбургские» и «Пермские губернские ведомости» // Вестник Башкирского университета. – 2021. – Т. 26, № 2. – С. 496-501.

7. Таюпова О.И. Визуализация в медицинском рекламном дискурсе Германии // Медиалингвистика. – 2022. – Т. 9, № 4. – С. 393-403.

© Рыжикова А.Г., Полякова Е.В., 2026

УДК 159.9

Сарболотская П.А.

Российский Государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), Москва

Научный руководитель: Калинина Н.В.

ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ОТНОШЕНИЯ К ГЛОБАЛЬНЫМ РИСКАМ

Аннотация: В статье анализируется социально-психологическая подоплека отношения личности к глобальным рискам. Обосновывается, что восприятие планетарных угроз опосредовано не только когнитивными искажениями, но и экзистенциальными характеристиками человека. Представлены результаты эмпирического исследования (N=56), выявившего, что «заинтересованная» глобальными рисками молодежь отличается более высокими показателями целеполагания и удовлетворенности самореализацией. Делается вывод, что интерес к своему будущему и опора на свое прошлое связаны с направлением отношения к глобальным рискам.

Ключевые слова: глобальные риски, когнитивные искажения, смысложизненные ориентации, восприятие угроз.

Sarbolotskaya P. A.

Russian State University named after A.N. Kosygin (Technology. Design. Art),

Moscow

PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF ATTITUDE TOWARDS GLOBAL RISKS

Abstract: This article analyzes the socio-psychological underpinnings of individual attitudes toward global risks. It argues that the perception of planetary threats is mediated not only by cognitive biases but also by existential characteristics. The results of an empirical study (N=56) are presented, revealing that young people "interested" in global risks have higher levels of goal-setting and satisfaction with self-actualization. It is concluded that interest in one's future and reliance on one's past are associated with one's attitude toward global risks.

Keywords: global risks, cognitive distortions, life-purpose orientations, threat perception.

Глобальные риски, или родственное им понятие глобальные проблемы – это, если цитировать А.В. Торкунова: «совокупность социально-природных проблем, имеющих планетарный характер, затрагивающих интересы всех народов, от решения которых зависит экономический и социальный прогресс человечества и сохранение цивилизации» [6, с. 187]. Психология глобальных рисков, исследованиями которой занимались такие авторы, как Т.А. Нестик, А.П. Назаретян, Л.А. Карнацкая, И.В. Задорин и многие другие, характеризуется непосредственной сконцентрированностью на глобальной угрозе, как значимой и неотъемлемой составляющей психического поля человека [3, с. 20-21; 4, с. 8]. Легкий, по сравнению с прошлыми веками, доступ к информации, процессы глобализации и централизации, размытие культурных границ делают глобальные риски объектом манипуляций, нагнетания и сплочения. В условиях

современной политической активности, обострения военных конфликтов, глобального потепления, тема глобальных рисков становится наиболее актуальной.

Отдельный акцент этих исследований делается на том, что наше – человеческое – восприятие глобальных рисков слишком ограничено, поэтому мы хуже можем их прогнозировать, контролировать, почти не можем ими управлять, если касаться отдельных случаев проявления глобальных рисков [4, с. 23, с. 28]. Сами по себе глобальные риски делятся в основном на три вида: экзистенциальные, которые угрожают существованию всего человечества или значимой части человеческой популяции, антропогенные и природные. При этом проблематика исследований основывалась на вопросах информирования о глобальных рисках, о типах отношений к глобальным рискам, что уместно в дискурсах массовой психологии, политической или социальной, но мало попадает в нерв современного человека, как единицы общества. В связи с этим, цель данного исследования – выявление отношения человека к глобальным рискам, и социально-психологическую подоплеку этого отношения.

О глобальных рисках Т.А. Нестик пишет следующее: «речь идет не столько об объективных угрозах, сколько о самосбывающихся и самоотменяющихся пророчествах, об образе будущего, который влияет на развитие событий в настоящем», уточняя, что «в современном обществе противопоставление риска и опасности все более утрачивает смысл», то есть «попадая в поле общественного внимания, любая опасность превращается в риск» [4, с. 17]. Это дает понимание, что глобальные риски прежде всего предмет исследования социальной психологии, или психологии масс – поскольку психология ограниченно влияет на решение проблем глобальных рисков, или может влиять косвенно: эргономическая, инженерная, организационная ее направления, которые в общественном дискурсе упоминаются реже и более узко, чем психология обычного человека.

Вместе с тем, обычный человек и подвержен влиянию информации о глобальных рисках более всего. Как уже упоминалось ранее, глобальные риски в основном транслируются через СМИ. В медиа можно услышать, например, такие высказывания: «о наступающей катастрофе сообщать никто не будет – потому что жертв в такой ситуации обычно больше от паники, чем от самой катастрофы». Из реальных примеров такого влияния изоляции от информации можно привести катастрофу на чернобыльской АЭС: во множественных документальных выпусках сообщается, что было допущено множество организационных и технических ошибок, и что часть катастрофы обусловлена человеческим фактором. Ретроспективный психологический обзор ситуации позволяет подтвердить, что к одной из причин относится ряд когнитивных особенностей человеческого мышления: например, апелляция к авторитету, преимущественная работа автоматического, быстрого мышления у некоторых участников принятия решений, ограничение веса решений рядового персонала. Эти феномены мышления, внимания и организации упомянуты как в работе Т.А. Нестика, так и в работе Д. Канемана [1, с. 20-35; 4, с. 76]. В результате этого краткого теоретического анализа можно сделать следующий вывод – вопросы глобальных рисков тесно связаны с особенностями мышления человека.

Помимо особенностей мышления людей, существуют еще личностные качества. От них в не меньшей мере зависит восприятие информации и его избирательность, чувствительность к характеру подачи информации, в целом озабоченность глобальными рисками и готовность участвовать в их предотвращении и контроле.

Для исследования использовались следующие методы: авторский опросник «Отношение к глобальным рискам», выявляющий показатели вовлеченности в глобальные риски, опросник «Тест жизнестойкости Мадди» в адаптации Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой [5], опросник «Тест смысложизненных ориентаций», адаптированный Д.А. Леонтьевым [2] и опросник С. Макфарленда

в адаптации Т.А. Нестика «Шкала идентификации с человечеством» [4]. В опроснике «Отношение к глобальным рискам» была выделена шкала направленности, как характеристики отношения к глобальным рискам. В исследовании приняли участие 56 респондентов в возрасте от 18 до 28 лет, 45 женщин и 11 мужчин.

В ходе проведения методик участники были разделены на группы по признаку направленности отношения к глобальным рискам. Одна группа характеризуется интересом к глобальным рискам и проявлением активности – будет обозначаться как «заинтересованная группа», другая – отсутствием интереса или отстранением от вопроса глобальных рисков, изоляцией от них, будет обозначаться «незаинтересованная группа».

В результате сравнения этих двух групп были получены следующие результаты:

По показателям жизнестойкости и идентификации с человечеством никаких отличий выявлено не было. Учитывая, что были выявлены отличия в методике «Тест смысложизненных ориентаций» можно предположить, что непосредственно направленность более тесно взаимосвязана с ценностями.

Сравнение двух групп по методике «Тест смысложизненные ориентации» показало следующие результаты:

«Цели в жизни»: у «заинтересованной группы» показатель выше, чем у «незаинтересованной группы». Это означает, что «заинтересованная группа» чаще обращается к прогнозированию будущего, что может давать им опору в настоящем и план действий, а «незаинтересованная группа» наоборот – меньше опирается на целеполагание, в результате менее уверена в завтрашнем дне и, возможно, создает меньше фундамента для настоящего. Именно потому, что люди из «заинтересованной группы», вероятно, имеют опору на настоящее и план, они могут принимать больше участия и интереса к вопросам глобальных

рисков, поскольку имеют продолжительное понимание времени, что подтверждает выводы исследований Т.А. Нестика [4, с. 31].

«Результативность жизни (удовлетворенность самореализацией)»: у «заинтересованной группы» показатель результативности жизни выше, чем у «незаинтересованной группы». «Заинтересованная группа» считает пройденный этап своей жизни и свою жизнь в целом продуктивной и осмысленной, в то время, как «незаинтересованная группа» может считать обратное или быть чуть менее удовлетворенной ценностью прожитого времени. Ощущение опоры, теперь на собственную жизнь и прошлое, так же позволяет более свободно распоряжаться будущим и быть более открытым к новому, в том числе – опасному, что может объяснять интерес к вопросу глобальных рисков у «заинтересованной группы».

Таким образом, цель работы была достигнута, и по ее результатам можно сделать следующие выводы. Психосоциальные аспекты отношения к глобальным рискам включают в себя основные жизненные опоры – планирование и оценка жизни как продуктивно прожитой, а также ошибки мышления и распределения ответственности в коллективах. Данные результаты можно применить как в рамках дальнейших исследований по теме глобальных рисков, так и в области практической психологии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Канеман Д. Думай медленно... решай быстро / Д. Канеман. М.: АСТ, 2014. 653 с.
2. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. М.: Смысл, 1992. 18 с.

3. Назаретян А.П. Историко-психологическая подоплека глобальных вызовов / А.П. Назаретян, Л.А. Карнацкая // Развитие личности. 2017. № 2. С. 20-46.
4. Нестик Т.А. Психология глобальных рисков / Т.А. Нестик, А.Л. Журавлев. М.: Институт психологии РАН, 2018. 402 с.
5. Осин Е.Н. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте / Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2013. № 2. С. 147-165.
6. Торкунов А.В. Современные международные отношения / А.В. Торкунов. М.: РОССПЭН, 2001. 584 с.

© Сарболотская П.А., Калинина Н.В., 2026

УДК 159.9.072

Судьярова С.А.

Российский государственный университет имени А. Н. Косыгина, Москва

Научный руководитель Калинин И.В.

СВЯЗЬ ЧЕСТНОСТИ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ

Аннотация. В статье рассматривается понятие удовлетворенность жизнью, конкретизируется понятие «честность» по представлению респондентов, по выделенному понятию создается анкета. Рассматривается взаимосвязь между честностью и удовлетворенности жизнью (субъективным благополучием).

Ключевые слова: честность, удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие, аутентичность.

Sudirova S.A.

Russian State University named after A. N. Kosygin, Moscow

THE RELATIONSHIP BETWEEN HONESTY AND LIFE SATISFACTION

Abstract: This article examines the concepts of life satisfaction. The concept of "honesty" is defined more precisely as perceived by respondents, and a questionnaire is developed. The relationship between honesty and life satisfaction (subjective well-being) is examined.

Keywords: honesty, life satisfaction, subjective well-being, authenticity.

Честность если и принято изучать, то скорее в русле педагогической, а не психологической науки. Многие исследования направлены на то, чтобы воспитывать, формировать это качество, одновременно мало исследований о смысле быть честным для самого человека, а не для общества. Как ресурс личности честность не рассматривается, зато рассматривается в качестве морального долженствования. Хотя в основополагающих трудах психологии есть предпосылки для рассмотрения честности в рамках его ресурсного потенциала. Например, «лечение» в транзактном анализе состоит в избавлении от игр, то есть избавлении от нечестного поведения. Карл Роджерс полагал, что в терапию попадают люди из-за своей неаутентичности, а аутентичность это знание себя и открытое выражение, то есть честное. С другой стороны, честность может быть не самой выгодной коммуникативной стратегией, которая способна оттолкнуть от себя потенциальный ресурс социальной поддержки, соответственно, честность противоречива и нуждается в исследовании.

Данное исследование и направлено на изучение честности, как личностной черты, и ее связи с удовлетворённости жизнью. В качестве гипотезы мы предполагаем, что эта связь есть.

Методы эмпирического исследования: Опрос и качественный анализ категорий понятия «честность» среди молодых людей. Психодиагностические методики: шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера (в адаптации С.П. Елшанского), шкала аутентичности Вуда и Джозефа (Перевод А. Самариновой), авторский опросник.

Цель: изучить взаимосвязь между честностью и удовлетворённость жизнью.

Выборка: 94 человека от 18 до 30 лет.

Так как мы исследуем пользу честности для самого человека, мы взяли в качестве второго понятия «удовлетворённость жизнью» и субъективное благополучие, так как предполагается, что раз человек удовлетворен жизнью, то он умеет удовлетворять свои потребности. Разберем сущность понятия.

Меренкова и Солодкова провели феноменологическое исследование и определили компоненты удовлетворенности [2]:

1. Отсутствие чувства несчастья и общей неудовлетворенности, к которой относят доминирование негативного эмоционального фона в жизни человека: повышенной тревоги, депрессии и т.д. Совсем негативные эмоции не испытывать странно, однако, их излишнее количество даёт нам сигнал об общей неудовлетворенности. Так, например, проверяя валидность методики на удовлетворённость жизнью, могут брать в качестве противоположного понятия для обратных корреляций методики на измерения депрессии и тревоги.

2. Наличие положительных эмоций. Само понятие удовлетворённость жизнью появилось из направления позитивной психологии, в котором изучают положительные стороны явлений. В этой парадигме считается, что здоровье не отсутствие болезни, следовательно, чтобы испытывать удовлетворённость, нужно испытывать радость и удовольствие, а не просто не испытывать неудовлетворенность или просто не испытывать негативные эмоции [3].

4. Прочность эмоции. Мало получать разовое удовольствие, чтобы ощущать удовлетворённость жизнью. Прочность эмоционального фона связана с той деятельностью, которая занимает большое количество времени в нашей жизни: работа, семья, свободное время и т.д. Если эти сферы приносят сильный дискомфорт, то и оценивается жизнь скорее негативно. Также важно удовольствие в субъективно значимых сферах: дружба, семья, условия труда, экономический и социальный статус, самооценка [1]. Так, например, человек с субъективно значимой сферой – семья, может ощущать удовлетворенность жизнью даже на скучной работе, ведь она, допустим, позволяет радовать своих детей.

Итак, само понятие: удовлетворённость – это устойчивая позитивная оценка себя, мира, в особенности, собственной жизни. А отсутствие несчастья, наличие позитивных эмоций и прочность эмоционального фона – признаки субъективного благополучия.

Для эмпирического изучения честности были решены следующие задачи:

1. Конкретизация понятия и создание анкеты. Мы провели опрос среди молодых участников, в котором задавали вопросы, что для них честность (так как молодые люди – объект нашего исследования). После качественного анализа мы выделили доминирующие категории: правдивость 30%, открытость 30% (не только когнитивная, но и эмоциональная, что называют искренность) и жестокость 13%. Так мы конкретизировали понятие. Честность – это умение говорить правду и открыто выражать свое мнение и чувства, даже если это «горькая правда». Следовательно, высокая выраженность в опроснике будет говорить о склонности к открытию своих мыслей и чувств, низкая - к сокрытию.

2. Проверка на валидность. Понятие честность у молодых людей больше подходит на открытость, а не нравственность, поэтому мы взяли методику на аутентичность, что является схожим понятием. Была выбрана методика «шкала аутентичности Вуда и Джозефа». Для аутентичного человека должны быть

высокие показатели "Аутентичная жизнь" и низкие показатели "Самоотчуждение" и "Принятие риска". Чтобы наш опросник прошел проверку на валидность, мы должны получить статистически значимые корреляции с шкалой «аутентичная жизнь» и обратные корреляции – «самоотчуждение» и «принятие чужого влияния». Проверка прошла успешно, результаты ниже:

Корреляции выраженности честности и показателей аутентичности:

- 1) Честность и Самоотчуждение -0,264085
- 2) Честность и Аутентичная жизнь 0,599987
- 3) Честность и Принятие чужого влияния -0,446914

5. Связь честности и удовлетворенности жизнью (или субъективным благополучием).

Мы получили прямую статистически значимую связь. Корреляции честность и удовлетворенность жизнью: 0,324049.

Люди, которые склонны открыто выражать свои мысли и чувства, несмотря на обстоятельства, чаще оценивают свою жизнь положительно. Реже испытывают общую неудовлетворенность: тревогу, депрессию, ощущение несчастья. Также чаще испытывают положительные эмоции на протяжении долгого промежутка времени своей жизни, то есть получают больше положительных эмоций в субъективно важных сферах или в основных, где проходит существенная часть их времени: семья, работа, свободное время и т.д.

Во-первых, мы разработали инструмент по определению уровня выраженности честности: определили понятие для той выборки, которая является объектом исследования, создали анкету и проверили на конкурентную валидность. Во-вторых, мы выявили взаимосвязь между честностью и удовлетворенности жизнью, связь - прямая.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аргайл, М. (2003) Психология счастья. 2-е изд. СПб.: Питер, 271 с.
2. Меренкова Вера Сергеевна, Солодкова Ольга Евгениевна исследование феномена «удовлетворенность жизнью» // Комплексные исследования детства. 2020. №1.
3. Селигман М.Э.П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. – М.: «София», 2006. 368 с. 2.

© Судьярова С.А., Калинин И.В., 2026

УДК 159.9:616.7

Султанова Э.Ф.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Хабибуллина И. Р.

РОЛЬ САМОСОСТРАДАНИЯ В ПОДДЕРЖАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация: в статье рассматривается роль самосострадания как психологического ресурса поддержания психологического благополучия у лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Анализируются теоретические подходы к изучению самосострадания и психологического благополучия, а также особенности психологического состояния людей с физическими ограничениями. Подчеркивается значение самосострадания в формировании эмоциональной устойчивости, самопринятия и психологической адаптации.

Ключевые слова: самосострадание; психологическое благополучие; нарушения опорно-двигательного аппарата; психологическая адаптация.

Sultanova E. F.

Ufa, University of Sciens and Tecchnology, Ufa

THE ROLE OF SELF-COMPASSION IN SUPPORTING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN INDIVIDUALS WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS

Abstract: this article examines the role of self-compassion as a psychological resource for maintaining psychological well-being in individuals with musculoskeletal disorders. The paper analyzes theoretical approaches to the concepts of self-compassion and psychological well-being, as well as the psychological characteristics of people with physical disabilities. Particular attention is paid to the potential of self-compassion in promoting emotional stability, self-acceptance, and psychological adaptation.

Keywords: self-compassion; psychological well-being; musculoskeletal disorders; psychological adaptation.

Психологическое благополучие в современной науке всё чаще понимается не как эфемерное ощущение счастья, а как вполне конкретный ресурс, определяющий качество жизни человека. Для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее ОДА) этот ресурс приобретает особое значение. Их повседневность – это не только преодоление физических ограничений, но и постоянное взаимодействие с социальными барьерами, а зачастую и сложная внутренняя работа, связанная с самооценкой и принятием собственной телесности. В такой ситуации закономерно возникает вопрос: какие именно

психологические механизмы позволяют человеку сохранять устойчивость, не терять внутреннее равновесие и продолжать чувствовать себя полноценным участником жизни? Ответ на него лежит не столько в области внешних обстоятельств, сколько в сфере внутренних ресурсов личности [2, с. 87].

Одним из таких ресурсов выступает самосострадание. На первый взгляд это понятие кажется простым: относиться к себе с пониманием и теплотой, особенно когда приходится трудно. Однако в научной психологии оно наполнено гораздо более глубоким содержанием. Самосострадание – это не жалость к себе и не самооправдание, а способность сохранять доброжелательное, устойчивое отношение к собственным переживаниям, не уходя ни в избыточную самокритику, ни в отрицание трудностей [4, с. 224].

В структуре этого феномена, предложенной К. Нефф, выделяют три взаимосвязанных компонента. Первый – самодоброта, то есть умение обратиться к себе с поддержкой в моменты неудач, вместо того чтобы усиливать внутреннее давление. Второй – осознание общности человеческого опыта: понимание, что страдания, ошибки и ограничения – не личная драма, а естественная часть жизни, объединяющая всех людей. Третий – осознанность, позволяющая замечать болезненные эмоции, не погружаясь в них полностью и не пытаясь их подавить [5, с. 6]. Для человека с нарушением опорно-двигательного аппарата эти три компонента приобретают конкретное, прикладное значение. Самодоброта становится противовесом жёсткой самокритике, которая нередко возникает из-за невозможности выполнить привычные действия, из-за необходимости просить о помощи или из-за ощущения, что ты «обуза» для близких. Осознание общности человеческого опыта помогает снять чувство изоляции: человек перестаёт воспринимать свою инвалидность как собственное наказание и начинает видеть в ней одну из многих форм человеческой уязвимости, которая встречается у разных людей в разных обстоятельствах. А осознанность даёт возможность не

избегать боли – ни физической, ни эмоциональной, – но и не застревать в ней, сохраняя способность замечать и другие аспекты своей жизни [7, с. 114].

Противоположенные процессы: хроническая самокритика, социальная изоляция и чрезмерная идентификация с негативными эмоциями – рассматриваются в теории как факторы, снижающие уровень самосострадания и, как показывают исследования, напрямую ухудшающие психологическое состояние человека [5, с. 112]. Если говорить о людях с нарушениями ОДА, физические ограничения часто провоцируют фиксацию на собственном состоянии, а внешние стереотипы могут усиливать чувство неполноценности. В такой ситуации именно способность к самосостраданию становится тем внутренним механизмом, который не позволяет этим негативным процессам взять верх.

Важно провести различие между самосостраданием и самооценкой, поскольку эти понятия нередко путают. Самооценка во многом строится на сравнении себя с другими и зависит от достижений, успешности, соответствия социальным нормам. Самосострадание же не требует быть «лучше» или успешнее. Оно работает как устойчивая внутренняя опора, которая не колеблется в зависимости от внешних обстоятельств [5, с. 145]. Для человека с ограничениями двигательной функции это различие приобретает принципиальное значение. Привычные способы поддержания самооценки – карьерные достижения, физическая активность, внешняя привлекательность – могут быть труднодоступны или вовсе недоступны. И именно самосострадание позволяет сохранять чувство собственной ценности, не подкреплённое внешними атрибутами успеха.

Психологическое благополучие, в свою очередь, не просто хорошее настроение или субъективное ощущение счастья. В классической модели К. Рифф оно представляет собой многомерную структуру, включающую несколько ключевых измерений: самопринятие, позитивные отношения с окружающими,

автономию, способность управлять средой, наличие жизненных целей и личностный рост [6, с. 5]. Каждое из этих измерений по-своему чувствительно к тому, как человек относится к своим физическим ограничениям. Самопринятие здесь играет базовую роль. Речь идёт не о слепом одобрении себя, а о способности признавать и свои сильные, и свои слабые стороны без разрушительной внутренней критики. Для человека с нарушением ОДА принять свои слабые стороны, не обесценивая себя из-за них, – задача, которая требует большой внутренней работы, особенно в условиях, когда общество транслирует образ «нормальности», тесно связанный с физической полноценностью [3, с. 112].

Автономия и способность управлять своей жизнью становятся особым вызовом. Физическая зависимость от внешней помощи может вызывать чувство беспомощности и подрывать ощущение контроля над собственной жизнью. Однако высокий уровень самосострадания позволяет человеку сохранять внутренний локус контроля: он не отрицает потребность в помощи, но не воспринимает её как доказательство собственной несостоятельности. Он способен принимать поддержку, не теряя ощущения себя как деятельного субъекта [2, с. 98].

Позитивные отношения с окружающими – важный компонент благополучия. Качество социальных связей напрямую влияет на общее ощущение устойчивости. Но для человека с физическими ограничениями отношения нередко осложняются стигматизацией, неловкостью со стороны других или собственным страхом оказаться обременительным. Самосострадание помогает снизить эти барьеры: человек, который относится к себе с пониманием, легче выдерживает возможные неловкости и меньше проецирует ожидание отвержения на окружающих [7, с. 118].

В последние годы появились эмпирические исследования, прямо подтверждающие связь самосострадания с психологическим благополучием

именно у людей с физическими нарушениями. В работе Вонг и Мак было показано, что самосострадание выступает значимым медиатором между воспринимаемой стигмой и психологическим дистрессом у лиц с инвалидностью. Иными словами, даже если человек сталкивается с негативным отношением или предрассудками, развитое самосострадание помогает ему не присваивать эти оценки и сохранять более высокий уровень психологического функционирования [8. с. 112]. Аналогичные данные получены и в исследованиях людей с хронической болью: самосострадание связано с меньшей катастрофизацией болевых ощущений, более конструктивными стратегиями совладания и лучшим эмоциональным состоянием [9. с. 245].

Самосострадание оказывает влияние и на поведенческие стратегии. Люди, проявляющие доброту к себе, реже прибегают к избеганию, чаще выбирают активные способы решения проблем и демонстрируют большую психологическую гибкость [1. с. 154]. В контексте НОДА это может означать, что человек с высоким уровнем самосострадания будет активнее включаться в реабилитационные мероприятия, не будет бросать лечение после первых неудач и сохранит мотивацию даже при временных ухудшениях состояния. Исследования показывают, что пациенты с хроническими заболеваниями, имеющие высокие показатели самосострадания, более привержены лечению и лучше соблюдают рекомендации врачей [10, с. 8].

В целом можно сказать, что самосострадание выполняет несколько ключевых функций в поддержании психологического благополучия людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Во-первых, оно снижает интенсивность внутренней критики, которая в ситуации физической уязвимости может становиться особенно жёсткой. Во-вторых, оно способствует формированию устойчивого самопринятия, позволяя человеку признавать свои ограничения, но не отождествлять себя с ними. В-третьих, оно поддерживает эмоциональную регуляцию, помогая не застревать в отчаянии и не избегать

реальности. Самосострадание выступает не просто дополнительным, а одним из ключевых внутренних ресурсов, обеспечивающих психологическое благополучие у лиц с нарушениями. Оно не отменяет объективных трудностей, с которыми сталкивается человек, но меняет способ их переживания и преодоления. В этом смысле самострадание проявляет себя как процесс, а не как неизменная характеристика: его можно развивать, укреплять и использовать как инструмент повышения качества жизни, что является особенно важным для практической психологии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гилберт П. Сострадательный разум. Новый взгляд на природу счастья и психологического благополучия. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 480 с.
2. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
3. Михайлова Е. С. Психологическая адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья. – СПб.: Речь, 2010. – 256 с.
4. Neff K. D. Самосострадание: альтернативный подход к здоровому отношению к себе // *Self and Identity*. – 2003. – Т. 2. – С. 85-101.
5. Neff K. D. Самосострадание, самооценка и благополучие // *Social and Personality Psychology Compass*. – 2011. – Т. 5. – С. 1-12.
6. Ryff C. D., Keyes C. L. M. Структура психологического благополучия: пересмотр модели // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Т. 69. – С. 719-727.
7. Wong C. C. Y., Mak W. W. S. Self-compassion and psychological well-being among people with physical disabilities // *Journal of Health Psychology*. – 2016. – Т. 21, № 1. – С. 110–120.

8. Sirois F. M., Hirsch J. K. Self-compassion and adherence in chronic illness: The role of negative affect and self-efficacy // Journal of Health Psychology. – 2017. – Т. 22, № 3. – С. 1–11.

9. Peters M. L., Smeets E. Self-compassion and chronic pain // Mindfulness in Behavioral Health. – 2018. – Т. 5. – С. 243–258.

10. Neff K. D. Самосострадание: проверенная сила доброты к себе. – М.: Эксмо, 2021. – 320 с.

© Султанова Э.Ф., Хабибуллина И. Р., 2026

УДК 159.922.8:159.923.2

Суфьянова А. Ф.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Политика О. И.

КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ САМОСОЗНАНИЯ И ОБРАЗА ТЕЛА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация: статья посвящена анализу формирования самосознания и образа тела в юношеский период. Рассматривается влияние социальных стандартов и образовательных систем на психическое здоровье. Анализируется кризис идентичности, феномены дисморфофобии и деперсонализации, а также механизмы развития расстройств пищевого поведения. Особое внимание уделено методам психологической коррекции и роли семейных отношений в становлении гармоничной «Я-концепции» и принятии собственной телесности.

Ключевые слова: самосознание, образ тела, идентичность, юношеский возраст.

Sufyanova A. F.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

CLINICAL AND PSYCHOLOGICAL ISSUES IN THE DEVELOPMENT OF SELF-AWARENESS AND BODY IMAGE IN ADOLESCENCE

Abstract: The article is devoted to the analysis of the formation of self-awareness and body image during adolescence. It examines the influence of social standards and educational systems on mental health. The study analyzes the identity crisis, the phenomena of body dysmorphia and depersonalization, as well as the mechanisms underlying the development of eating disorders. Particular attention is paid to methods of psychological intervention and the role of family relationships in the formation of a harmonious self-concept and the acceptance of one's own physicality.

Keywords: self-awareness, body image, identity, adolescence.

В настоящее время научное общество уделяет повышенное внимание вопросам сохранения как физического, так и психологического здоровья молодёжи. Образовательная среда часто ориентирована на развитие интеллекта. Биологические и психические процессы взросления при этом игнорируются. Подобный односторонний подход ведёт к возникновению стереотипов. Способствуя формированию негативных самооценок [14]. Обычно это негативно отражается на целостном развитии личности. В дальнейшем ухудшается здоровье. Снижается социальная адаптация молодых людей [7; 14].

Актуальной темой психологии является образ тела [2; 12]. Интерес к ней вызван рядом социальных факторов. Среди них можно выделить движение бодипозитива [1]. Также на рост интереса повлияла популярность телесно-ориентированной терапии. В науке повысилось внимание к таким понятиям, как «телесный интеллект» и «телесная осознанность» [1]. Объединяет все подходы

одна цель. Она состоит в помощи юношам и девушкам. Им необходимо принять своё тело [8].

Юность занимает особое место в психологии развития. Потому что данный период считается критическим периодом для становления личности [3; 15]. В это время происходят глубокие изменения. Трансформации затрагивают тело и психику. Меняются познавательные и эмоциональные процессы. Формируются основные элементы личности. Кроме того, самосознание и образ тела является ключевыми структурами [5; 10]. Молодёжь отличается особой чувствительностью, подвержены внешнему влиянию. Так как происходит изменение восприятия собственного образа, формируется нестабильная самооценка. Появляются первые романтические связи и взаимоотношения с представителями противоположного пола.

Самосознание подразумевает понимание своей уникальности. Человек оценивает свои качества и способности, определяя своё место в мире. Образ тела представляет физическое «Я», субъективное восприятие внешности. Оно включает мысли, чувства и телесные ощущения [5; 9].

В большинстве исследований фигурирует важность этой темы. Искажённое восприятие тела ведёт к проблемам. Возникает низкая самооценка. Развиваются депрессивные состояния и повышается риск пищевых расстройств [8; 10; 12].

Пубертатный период вносит существенные коррективы в физический облик подростка. Эти изменения напрямую влияют на самопринятие ребёнка. Самооценка становится особенно уязвимой. Именно в данный период активно формируется «Я-концепция» [15]. Данный этап в психологии принято называть сенситивным, характеризующимся повышенной чувствительностью к возникновению различных нарушений [6].

Параллельно с этим социальное окружение транслирует определённые стандарты внешности. Основными источниками выступают семья, сверстники и

средства массовой информации [4]. Подросток интернализирует идеалы. Он пытается соотнести с ними собственный образ. Процесс формирования самосознания в юности отличается сложностью и многогранностью. Индивид ищет ответы на ключевые вопросы бытия («Кто я?», «Какой я?», «Куда я иду?»). Он пытается понять, кто он есть на самом деле. Происходит активное сравнение себя с окружающими. Подросток оценивает собственные достижения и неудачи. Так складывается представление о личных сильных и слабых сторонах.

Центральным новообразованием данного периода, по Льву Семёновичу Выготскому, является социальная ситуация развития. Она объективно требует от подростка перехода от детства к взрослости [3].

Американский исследователь Эрик Эриксон характеризовал этот этап как кризис идентичности. Главной задачей здесь выступает формирование целостного «Я». Успешное разрешение кризиса ведёт к устойчивой идентичности. У человека появляется ясное представление о себе. Определяется собственное место в мире и жизненные цели [15].

Однако, как отмечает Н. Н. Толстых, в современных условиях социальная ситуация развития часто провоцирует затяжной характер кризиса. Подобное развитие событий приводит к диффузной идентичности [13]. Сам термин первоначально ввёл в науку Эриксон. Он использовал его для описания проблем переходного периода. Диффузная идентичность у подростка проявляется по-разному. Часто наблюдается демонстративный инфантилизм [15]. Присутствует явное нежелание принимать статус взрослого человека. Состояние сопровождается постоянной тревогой. Возникает страх перед внешним миром. Ощущается внутренняя опустошённость. Для носителя такой идентичности характерны резкие эмоциональные колебания. Предпочтения могут меняться без видимых причин. Объективная самооценка становится практически невозможной. В норме диффузия считается временным этапом. Это период активного поиска себя. Однако сохранение такого состояния в зрелом возрасте

уже свидетельствует об отклонении. Нарушается нормальная траектория личностного роста [13–15].

Клинический аспект проблемы заслуживает отдельного внимания. При неблагоприятном сценарии развития самосознание перестаёт эффективно регулировать поведение. Диффузия идентичности в таких случаях сопровождается соматизацией. Телесные симптомы становятся выражением внутреннего конфликта. Образ тела превращается в первую мишень для деструктивной самокритики. Подросток направляет недовольство на собственную внешность [8; 11].

И. С. Кон предлагает простую модель для понимания понятия «образ тела». Она состоит из трёх частей. Первой частью является схема тела. То есть знания о том, где находятся части тела и как они двигаются. Ко второй частью относится сам образ тела, чувства человека по поводу своей внешности. Третья часть выступает в форме концепции тела, мнения общества о красоте [5; 9]. Некоторые учёные считают, что образ тела начинает своё формирование ещё до рождения. Ребёнок получает разные ощущения: прикосновения, движения, положение в пространстве. Из них складывается образ тела. Много в этом образе человек не осознаёт, но именно он помогает нам общаться с миром.

Как отмечалось ранее, происходит изменения тела. Оно становится другим, незнакомым, взрослым. Нужно соединить старые представления о себе с новыми. Это, как и любые перемены, вызывают страх [9]. Если границы личности в юношеском периоде тонкие, образ тела постепенно становится негативным. Чем тоньше границы, тем острее человек чувствует своё тело. То, как он видит своё тело, влияет на его жизнь.

Научные работы О. А. Карабановой подтверждают идею о том, что неспособность юноши к объективной самооценке и принятию своего физического «Я» часто коренится в нарушении детско-родительских отношений. Но происходящее, если родительское отношение к ребёнку не создали

фундамента для безопасности самовосприятия. Телесность в юношеском возрасте выступает своего рода «экраном», на который проецируется все трудности самоидентификации, превращая психологический кризис в клиническую проблему непринятия собственного тела [4; 14].

Внешний вид становится важной частью «образа Я». Психологи выделяют здесь две стороны. К первой относятся мысли и знания о своём теле, представления о его размерах. Во второй трактуется об эмоциях, то есть удовлетворённости своей фигурой и привлекательностью [12]. Часто мысли о себе и чувства противоречат друг другу. Данные факторы способствуют формированию деструктивного образа физического «Я». Субъективная репрезентация внешности начинает противоречить объективной реальности. Подобные искажения становятся фундаментом для снижения интегративной самооценки личности [10; 12].

«Образ телесного Я» можно трактовать как свойство личности. Оно показывает, насколько человеку комфортно с самими собой, соответственно, от этого зависит поведение [7]. Иногда человек чувствует, что он не настоящий или мир вокруг кажется искусственным. Такие явления в науке обозначаются как деперсонализация и дереализация.

А. Е. Личко изучал такую симптоматику и выявил три вида состояний [11].

Первое состояние связано с изменениями личности подростка. Юноши ощущают себя совершенно иным человеком, хотя затрудняется чётко описать произошедшие перемены. Часто возникают сравнения вроде «я превратился в робота» или «меня сковало камнем». Особенно тяжело переносится исчезновение чувств, известное как болезненное бесчувствие.

Второе состояние проявляется изменениями телесных ощущений. Возникают иллюзии различной длины рук, тело воспринимается тяжёлым, ватным, неспособным чувствовать прикосновения. Ощущения конечностей

напоминают деревянность, лицо представляется одутловатым, однако сам подросток осознаёт иллюзорность происходящего.

Третье характеризуется искажением восприятия окружающего мира. Всё становится тусклым, краски блекнут, звуки приглушаются. Человек ощущает, будто находится за стеклом, отдалённый невидимой преградой от реальности. Важно отметить, что даже с подобной симптоматикой подросток также понимает, что это ненастоящее. Он знает, что мир не изменился.

А. Е. Личко в своём исследовании заметил закономерность. Такие состояния могут быть у здоровых людей с определённым характером. А могут быть признаком болезни. Обычно они проявляются в старшем подростковом возрасте. Тревожные и замкнутые люди чаще теряют чувство своей личности. Люди с частыми переменами настроения чаще видят мир ненастоящим.

Главной трудностью этого периода станет склонность занижать свои достоинства. Подростки часто ищут у себя изъяны, сравнивая себя с придуманными идеалами из интернета или окружения. Такое сравнение обычно входит не в положительную пользу личности, рождая страх, неуверенность и плохое настроение [6]. Сильное всего страдают впечатлительные дети. Они очень хотят соответствовать правилам своей группы. Боязнь быть непохожим на других часто приводит к нарушениям пищевого поведения [8]. Подобные расстройства тесно связаны с плохим мнением о себе и своём теле.

В компаниях подростков часто высмеивают физические особенности. Дети дают друг другу обидные клички. В ход идут прозвища, связанные с весом, ростом, зрением или кожей. Сначала такое слово указывает только внешность. Позже оно становится личным ярлыком. Можно сказать, что оно как бы заменяет человека и полученный негативный опыт глубоко ранит гибкую психику ребёнка.

Психологи отмечают, что многие взрослые люди помнят эти детские обиды на долгие годы. Неустойчивая самооценка мешает адекватно

воспринимать свою внешность. Все вышеперечисленные факторы могут привести к лёгкому недовольству собой или к серьёзным болезням [6; 8].

Одним из проявлений нарушения образа тела является дисморфофобия. Но она уже представляет собой психическое расстройство. При этом состоянии человек чрезмерно обеспокоен своей внешностью. Дефект, который его тревожит, либо отсутствует, либо является незначительным. Больной воспринимает свой недостаток как уродство. Человек постоянно проверяет себя в зеркале. Он пытается замаскировать дефект одеждой или косметикой. Мысли о внешности занимают всё его время. Социальная жизнь при этом нарушается и человек боится выходить на улицу. Человеку трудно учиться или работать. Ему начинает казаться, что все смотрят только на его недостаток. В тяжёлых случаях возникают опасные действия. Лица с дисморфофобическим расстройством часто склонны к реализации экстремальных пищевых ограничений или полному голоданию [8; 11]. Психиатрия и клиническая психология традиционно соотносят данную патологию с этапом пубертатного созревания.

Научная рефлексия этого синдрома продолжается уже более столетия. Первые системные описания феномена появились в работах исследователей ещё на рубеже XIX–XX веков [16]. В современных условиях изучение проблемы остаётся востребованным из-за её высокой значимости для подростковой среды. Исследователи подчёркивают детерминацию этих переживаний процессами возрастных кризисов. Эмпирически доказано, что дисморфофобические компоненты часто доминируют в структуре депрессивных состояний у молодёжи. Однако оперативная верификация подобных нарушений до сих пор представляет серьёзную диагностическую задачу. Что делает симптом одной из самых трудных диагностических проблем в психиатрии юношеского возраста для выявления симптомов негативного образа тела. Такое происходит, потому что феномен схож с обычными переживаниями, возникающими в пубертатный период [11; 16].

В происхождении расстройств образа тела участвуют различные факторы. Имеют значение как генетические особенности, так и условия и стиль воспитания в семье [4]. Если в семье нет поддержки, риск становится выше. Для развития расстройства нужен «толчок», которой при терапии для клинического психолога или психиатра будет «мишенью». Часто «толчком» становится обидное замечание. Кроме того, постоянные конфликты между супругами, перерастающие в детско-родительские, образуют напряжение. Эмоциональное насилие оставляет глубокие раны. После подросток начинает беспощадную войну со своим телом.

Для пубертатного этапа свойственны максимальные показатели возникновения алиментарных расстройств. В данный временной отрезок фиксируются масштабные соматические преобразования организма [8]. Кульминация прироста мышечной массы и силовых показателей приходится на завершающую фазу созревания. Рост миогенного потенциала существенно расширяет спектр локомоторных функций молодых людей. Тем не менее, процесс изменений в организме затрудняет координацию движений. Юношам и девушкам становится сложнее контролировать собственное тело. Нередко это сопровождается снижением самооценки и неуверенностью в себе. Усиливается внимание к стандартам физического развития и внешним параметрам фигуры.

Расстройство пищевого поведения (РПП) представляет собой группу тяжелых психических заболеваний. Данные состояния сопровождаются искаженным восприятием собственного тела. У пациентов возникает навязчивое стремление контролировать массу тела и процесс приема пищи [8].

Нервная анорексия манифестирует через радикальное ограничение потребляемой пищи. Данное состояние отягощается избыточными физическими нагрузками и прогрессирующим алиментарным истощением. Пациент утрачивает объективность при оценке своих физических параметров. Пик заболеваемости приходится на ранний пубертатный период (12–15 лет).

Подросток с нервной анорексией склонен винить во всех проблемах лишний вес. В большинстве случаев данный вес является мнимым. Пациент убежден, что изменение пищевых привычек улучшит жизнь. Достижение желаемой цифры на весах не приносит успокоения. Борьба с весом продолжается [8]. Ребёнок стремится к недостижимому идеалу в зеркальном отражении. Заболевание быстро провоцирует соматические нарушения [11]. У девушек прекращаются менструации. Нарастает эмоциональная нестабильность. Развиваются тревожные и депрессивные состояния. Летальность при нервной анорексии в подростковом возрасте остается высокой. Смерть чаще всего наступает вследствие остановки сердца. Причиной является аритмия, вызванная истощением.

Нервная булимия имеет свои характерные особенности. Заболевание также является расстройством, характерным периодами ограничений. За ними следует переедание и очистительное поведение. Клиническая картина заболевания включает элиминационное поведение: провокацию рвоты или прием слабительных препаратов [8]. По аналогии с анорексией возможна компенсаторная физическая гиперактивность.

Манифестация нервной булимии обычно приходится на средний пубертатный период. В группу риска входят подростки с высоким уровнем самодисциплины и жесткими требованиями к физическим параметрам. К данной категории относятся представители танцевальных и спортивных дисциплин. Длительная диетическая депривация неизбежно приводит к эпизодам неконтролируемого аппетита. Гиперфагические реакции в данном контексте выступают деструктивным механизмом невилирования эмоционального стресса.

Наоборот, компульсивное переедание имеет свои отличительные черты. Оно проявляется в неконтролируемом употреблении пищи. Большие объёмы еды поглощаются также на фоне стресса. При этом последующего очищения организма не происходит [11].

Психологическая помощь юношам с нарушениями самосознания требует учета возрастной специфики. Диагностический протокол объединяет сбор анамнестических данных и клиническое интервью. Обязательным является использование верифицированного психодиагностического инструментария.

Верификация РПП у молодежи осложнена несовершенством существующих классификаций (DSM). Данные стандарты недостаточно учитывают онтогенетическую динамику развития. Прямое проецирование «взрослых» диагностических критериев на растущий организм часто оказывается неэффективным и требует адаптации методологических подходов под биологическую специфику пубертатного периода. Например, требование снижения веса от ожидаемого является сложным для оценки подростков. Критерий, трактующий сообщения о страхе увеличения веса, требует от молодых лиц вербализации эмоций. Однако они не совсем адекватно могут их осознавать. По этим причинам большинству подростков может ставиться ошибочный диагноз и, соответственно, лечение [5; 8].

Коррекция алиментарных нарушений носит комплексный характер. Первоочередной задачей выступает нутритивная реабилитация и нормализация соматических показателей пациента. Психотерапевтическое воздействие фокусируется на купировании тревожных состояний и трансформации самооценки. Важным аспектом является обучение субъекта дескриптивным техникам эмоциональной саморегуляции и адаптивным стратегиям преодоления стресса.

Базовым инструментом коррекции искажений самосознания остается психотерапия. При деперсонализации и дисморфофобии высокую эффективность демонстрируют когнитивно-поведенческие подходы. Они позволяют нивелировать обсессивные мысли о нереальности происходящего. Поведенческие интервенции способствуют переключению внимания с диссоциативного опыта на конструктивную деятельность. Сенсорные методы

(аудиальная стимуляция, температурное воздействие) направлены на реинтеграцию телесности и восстановление контакта с реальностью. Решающим фактором успешной реабилитации является микросоциальное окружение. Семейная поддержка выступает фундаментом для формирования устойчивой «Я-концепции». Стабильная динамика выздоровления возможна лишь при синергии волевых усилий подростка и соблюдении клинических рекомендаций [16].

Юношество выступает периодом интенсивной личностной идентификации, детерминированной глубокой перестройкой физиологических и когнитивных паттернов. В данный отрезок времени самосознание кристаллизуется через рефлексии индивидуальной исключительности. Образ тела, в свою очередь, проявляется как комплексная субъективная репрезентация, интегрирующая сенсорный опыт и аффективные оценки [2; 9]. Доминирование когнитивно-ориентированных образовательных моделей зачастую нивелирует значимость психобиологических трансформаций взросления. Игнорирование данных процессов способствует интериоризации деструктивных социальных стереотипов и затрудняет социальную интеграцию. Повышенная сензитивность к внешним детерминантам провоцирует лабильность самооценки и усиливает психологическую уязвимость. При этом социальная среда транслирует ригидные эстетические эталоны, которые субъект стремится интегрировать в структуру собственного «образа Я».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агафонова А. П. Деконструкция образа тела: социальные, психологические и культурные факторы // Наука, меняющая жизнь: сборник статей. – 2024. – С. 11–15. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=73089529> (дата обращения: 07.03.2026).

2. Белашина Т. В., Волкова К. Особенности взаимосвязи самоотношения и образа тела в подростковом возрасте // Развитие человека в современном мире. – 2022. – № 2. – С. 102–116. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49326598> (дата обращения: 08.03.2026).
3. Выготский Л. С. Проблемы развития психики / под редакцией А. Р. Лурии, А. Н. Леонтьева. – Москва: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1959. – 464 с. – URL: http://psychmsu.ru/library_files/Problemy_razvit_psychiki_Leontev.pdf (дата обращения: 08.03.2026).
4. Карабанова О. А. Роль семьи и школы в обеспечении психологического благополучия младших школьников [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование. – 2019. – Т. 24, № 5. – С. 16–26. – DOI: 10.17759/pse.2019240502. – URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2019_n5/pse_2019_n5_Karabanova.pdf (дата обращения: 18.03.2026).
5. Кон И. С. Психология юности: от учебника к рефлексии // Вопросы психологии. – 1997. – № 5. – С. 54–64. – URL: https://static.iea.ras.ru/books/Kon_psihologiya_yunosti.pdf (дата обращения: 10.03.2026).
6. Кузина К. С., Хотеева Р. И. Проблемы восприятия собственного тела в подростковом возрасте // Вестник Калужского университета. – 2025. – Т. 8, № 4. – С. 88–98. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=> (дата обращения: 08.03.2026).
7. Кузнецова Е. В. «Образ телесного Я» и социально-психологическая адаптация подростков // Учёные записки НТГСПИ. – 2023. – № 1. – С. 124–136. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50292767> (дата обращения: 11.03.2026).
8. Кузьмин Е. В., Александрова Т. И. Телесный образ «Я» у подростков с расстройствами пищевого поведения // Национальное здоровье. – 2023. – № 2. – С. 36–39. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54161301> (дата обращения: 14.03.2026).

9. Никишина В. Б., Петраш Е. А., Куликова Е. И. Особенности схемы тела в подростковом возрасте // Эффективная Фармакотерапия. – 2023. – Т. 19, № 7. – С. 103–104. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=> (дата обращения: 15.03.2026).
10. Новикова К. В., Зырянкина А. Д. Психологические особенности взаимосвязи образа тела с самооценкой подростков // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. – 2024. – № 4. – С. 28–34. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=68573218> (дата обращения: 17.03.2026).
11. Психоэмоциональные проявления у обучающихся (тревожность, депрессия, суицидальный риск, "истерия", паническая атака, расстройство пищевого поведения): маркеры, инструменты, техники помощи и маршрутизация: учебное пособие для курирующих воспитательную работу в образовательных организациях / О. Д. Сафарова, Э. Р. Латыпова, Л. А. Селина [и др.]; Министерство науки и высшего образования РФ, Уфимский университет науки и технологий. – Уфа: Уфимский ун-т, 2025. – 71 с.
12. Тимачева А. В. Взаимосвязь образа тела и самооценки у подростков // Психология, образование: актуальные и приоритетные направления исследований: материалы конференции, Тверь, 2024. – Тверь, 2024. – С. 381–384. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=74522844> (дата обращения: 15.03.2026).
13. Толстых Н. Н. Социальная психология развития: учебник и практикум для вузов. – 2-е изд. – Москва: Юрайт, 2020. – URL: <https://urait.ru/viewer/socialnaya-psihologiya-razvitiya-589588#page/10> (дата обращения: 13.03.2026).
14. Ушакова В. Р. Телесность в структуре самосознания современной молодёжи // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2024. – Т. 13, № 4–1. – С. 393–402. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=69210174> (дата обращения: 08.03.2026).

15. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – Москва: Прогресс, 1996. – 343 с. – URL: <https://studfile.net/preview/6177633/> (дата обращения: 10.03.2026).

16. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – Москва: Класс, 1999. – 576 с. – URL: <https://hmk.am/wp-content/uploads/2024/01/Ялом-И.-Экзистенциальная-психотерапия.pdf> (дата обращения: 12.03.2026).

© Суфьянова А. Ф., Политика О. И., 2026

УДК 616.895.4 + 618.2

Танаева К.А.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Хабибуллина И. Р.

КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕПРЕССИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ У ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ПОЗДНЕЙ БЕРЕМЕННОСТИ

Аннотация: в статье рассматриваются клиничко-психологические особенности депрессивных проявлений у женщин в период поздней беременности. Анализируются эмоциональные и когнитивные изменения, возникающие в третьем триместре, а также психологические факторы, которые могут усиливать тревожность и сниженное настроение. Особое внимание уделяется внутренним переживаниям будущих матерей и тому, как меняется их отношение к себе и к будущему ребенку. Работа основана на анализе трудов отечественных исследователей в области перинатальной и клинической психологии.

Ключевые слова: поздняя беременность, депрессивные проявления, перинатальная психология, эмоциональное состояние, психологическое состояние женщины.

Tanaeva K. A.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

CLINICAL AND PSYCHOLOGICAL FEATURES OF DEPRESSIVE MANIFESTATIONS IN WOMEN DURING LATE PREGNANCY

Abstract: the article examines the clinical and psychological features of depressive manifestations in women in late pregnancy. The article analyzes the emotional and cognitive changes that occur in the third trimester, as well as psychological factors that can increase anxiety and low mood Russian researchers in the field of perinatal and clinical psychology.

Keywords: late pregnancy, depressive manifestations, perinatal psychology, emotional state, psychological state of a woman.

О беременности принято говорить красиво. Зачастую звучат слова о счастье, ожидании и радости. Но если не торопиться с выводами и просто внимательно слушать самих женщин, особенно на последних сроках, картина становится намного сложнее. Радость никуда не исчезает, рядом с ней появляется тревога, а иногда и усталость, которая ощущается не только физически, но и морально. Поздняя беременность вообще воспринимается по-другому. Это уже не просто ожидание ребенка. Это момент, когда женщина начинает понимать, что ее жизнь совсем скоро изменится и не всегда понятно в какую из сторон. Наверное, именно поэтому в этот период становятся заметны те состояния, которые можно назвать депрессивными, хотя сами женщины редко

используют это слово. Г. Г. Филиппова пишет о том, что материнство нельзя рассматривать только как биологический процесс. По ее мнению, это постепенное формирование особой психологической сферы, которая включает и эмоции, и отношение к ребенку, и изменение восприятия самой себя [5, с. 76]. Если подумать, в этом есть логика, ведь любое серьезное внутреннее изменение редко проходит спокойно.

В третьем триместре многие женщины начинают воспринимать беременность иначе. Если раньше она могла казаться чем-то далеким и даже немного абстрактным, то теперь все становится очень реальным. Появляется больше мыслей о родах и о том, какой будет жизнь после них. Иногда возникает вопрос, к которому трудно привыкнуть: справлюсь ли я? В работах по перинатальной психологии отмечается, что эмоциональное состояние беременной женщины в данный период становится более чувствительным и нестабильным [2, с.81]. Это звучит довольно сухо, но за данной формулировкой скрываются очень простые вещи. Женщина может переживать из-за мелочей. Может уставать быстрее, чем раньше или вдруг почувствовать тревогу, даже если объективных причин вроде бы и нет. В исследованиях В. И. Брутмана и Г. Г. Филипповой говорится о том, что отношение к ребенку начинает формироваться еще во время беременности, задолго до его рождения [1, с. 8]. Получается, что женщина в этот период уже становится матерью, но пока только внутренне. И, возможно, именно это вызывает напряжение. Более того, меняется отношение к себе. Женщина начинает по-другому воспринимать свое тело, состояние и свою роль в семье. Иногда это проходит спокойно, но порой появляется ощущение, что привычная жизнь постепенно уходит, а новая еще не стала понятной. В такие моменты тревожность зачастую может усиливаться.

Депрессивные проявления в период поздней беременности редко выглядят как классическая депрессия. Чаще они проявляются мягко. Изредка это просто сниженное настроение или усталость, которая не проходит даже после отдыха.

В учебнике по клинической психологии В. Д. Менделевич пишет о том, что депрессивные состояния могут проявляться не только через подавленность, но и через утомляемость, тревожность и снижение активности [3, с. 122]. Если вспомнить описания самих беременных женщин, становится понятно, что речь часто идет именно об этом. Некоторые будущие мамы говорят, что им трудно сосредоточиться, другие, что постоянно думают о родах. Кто-то замечает, что настроение стало нестабильным: сегодня спокойно, а завтра появляется тревога, порою даже без причины. А. Б. Смулевич в своих работах также подчеркивает, что депрессивные состояния не всегда бывают ярко выраженными. Изредка они выглядят как эмоциональная нестабильность, повышенная чувствительность или постоянная усталость [4, с. 163]. Фактически такие состояния чаще всего встречаются на поздних сроках беременности. Кроме эмоциональных изменений, заметны и когнитивные. Женщина способна чаще сомневаться в себе, переживать, что не справится с новой ролью. Может думать о будущем с тревогой, даже если раньше таких мыслей не было.

Если попытаться понять, почему депрессивные состояния чаще всего появляются именно в конце беременности, становится ясно, что одной причины здесь нет. Скорее речь идет о сочетании нескольких факторов. Во-первых, это тревога перед родами. Даже если беременность проходит спокойно, страх все равно может появляться. Причем он не всегда связан с конкретными причинами, порой это просто ощущение неопределенности. Во-вторых, меняется жизненная роль. Женщина начинает понимать, что после рождения ребенка ее реальия уже не будет прежней, и это понимание может вызывать не только радость, но и тревожность. Зачастую даже легкое чувство потери привычной жизни. Г. Г. Филиппова пишет о том, что формирование материнства связано с изменением системы ценностей и отношения женщины к себе [5, с. 77]. Если подумать, любое изменение ценностей всегда сопровождается внутренним напряжением и беременность в этом смысле становится очень сильным личностным этапом. В

добавок к предшествовавшему, важную роль играет поддержка со стороны близких. В работах по перинатальной психологии подчеркивается, что эмоциональное состояние беременной женщины во многом зависит от того, чувствует ли она поддержку со стороны семьи [2, с. 80]. Если поддержки достаточно, тревожность становится меньше. Если ее нет, напряжение постепенно усиливается.

О психологической поддержке беременных женщин говорят все чаще и на это есть свои причины. Даже если депрессивные проявления выражены не очень сильно, они все равно так или иначе будут влиять на эмоциональное состояние женщины. Это означает, что поддержка важна не только для женщины, но и для будущего ребенка. А.Б. Смулевич также пишет о том, что депрессивные состояния легче корректируются на ранних этапах, когда они еще не стали устойчивыми [4, с. 178]. Поэтому психологическая помощь в период беременности действительно имеет значение. Иногда достаточно того, чтобы женщина могла просто говорить о своих переживаниях. Без ожидания, что она должна радоваться постоянно и ощущать, что ее могут осудить за тревогу или усталость. Даже такая простая поддержка может значительно улучшить эмоциональное состояние.

Депрессивные проявления у женщин в период поздней беременности представляют собой сложное клинико-психологическое явление. Они возникают не из-за какой-то одной причины, а множества факторов. На них влияют физиологические изменения, личностные особенности и условия жизни женщины. Поздняя беременность становится временем серьезных внутренних перемен. Женщина постепенно принимает новую роль, но этот процесс не всегда проходит спокойно. Понимание психологических особенностей этого периода помогает внимательнее относиться к эмоциональному состоянию будущих матерей и своевременно оказывать им поддержку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брутман, В. И. Психология материнства и раннего детства / В. И. Брутман, Г. Г. Филиппова, И. Ю. Хамитова. – М.: Когито-Центр, 2002. – 240 с.
2. Добряков, И. В. Перинатальная психология / И. В. Добряков. – СПб.: Питер, 2010. – 271 с.
3. Менделевич, В. Д. Клиническая и медицинская психология: учебное пособие / В. Д. Менделевич. – М.: МЕДпресс-информ, 2008. – 426 с.
4. Смулевич, А. Б. Депрессии в общей медицине / А. Б. Смулевич. – М.: Медицинское информационное агентство, 2007. – 256 с.
5. Филиппова, Г. Г. Психология материнства: учебник для вузов / Г. Г. Филиппова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд-во Юрайт, 2026. – 212 с.

© Танаева К.А., Хабибуллина И. Р., 2026

УДК 37.013.77

Таушева В.Е.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Крушанова Р.Р.

ПРОКРАСТИНАЦИЯ У ПОДРОСТКОВ: ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ, ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается прокрастинация, как осознанный перенос дел на потом, который приводит к негативным результатам. Подростки – особая категория лиц, особо подверженная влиянию данного процесса. Основное

внимание уделено причинам этого поведения, среди которых выделяются страх перед неудачей, стремление к идеалу и недостаток самоорганизации.

Ключевые слова: прокрастинация, откладывание дел, академическая успеваемость, страх неудачи, перфекционизм, тайм-менеджмент, учебный стресс, самоорганизация, психологические причины.

Tausheva V.E.,

Ufa University of Science and Technology, Ufa

PROCRASTINATION IN ADOLESCENTS: CAUSES, CONSEQUENCES, AND PECULIARITIES OF MANIFESTATION

Abstract. The article discusses procrastination as a deliberate postponement of tasks, which leads to negative outcomes. Adolescents are a special category of individuals who are particularly susceptible to this process. The main focus is on the reasons for this behavior, which include fear of failure, the pursuit of perfection, and a lack of self-organization.

Keywords: procrastination, delaying tasks, academic performance, fear of failure, perfectionism, time management, academic stress, self-organization, and psychological reasons.

Многие из нас узнают себя в ситуации, когда мы находим десяток причин заняться чем угодно, только бы отдалить момент начала важной работы. Это явление – прокрастинация – давно вышло за рамки кабинетов специалистов и стало привычным спутником студентов и сотрудников в период дедлайнов. Постоянно обещая себе «разобраться с этим завтра», мы лишь накапливаем груз несделанного, который со временем становится все тяжелее. Эта осознанная отсрочка действий подобна тихой тени, которая крадется за нами, будь то

важный проект в офисе или подготовка к экзамену в студенческой комнате. И плата за такое «завтра» оказывается высокой: это и стресс, и чувство вины, а для учащихся – еще и реальное падение успеваемости.

Само слово «прокрастинация» уже говорит само за себя, оно родилось от латинских «pro» (что можно понять как «ради») и «crastinus» («завтрашний»). То есть, это буквально «действие, совершаемое ради завтра». И хотя сегодня этой теме посвящены тысячи статей и книг, учёные всё ещё спорят о том, как же точно определить это явление. Лично мне ближе всего подход психолога П. Стила, который делает акцент на двух ключевых словах: «добровольно» и «осознанно». Согласно ему, прокрастинация – это не когда нас кто-то отвлёт, а когда мы сами, прекрасно отдавая себе отчёт в последствиях, решаем: «Сделаю потом». Мы как бы идем на сделку с совестью, заранее зная, что расплата за такое «потом» неизбежна [5].

Прокрастинация связана с трудностями расстановки приоритетов, когда человек выбирает более интересные «квазизначимые» дела вместо важных. Типичному прокрастинатору свойственно выполнять двойной или тройной объем работы в сжатые сроки, что ведет к низкому качеству результата и неудовлетворенности. Это поведение схоже с механизмом временного парадокса и может превратиться в устойчивый стиль деятельности.

Столкнуться с откладыванием дел приходилось многим. Ускоряющийся темп жизни и многозадачность способствуют переносу задач на «потом», такое поведение может считаться условно нормальным до наступления дедлайна, когда прокрастинатор, осознавая нехватку времени и испытывая тревогу, продолжает откладывать. Как отмечает Дж. Феррари, не все, кто откладывает дела, являются хроническими прокрастинаторами, для некоторых это становится стилем жизни, создающим серьезные проблемы.

Часто кажется, что прокрастинация и лень – это одно и то же: дело так и не сделано. Однако природа у них совершенно разная. Лень – это безразличие и

отсутствие желания что-либо делать, тогда как прокрастинация – это мучительное состояние, когда желание есть, но его парализует страх, тревога или перфекционизм [4]. Чтобы лучше понять эту разницу, мы можем сравнить их ключевые черты (Табл. 1).

Таблица 1

Различия между ленью и прокрастинацией

Прокрастинация	Лень
Напряженное переживание и внутренний конфликт; желание действовать есть, но что-то мешает	Безразличие и отсутствие мотивации к деятельности
Страх (неудачи, успеха, оценки), перфекционизм, тревога, подавляющая сложность задачи	Нежелание прилагать усилия, отсутствие интереса или энергии
Стресс, тревога, чувство вины и стыда за собственное бездействие	Спокойное состояние, апатия, часто отсутствие чувства вины
Активное занятие чем угодно, кроме важной задачи (убирается, листает соцсети, выполняет мелкие неважные дела)	Человек ничем не занимается или занимается пассивным отдыхом (лежит, смотрит в потолок)
Снижение продуктивности, выгорание, удар по самооценке, срочная работа в последний момент	Упущенные возможности, но без сильных душевных терзаний

Зарубежные и отечественные ученые отмечают динамичный рост числа хронических прокрастинаторов [2]. Исследования показывают, что академическая прокрастинация встречается более чем у 80% учащихся [1]. Она формируется в средней школе, сохраняется в университете, и более 50% студентов сообщают о подобном поведении.

Академическая прокрастинация – это тот самый внутренний голос, который шепчет: «Ещё пять минут», когда нужно садиться за учебники. Это осознанный побег от скучных конспектов, сложных задач и надоевших проектов в мир, где царит сиюминутное удовольствие. Однако расплата за эту слабость неизбежна: груз невыполненных обязательств растёт как снежный ком, превращаясь в «хвосты» и плохие оценки, которые подрывают веру в свои силы. Корни этой привычки уходят глубоко в детство, давая о себе знать ещё в начальной школе. Свой разрушительный апогей она переживает в старших классах и университете, где объём свободы и ответственности максимален. И лишь с взрослением, когда жизнь расставляет четкие приоритеты, эта тяга к бегству от дел понемногу ослабевает.

Существует несколько теоретических подходов к пониманию причин прокрастинации:

Почему же мы, понимая весь вред промедления, снова и снова откладываем важное?

– Одни психологи, заглядывая в глубины бессознательного, видят в прокрастинации хитрый щит, которым наша психика прикрывается от страха неудачи или невыполнимых требований. Возможно, этот голос из детства, где любовь родителей ставилась в зависимость от успехов, заставляет нас бессознательно саботировать задачи, лишь бы не столкнуться с возможным провалом.

– Другие ученые, бихевиористы, считают, что мы просто привыкли так делать. Если нам раз за разом удастся, пусть и в последний момент, «выплыть» и получить положительную оценку, наш мозг запоминает: откладывать – выгодно. Это формирует порочный круг, где кратковременное облегчение от отсрочки лишь укрепляет вредную привычку.

– Когнитивисты же смотрят в самый корень проблемы, т.е. наш разум. Они видят причину в ловушках собственного мышления. Мы сами возводим себе

баррикады из разрушительных установок: «Я не справлюсь» или «Или идеально, или никак». Эти иррациональные мысли, подпитываемые низкой самооценкой и страхом ошибиться, буквально парализуют нас. Воля оказывается скованной, и мы замираем в бездействии, будто перед нами пропасть, а не простая задача.

– А современная интегративная теория предлагает взглянуть на прокрастинацию как на своеобразное уравнение. Согласно ей, наше решение отложить дело зависит от веры в успех, ценности награды и того, сколько времени у нас есть в запасе. Проще говоря, мы интуитивно выбираем то, что сулит нам максимум удовольствия здесь и сейчас, отодвигая сложные и отдаленные по времени цели.

Среди психологических механизмов академической прокрастинации у школьников выделяют [3]:

– Импульсивность. Неспособность контролировать импульсы (как поведенческие, так и когнитивные) связана с физиологическим созреванием мозга, отвечающего за самоконтроль. Прокрастинация может стать стилем саморегуляции. Подростки с СДВГ находятся в группе риска из-за невнимательности, гиперактивности и импульсивности.

– Страх неудачи. Формируется под влиянием критики и завышенных требований взрослых. Боязнь ошибиться ведет к росту тревожности, снижению самооценки и потере интереса к учебе, в тяжелых случаях – к выученной беспомощности.

– Страх успеха. Учащиеся могут избегать успеха, считая его слишком затратным, опасным («позавидуют») или недостижимым в силу глубинных убеждений в собственной несостоятельности.

– Механизм преодоления академического стресса. Высокие учебные нагрузки, конкуренция и подготовка к экзаменам провоцируют учебный стресс, который коррелирует с уровнем прокрастинации.

– Перфекционизм. Стремление к идеалу и боязнь несовершенного результата заставляют откладывать выполнение заданий. Перфекционизм часто формируется под влиянием авторитарного воспитания и завышенных социальных стандартов. Исследования подтверждают связь между перфекционизмом и прокрастинацией.

– Мотивационная сфера. Для прокрастинаторов более характерна мотивация избегания неудачи, нежели достижения успеха. Негативный учебный опыт и подкрепление модели откладывания способствуют закреплению этого паттерна.

– Ошибка планирования и тайм-менеджмент. Слабое умение планировать время усугубляется влиянием гаджетов и интернета. По уровню самоорганизации учащихся делят на четыре группы [1]:

1. С развитыми навыками планирования (риск прокрастинации низок).
2. Умеют планировать, но испытывают трудности с исполнением (предрасположенность к прокрастинации).
3. Строят нереалистичные планы и не выполняют их (группа риска).
4. Не способны к планированию и самостоятельным действиям (хронические прокрастинаторы).

Цена прокрастинации высока, и расплачиваться за нее приходится как внутренним миром человека, так и его положением в обществе. Внутри нас она оставляет после себя «выжженную землю»: на смену мимолетному облегчению от отсрочки приходят грызущая тревога, удушающий страх перед новыми вызовами и тяжелый груз вины. Постоянное откладывание подтачивает веру в себя, рождая ощущение собственной несостоятельности, а затяжной стресс и чувство безнадежности могут стать прямой дорогой к депрессии.

Но на этом разрушительное действие прокрастинации не заканчивается. Его отголоски явственно слышны и во внешнем мире. Для студента это выливается в «хвосты», падающую успеваемость и полную потерю интереса к

учебе. Отчаянные попытки нагнать упущенное время толкают к списыванию и плагиату, а желание избежать столкновения с неподъемной работой – к прогулам. Что особенно тревожно, прокрастинация обладает свойством «социальной инфекции»: в учебной группе она создает токсичную атмосферу всеобщей задержки и безответственности, вынуждая преподавателей и родителей заниматься не поддержкой, а тотальным контролем, превращая учебный процесс в поле постоянного противостояния.

Поскольку академическая прокрастинация стала настоящей эпидемией в среде учащихся, изучать ее теперь необходимо с оглядкой на возраст. Наука давно установила прочную связь между этим феноменом и годами человека. Однако его суть глубоко индивидуальна для каждого возраста: то, как откладывают дела младшие школьники, студенты и взрослые учащиеся, – это три большие разницы, обусловленные уникальным внутренним миром каждого этапа жизни.

В период взрослости, с накоплением профессионального опыта, проявления прокрастинации снижаются, так как человек вырабатывает эффективные стратегии совладания. Аналогичная тенденция наблюдается и в студенческой среде: у старшекурсников (3-4 курсов) уровень прокрастинации ниже, чем у первокурсников и второкурсников. Это объясняется осознанием негативных последствий откладывания, таких как академические задолженности и трудности с освоением программы, что часто приводит к отсеву на младших курсах.

Для младшего школьника ведущей становится социально значимая учебная деятельность. В этом возрасте, как правило, доминирует познавательный мотив и стремление занять новую социальную позицию «школьника», поэтому осознанное откладывание несвойственно большинству детей. Однако в этот период данный поведенческий паттерн может только начинать формироваться.

С переходом в среднюю школу, где ведущей деятельностью становится общение со сверстниками, склонность к прокрастинации возрастает. Цифровое поколение, казалось бы, должно иметь все инструменты для эффективной учебы. Но на практике их погружение в онлайн-среду часто оборачивается против них. Бесконечные потоки контента в соцсетях и мессенджерах дробят внимание, не оставляя места для самодисциплины. В итоге, при всем своем технологическом мастерстве, многим из них не хватает простого, но ключевого умения – организовать себя. Это и приводит к тому, что прокрастинация становится для них не временной слабостью, а устойчивой моделью поведения.

К старшим классам академическая прокрастинация часто становится хронической. Она саботирует подготовку к ЕГЭ, что приводит к закономерным результатам: нервному истощению, разочарованию в своих силах и проваленным шансам на поступление. Рушится не только учебный план, но и сама способность определиться с профессией. Вместо ясных целей – полная неопределенность и страх перед будущим.

Фазы прокрастинации (по Дж. Б. Бурка, адаптировано)

Процесс откладывания у обучающихся можно описать через ряд последовательных этапов, характеризующихся определенными убеждениями:

– «Сегодня начну раньше»: надежда на заблаговременное начало, которая не реализуется.

– «Пора уже начать»: понимание упущенного времени, сменяемое бездействием.

– «А что, если я не начну?»: мысленное моделирование негативных последствий.

– «Надо было начинать раньше»: осознание упущенных возможностей для качественного выполнения.

– «Я стараюсь, но...»: активное занятие квазизначимыми делами вместо решения основной задачи.

– «Меня уже ничего не радует»: попытка избежать тревоги через полное переключение на другие занятия.

– «Надеюсь, никто не узнает»: спешные и некачественные попытки выполнить задание в последний момент.

– «Я думаю, у меня еще есть время»: иррациональная надежда на «чудо» или отсрочку.

– «Со мной что-то не так»: поиск причин неудачи во внешних обстоятельствах, а не в собственном поведении.

– Окончательный выбор: принятие решения – либо отказаться от выполнения, либо сделать кое-как, часто с обещанием себе «больше никогда не откладывать».

Заключение

Подытоживая, прокрастинация – это наша общая боль и тихий голос в голове, который шепчет «потом». Особенно трудно бывает студентам и школьникам, когда этот голос заглушает всё: и голос разума, и чувство ответственности. В результате накапливается груз несделанного, а вместе с ним тревога и неуверенность в себе.

Но важно помнить, что можно с этим справиться. Просто нужно признать, что проблема не в лени, а в наших страхах, в стремлении к идеалу и в неумении организовать своё время.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аршинская Е.Л. Как помочь ученику продуктивно использовать время? / Е.Л. Аршинская // Народное образование. – 2018. № 1–2 (1466). – С. 64–70.

2. Жаркова С.В. Академическая прокрастинация как причина учебной неуспешности / С.В. Жаркова // Модернизация системы профессионального образования на основе регулируемого эволюционирования: материалы XXII

Международной научно-практической конференции, Москва – Челябинск, 16 ноября 2023 года. – Челябинск: ЧИППКРО. – 2023. – С. 302–306.

3. Жаркова С.В. Психодиагностический инструментарий для выявления академической прокрастинации обучающихся: учебно-методическое пособие / С. В. Жаркова. – Челябинск: Челябинский институт развития образования, 2024. – 56 с.

4. Клеева Е.А. Академическая прокрастинация в студенческой среде / Е.А. Клеева // Новый взгляд на систему образования: Сборник трудов V Международной научно-практической конференции, Прокопьевск, 17–18 апреля 2025 года. – Прокопьевск: Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева, 2025. – С. 69–72.

5. Steel P. The nature of procrastination: A Metaanalytic and Theoretical Review of Quintessential self-regulatory failure / Psychol. Bul.2007, Vol. 133, No. 1, pp. 65–94.

© Таушева В.Е., Крушанова Р.Р., 2026

УДК 159.922

Трякина С.Е.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Сальманова А.В.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЛАБИЛЬНОСТЬ И ТРЕВОЖНОСТЬ У ПОДРОСТКОВ-СИРОТ: РОЛЬ ОБРАЗА ТЕЛА КАК ПРЕДИКТОРА

Аннотация: исследуется связь негативного образа тела с эмоциональной лабильностью и тревожностью у подростков. На выборке 20 респондентов

выявлены статистически значимые положительные корреляции и предикторная роль образа тела. Показано, что неудовлетворённость телом объясняет значимую долю вариативности эмоциональных показателей. Полученные результаты подтверждают гипотезу и подчеркивают значимость работы с образом тела в подростковом возрасте.

Ключевые слова: образ тела, тревожность, эмоциональная лабильность, подростки, самовосприятие

Tryakshina S.E.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

EMOTIONAL LABILITY AND ANXIETY IN ADOLESCENTS: THE ROLE OF BODY IMAGE AS A PREDICTOR

Abstract: the study examines the relationship between negative body image and emotional lability and anxiety in adolescents. A sample of 20 participants revealed statistically significant positive correlations and the predictive role of body image. Body dissatisfaction was shown to account for a substantial proportion of variance in emotional indicators. The results confirm the hypothesis and highlight the importance of addressing body image in adolescence.

Keywords: body image, anxiety, emotional lability, adolescents, self-perception.

В современной клинической и возрастной психологии проблема эмоциональной нестабильности и тревожности в подростковом возрасте занимает одно из центральных мест. Подростковый период сопровождается интенсивными биопсихосоциальными трансформациями: активным формированием идентичности, ростом чувствительности к социальным оценкам и усилением рефлексии по отношению к собственному телу [4, с. 203]. В этом

контексте образ тела выступает ключевым психологическим конструктом, способным существенно влиять на эмоциональное функционирование личности.

Под образом тела понимается целостная система когнитивных представлений, установок и эмоционально-оценочных реакций индивида относительно собственного физического облика. Негативный образ тела, проявляющийся в неудовлетворённости внешностью и искажённом восприятии телесных параметров, признан значимым фактором риска развития разнообразных психологических нарушений. Многочисленные эмпирические исследования устойчиво демонстрируют тесную связь неудовлетворённости телом с повышенными уровнями тревожности, депрессивной симптоматики и снижением общего психологического благополучия.

Эмоциональная лабильность в данном исследовании трактуется как склонность к частым, интенсивным и недостаточно контролируемым колебаниям эмоциональных состояний, характеризующаяся сниженной аффективной устойчивостью и трудностями саморегуляции [1, с. 135]. В подростковом возрасте она обусловлена как нейробиологическими особенностями мозгового созревания, так и возрастающей значимостью межличностных отношений. Клинически это проявляется в импульсивности реакций, резких сменах настроения и общей нестабильности эмоционального фона.

Личностная тревожность, в свою очередь, рассматривается как устойчивая диспозиция, отражающая склонность воспринимать широкий спектр жизненных ситуаций как потенциально угрожающие. Она сопровождается хроническим внутренним напряжением, ожиданием неблагоприятных исходов и гиперчувствительностью к внешней оценке. В подростковом возрасте тревожность тесно переплетается с процессами самопринятия и социальной идентификации [2, с. 78].

Установлено, что неудовлетворённость телом статистически значимо коррелирует с уровнем тревожности и депрессии, а также выступает временным предиктором усиления тревожных проявлений [3, с. 167]. Кроме того, негативное восприятие тела ассоциировано с повышенной эмоциональной реактивностью и общей нестабильностью аффекта. Таким образом, образ тела может рассматриваться как важный опосредующий фактор особенностей эмоциональной регуляции в подростковом возрасте.

Представленные теоретические положения и накопленные эмпирические данные послужили основанием для формулировки цели настоящего исследования: проверить гипотезу о том, что негативный образ тела статистически значимо предсказывает выраженность эмоциональной лабильности и личностной тревожности у подростков.

Выборку составили 20 подростков (10 юношей и 10 девушек) в возрасте от 12 до 17 лет, проживающих в г. Уфе. Критерии включения: возраст 12–17 лет.

1. Для оценки негативного образа тела применялась адаптированная русскоязычная версия Body Shape Questionnaire – 16 пунктов, 6-балльная. Более высокие баллы отражают выраженность негативного образа тела.

2. Эмоциональная лабильность измерялась опросником Б. И. Березина – 20 пунктов, диапазон 0–100 баллов.

3. Личностная тревожность оценивалась по шкале Спилбергера – (диапазон 20–80 баллов).

Опросники предъявлялись в бумажном формате анонимно под контролем исследователя. Среднее время заполнения – 25–35 минут.

Статистическая обработка выполнена в IBM SPSS Statistics 26.0. Рассчитывались описательные статистики (M, SD, Min, Max), коэффициенты корреляции Пирсона и модели простой линейной регрессии (зависимая переменная = негативный образ тела). Уровень значимости $\alpha = 0,05$.

Предпосылки параметрических методов (нормальность, линейность, гомоскедастичность) были верифицированы и не нарушены.

Описательные характеристики переменных следующие. Среднее значение негативного образа тела по шкале BSQ-16 составило 58,4 балла (стандартное отклонение 11,2), эмоциональной лабильности – 61,7 балла (стандартное отклонение 13,5), личностной тревожности – 49,6 балла (стандартное отклонение 9,8). Полученные средние значения свидетельствуют об умеренно повышенном уровне всех изучаемых показателей, что согласуется с нормативными данными литературы.

Корреляционный анализ выявил статистически значимые положительные связи средней силы: между негативным образом тела и эмоциональной лабильностью $r = 0,62$ ($p = 0,004$), между негативным образом тела и тревожностью $r = 0,58$ ($p = 0,007$), а также между эмоциональной лабильностью и тревожностью $r = 0,65$ ($p = 0,002$).

Для проверки гипотезы о предикторной роли негативного образа тела построены две модели простой линейной регрессии. В первой модели (зависимая переменная – эмоциональная лабильность) коэффициент детерминации R^2 составил 0,38, $p = 0,004$; коэффициент регрессии негативного образа тела равен 0,64 ($p = 0,004$). Во второй модели (зависимая переменная – тревожность) R^2 составил 0,34, $p = 0,007$; коэффициент регрессии негативного образа тела равен 0,48 ($p = 0,007$).

Зависимости носят выраженный положительный линейный характер: рост негативного образа тела сопровождается увеличением как эмоциональной лабильности, так и личностной тревожности.

Результаты полностью подтверждают выдвинутую гипотезу: негативный образ тела статистически значимо предсказывает выраженность эмоциональной лабильности и тревожности у подростков. Полученные данные гармонично вписываются в современную теоретико-эмпирическую картину, подчёркивая

центральную роль телесного самовосприятия в структуре эмоционального функционирования личности.

Исследование обосновывает целесообразность включения специально разработанных модулей, направленных на формирование позитивного образа тела, в программы психологического сопровождения и профилактики эмоциональных нарушений у подростков. Развитие адекватного телесного самовосприятия может выступать эффективным ресурсом снижения тревожности и повышения эмоциональной устойчивости.

Основным ограничением является относительно небольшой объём выборки ($N = 20$), что снижает возможности генерализации результатов. В дальнейшем целесообразно проведение исследований на более крупных выборках с применением лонгитюдных и экспериментальных дизайнов для установления причинно-следственных связей и проверки устойчивости выявленных закономерностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кочубей В. И. Эмоциональная устойчивость школьника / В. И. Кочубей, Е. В. Новикова. – М.: Дашков, 2010. – 80 с.
2. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков: практикум по психотерапии / С. Кэррел. – СПб.: Питер, 2002. – 223 с.
3. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Е. Личко. – 2-е изд., доп. и перераб. – Л.: Медицина, 1983. – 256 с.
4. Фаликман М. Когнитивная психология: история и современность / М. Фаликман, В. Спиридонова. – М.: Ломоносов, 2011. – 384 с.

© Трякшина С.Е., Сальманова А.В., 2026

УДК 378.2

Тулитбаева В.В., студент

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Тулитбаева Г.Ф.

О МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ УЧАСТВОВАТЬ В НАУЧНЫХ КРУЖКАХ

Аннотация: В статье рассматривается проблема мотивации студентов вузов к участию в научных кружках и студиях как ключевом факторе формирования исследовательской активности и подготовки высококвалифицированных кадров. Предложена модель организации научного кружка как «пространства развития исследовательской идентичности». Приводятся практические примеры успешных кружков кафедры психологического сопровождения и клинической психологии УУНиТ (литературно-психологический «Между строк», тренинговый клуб).

Ключевые слова: мотивация, студент, наука, клуб.

Tulitbaeva V.V., student

Ufa University of Science and Technology, Ufa

ABOUT MOTIVATING STUDENTS TO PARTICIPATE IN SCIENTIFIC COURSES

Abstract: The article examines the problem of university students' motivation to participate in scientific circles and studios as a key factor in the formation of research activity and the training of highly qualified personnel. A model for the organization of

a scientific circle as a «space for the development of research identity» is proposed. Practical examples of successful UUNiT circles (literary and psychological «Between the lines», training club) are given.

Keywords: motivation, student, science, club.

В современных условиях ключевым условием подготовки высококвалифицированных кадров является исследовательская активность студентов. Опыт показывает, что участие студентов в исследовательских, грантовых видах деятельности связаны с удовлетворенностью обучения, академической успеваемостью и учебными результатами в целом.

Профессорско-преподавательских состав вузов не редко замечает и фиксирует трудности включения обучающихся в научную и исследовательскую деятельность, низкую значимость научной работы для будущей карьеры. Это актуализирует поиск доказательно обоснованных способов повышения мотивации участия в научных кружках и студиях [4].

Исследования мотивации участия студентов в научных кружках является редким явлением как в зарубежной, так и в отечественной психологии и педагогике. Однако есть ряд исследований, показывающих общую специфику и проблему. Так, изучение данного вида мотивации сотрудниками Герценовского университета (2023, выборка студентов направлений «Психология», «Педагогика»), показало, что основными мотивами участия в исследованиях являются: расширение профессиональных знаний, развитие исследовательских умений и повышение конкурентоспособности на рынке труда. При этом значительная часть студентов оценивает собственные исследовательские навыки как недостаточные и испытывает затруднения в доступе к научным возможностям университета [2].

Социологический анализ вовлечённости студентов российских университетов в научную работу показывает, что регулярным участником

студенческого научного общества является меньшинство контингента, тогда как эпизодические формы участия (конференции, конкурсы) более распространены. Среди барьеров фиксируются высокая учебная и трудовая нагрузка, неясность карьерных перспектив от участия в науке и формальный характер части мероприятий [1; 3].

Российские исследования мотивации к студенческой науке показывают, что мотивационный профиль участников научных кружков отличается от «среднего» студента. Активные участники чаще ориентированы на академическую карьеру, имеют более высокую оценку собственных исследовательских компетенций и воспринимают университетскую научную среду как ресурс развития [1].

Среди барьеров участия и мотивации современных студентов участия в научных кружках можно выделить следующие:

- Информационный барьер. Показывает то, что студенты плохо ориентируются в возможностях научных кружков, механизмах вступления и траекториях роста.

- Барьер организационный проявляется в том, что занятия кружков пересекаются с учебным расписанием и работой и связаны с графиком.

- Невозможно не отметить психологический барьер, проявляющийся в страхе несоответствия («я недостаточно компетентен для науки»), негативном опыте.

Опираясь на приведённые исследования, можно предложить модель организации научного кружка как «пространства развития исследовательской идентичности».

Любому виду деятельности необходима чётко артикулированная миссия, связанная с профессиональной областью студентов и их будущими ролями.

Постоянная рефлексия и признание достижений (портфолио, внутренние конкурсы, публичные отчёты, совместные публикации), усиливающие внутреннюю мотивацию и позитивные эмоции.

Примером успешного внедрения научной составляющей во внеучебную деятельность студентов могут стать разработанные на кафедре психологического сопровождения и клинической психологии УУНиТ кружки, в том числе мероприятий, инициированных самими студентами. Так, успешно функционирует литературно-психологический кружок «Между строк», квартирники, а также тренинговый клуб. Актуальность внедрения данных видов активностей для студентов прежде всего опосредованы тем, что *стандартные программы ограничены, между теорией и практикой существует разрыв, кроме того, возрастает потребность развивать эмпатию, аналитическое мышление, командную работу и междисциплинарный подход*. Их возникновение оперировано тем, что освоение психологии невозможно без вовлечения студентов в практическую деятельность и применение теоретических знаний; в то же время не секрет, что существует дефицит площадок реализации психологических моделей оказания помощи людям, а также учебные программы часто ограничены узкой междисциплинарностью и могут снижать глубину восприятия сложных психологических механизмов.

К примеру, участники литературно-психологического кружка «Между строк» изучают мотивацию и поведение героев классики и современной литературы, применяя психологические теории и концепции. Целями встреч становятся: *формирование у участников навыков глубокого психологического анализа поведения и мотивов литературных персонажей с использованием современных теорий психологии; интеграция теоретической подготовки с практическим опытом применения знаний в условиях группового взаимодействия и дискуссии; развитие способности выявлять и интерпретировать защитные механизмы и различные психические*

расстройства в художественных примерах; содействие развитию эмпатийного мышления и комплексного восприятия психики человека через призму междисциплинарных методов.

В рамках тренингового клуба студенты под руководством наставника разрабатывают профориентационные тренинги, тренинги на сплочение, личностные тренинги и др. Руководители обеспечивают методическую поддержку и супервизию. Разработанные программы реализуются по договоренности в средних учебных заведениях и колледжах республики. В условиях цифровизации образования, когда взаимодействие часто смещается в онлайн-формат, такая модель наставничества приобретает особую ценность [5]. Она служит противовесом виртуальной среде и позволяет, таким образом, студентам формировать ценностные ориентации именно через прямое, личное общение и совместную деятельность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильенко Л.И., Федулаев Ю.Н., Орлова Н.В., Пинчук Т.В., Спирякина Я.Г. Студенческий научный кружок – важное звено в структуре высшего медицинского образования // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2023. – №22. – С. 20-25.

2. Писарева С.А., Бражник Е.И., Гладкая И.В., Пискунова Е.В., Федорова Н.М. Исследование особенностей мотивации студентов разных уровней высшего образования к участию в научно-исследовательской деятельности // Science for Education Today. – 2024. – Т. 14, № 1. – С. 25-53.

3. Диалог в условиях цифровизации образования / Л. Г. Дмитриева и др. // Психология диалога и мир человека: сб. научн. тр. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2023. – С. 218-224.

4. Полякова Е.В. Влияние цифровых технологий на современную систему образования // Педагогическая наука и современное образование: мат-лы ежегодной Междунар. научн.-практ. конф. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2025. – С. 419-422.

5. Полякова Е.В. Наставничество как фактор эффективного развития профессиональных компетенций студентов // Наставничество как инструмент решения приоритетных задач в области образования: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: БГАУ, 2025. – С. 128-131.

6. Li J., Xue E. Dynamic Interaction between Student Learning Behaviour and Learning Environment: Meta-Analysis of Student Engagement and Its Influencing Factors // Behav. Sci. – 2023. – Vol. 13. – № 1. – P. 59.

© Тулитбаева В.В., Тулитбаева Г.Ф., 2026

УДК 159.9

Тулитбаева Г.Ф., Варуха И.В.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОЖИВАНИЯ КРИЗИСА ИДЕНТИЧНОСТИ И АДАПТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: В статье рассматривается проблема переживания кризиса идентичности студентами вуза. Период обучения в высшем учебном заведении совпадает с периодом переживания кризисного состояния, связанного со стадией взросления. Как предпосылками, так и следствиями возникновения кризиса идентичности у студентов вуза могут выступать трудности в межличностном общении и академической сфере. Авторы статьи исследуют взаимосвязь

процессов социально-психологической адаптации с нарушениями идентичности у студентов.

Ключевые слова: кризис идентичности, адаптация, академическая деятельность, социальное взаимодействие

Tulitbaeva G. F., Varukha I. V.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

INTERCONNECTION BETWEEN IDENTITY CRISIS AND STUDENTS' ADAPTABILITY

Abstract: The article discusses the problem of experiencing a crisis of identity by university students. The period of studying at a higher educational institution coincides with the period of experiencing a crisis state associated with the stage of maturation. Difficulties in interpersonal communication and the academic sphere can be both the prerequisites and the consequences of the emergence of a crisis of identity among university students. The authors of the article explore the relationship between the processes of socio-psychological adaptation and the disorders of identity among students.

Keywords: identity crisis, adaptability, academic activities, and social interaction

Normative psychological crises accompany people throughout their lifetime. These periods are regular and inevitable. During the period of becoming an adult any young person faces the necessity to integrate the accumulated experience, form the holistic image of his personality and his place in the world [1, p.248]. Frequently these age-related tasks are complicated by studying at a university which demands rapid mastering of new norms, social roles and forms of activities. The identity crisis at this age is a regular process of rebuilding of a personality, which, nevertheless, may be

accompanied by acute emotions, anxiety and feeling of uncertainty. The successful overcoming of this period is much dependent on the level of adaptability to two main factors: students' group and academic process [3, p.479].

The notion of identity has been thoroughly developed in theoretical psychology and is referred to as internal continuity and self-identity. The statuses of identity are defined by presence or absence of the period of taking own decisions and presence or absence of formed commitments. Consequently, it may be stated that a student experiencing the identity crisis does not possess final commitments and undergoes a period of searching for his self. Such uncertainty and disfunction influence students' adaptability to university life.

One of the main challenges for a young person is his integration into a new group as a new social community. This new environment demands adoption of its norms, values and patterns of behaviour [6]. The adoption of a new social role may lead to additional tension and activate negative attitudes, connected with self-esteem. Students need to build friendly rapport with their peers which contribute to forming a supportive environment and development of empathy. Moreover, young people are to overcome their stereotypes and obstacles in communication to build a close-knit community. It should be mentioned that low social adaptability may worsen the identity crisis, as well as be the cause of it.

The second crucial sphere is adaptability to the academic activities, which demonstrates complicated features. On the one hand, academic procrastination and difficulties with self-organization may be the consequences of a personal crisis and indicates that a student does not see any sense in his efforts, as he has not identified his goals and values. On the other hand, high academic results and involvement may act as compensatory mechanism, helping a person to obtain the feeling of competence and certainty [7]

It is important to mention that social and academic spheres are not isolated. Psychological symptoms, caused by identity distress, mediate the connection of

personal problems and the success both in studying and interpersonal relationship [4, p.163]. If a student is not accepted by the group or has difficulties with communication, he is likely to demonstrate low academic progress, and vice versa academic failures may become causes of social isolation. Thus, identity crisis of university students represents a multivariate phenomenon, which cannot be considered isolated from the real context of students' life. The level of adaptability to a group and academic activities is simultaneously the indicator of the depth of the distress and the resource of its successful overcoming.

In the process of the study 83 students have been asked. Two methodologies of diagnostics have been conducted. The first one is "Test of the status and structure of ego identity" developed by E.L. Soldatova [4]. The methodology detects three statuses of ego identity, which correspond to the three stages of identity crisis. The first stage is accompanied with predetermined ego-identity (9 respondents). At this stage a person comes across a new ideal form, which correspond to the goals of the next age level. Predetermined ego-identity is most often associated with the idealization of the "future", the rejection of the "I-past", egocentrism, and a certain euphoria about one's own changes. The second stage is considered to be the crisis itself (18 respondents). "I-ideal" meets with reality and a person experiences the dilution of his identity, so so-called diffuse identity appears. This stage is characterized by doubts, lack of faith in one's own resources and the attempts to try on various models of identity. The last stage is the period of getting out of the crisis (56 respondents). A person obtains the autonomous identity, which is the necessary condition of moving to the stable stage of development.

The second methodology is called "Adaptability of students at university" developed by T.D. Dubovitskaya and A.V Krylova [2]. It is a set of 16 statements which students must agree or disagree with. The result is two scales: the scale of adaptability to a study group and the scale of adaptability to study activities. 65 students show high adaptability to a study group (from 9 up to 16 points). This result may

indicate that they feel comfortable in the group, as they easily find common ground with fellow students, and follow the norms and rules of the group. If necessary, the student can ask fellow students for help and take an active role in the group. Fellow students also accept and support the student's views and interests. 19 students show low adaptability to a study group (from 1 up to 8 points). This may point to difficulties in communicating with fellow students, as they do not share the norms and rules of the group, and classmates do not understand or accept their views. 60 students show high adaptability to study activities (from 9 up to 16 points). These students easily master the academic subjects and complete the academic assignments successfully and on time. They feel free to ask for help from the teacher, if it is necessary. They always show their individuality and abilities in the classes. 23 students show low adaptability to study activities (from 1 up to 8 points). It may be assumed that these students have difficulty mastering the academic subjects and completing the academic assignments. It may be difficult for them to speak in class, express their thoughts and ask a question to the teacher. They tend to seek for additional consultations in many subjects and are unable to express their individuality and abilities in class.

Predetermined ego identity scale: arithmetic mean = 15.3; mode = 15; median = 15; standard deviation = 3.98.

Diffuse identity scale: arithmetic mean = 14.47; mode = 19; median = 14; standard deviation = 6.13.

Autonomous identity scale: arithmetic mean = 20.37; mode = 21; median = 21; standard deviation = 5.30.

Adaptability to a study group scale: arithmetic mean = 11.10; mode = 9; median = 12; standard deviation = 3.13.

Adaptability to study activities scale: arithmetic mean = 11.11; mode = 14; median = 12; standard deviation = 3.84.

The empirical research permits to make the following conclusion. The process of identity formation among students is not completed: 33% of the students undergo

the period of stage of acute crisis or the very beginning of it. This indicates that students have high psychological stress, connected with searching self-identity. At the same time the research defined a vulnerable group of students, who experience difficulties in social and academic adaptability. These students are exposed to the worsening of identity crisis. The obtained results show that the identity crisis and adaptability to studying at university are interconnected processes. Low levels of adaptability can be both an indicator of the depth of a personal crisis and a factor that exacerbates it.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Варуха И.В., Давлетбаева А.Ф. Psychological crisis in an era of uncertainty Социальные и гуманитарные науки в глобальном мире: вызовы и перспективы развития: сборник научных трудов по материалам I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Уфа, 16 октября 2025 г.) / отв. ред. Е. В. Ахмадеева. – Уфа: РИЦ УУНиТ, 2025. – С. 247-252
2. Дубовицкая Т.Д., Крылова А.В. Методика исследования адаптированности студентов в вузе // Психологическая наука и образование, 2010. №2. – С.1-12
3. Корнеева Г.К., Мальцева С.Н. Особенности социально-психологической адаптации студентов вуза // Бюллетень науки и практики. 2022. №11. – С. 479-483
4. Солдатова Е.Л. Статусно-структурный подход к диагностике эго-идентичности // Психологическая диагностика. – 2015. – № 2. – С. 45–67.
5. Тулитбаева Г.Ф., Варуха И.В. Causes of identity crisis among university students Педагогическая наука и современное образование: материалы ежегодной Международной научно-практической конференции (г. Уфа, 20 мая

2025 г.) /отв. ред. Г.Ф. Фахретдинова. [Электронный ресурс] Уфимск. ун-т науки и технологий. – Уфа: РИЦ УУНиТ, 2025. – С. 162-164

6. Психолого-педагогические основы профорientационной работы в современном образовании: монография / Е. В. Гурова, Р. Р. Крушанова, Г. Ф. Тулитбаева [и др.]. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2025. – 168 с.

7. Полякова Е.В. Влияние цифровых технологий на современную систему образования // Педагогическая наука и современное образование: материалы ежегодной Междунар. научн.-практ. конф. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2025. – С. 419-422.

© Тулитбаева Г.Ф., Варуха И.В., 2026

УДК 159.9.072.5

Харисова Г.Р.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Хабибуллина И.Р.

ИЗУЧЕНИЕ ДИНАМИКИ ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ У ЛИЦ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ В ПРОЦЕССЕ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ

Аннотация: в работе исследуется динамика тревожно-депрессивных состояний у лиц с психосоматическими расстройствами в процессе арт-терапевтической коррекции. В статье прослеживается, как менялись научные мнения о психосоматической патологии, начиная от классической модели «Чикагской

семёрки», заканчивая современным взглядом на расширенный спектр заболеваний, в этиопатогенезе которых существенную роль играют психоэмоциональные факторы. Уделяется внимание феномену алекситимии как ключевому механизму соматизации, затрудняющему осознание и вербализацию эмоций. Анализируются клиническая картина тревоги и депрессии, их распространённость среди молодёжи, а также связь аффективных нарушений с телесными проявлениями. Обосновывается необходимость изучения динамики изменений в процессе арт-терапевтической коррекции. Рассматриваются зарубежные исследования, раскрывающие механизмы внутренних изменений: формирование терапевтического альянса, развитие аффективного сознания, укрепление самосознания и силы Эго. Представлены данные об эффективности арт-терапии при тревоге и депрессии, описанные в работах под редакцией А.И. Копытина. Раскрывается дизайн эмпирического исследования, направленного на изучение динамики изменений (констатирующий, формирующий и контрольный этапы) с участием 60 женщин 20–35 лет с психосоматическими расстройствами. Теоретическим результатом работы является обоснование необходимости анализа всех процессуальных аспектов терапии, а не только конечных результатов.

Ключевые слова: психосоматические расстройства, тревога, депрессия, алекситимия, арт-терапия, динамика изменений, «Чикагская семёрка», механизмы терапии, аффективное сознание, сила Эго.

Kharisova G.R.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

STUDY OF THE DYNAMICS OF ANXIETY-DEPRESSIVE STATES IN PERSONS WITH PSYCHOSOMATIC DISORDERS IN THE PROCESS OF ART THERAPEUTIC CORRECTION

Abstract: The paper is being researched the dynamics of anxiety-depressive states in individuals with psychosomatic disorders during art therapeutic correction. The article traces how scientific opinions on psychosomatic pathology have changed, starting from the classical model of the "Chicago Seven" and ending with a modern view of an expanded spectrum of diseases, in the etiopathogenesis of which psychoemotional factors play a significant role. Attention is paid to the phenomenon of alexithymia as a key mechanism of somatization, which complicates the awareness and verbalization of emotions. The clinical picture of anxiety and depression, their prevalence among young people, and the relationship between affective disorders and physical manifestations are analyzed. The necessity of studying the dynamics of changes in the process of art-therapeutic correction is substantiated. This article examines international studies that reveal the mechanisms of internal change: the formation of a therapeutic alliance, the development of affective awareness, and the strengthening of self-awareness and ego strength. Data on the effectiveness of art therapy for anxiety and depression, as described in works edited by A.I. Kopytin, are presented. This paper presents the design of an empirical study aimed at examining the dynamics of change (ascertainment, formation, and control stages) involving 60 women aged 20–35 with psychosomatic disorders. The theoretical outcome of this study is the rationale for analyzing all processual aspects of therapy, not just the final outcomes.

Keywords: psychosomatic disorders, anxiety, depression, alexithymia, art therapy, dynamics of change, "Chicago Seven", mechanisms of therapy, affect consciousness, ego-strength.

Проблема психосоматических расстройств приобретает всё большую значимость. В условиях хронического стресса растёт число непсихотических аффективных нарушений, проявляющихся через соматическую симптоматику. По мнению А.Ю. Березанцеву, тревога и депрессия сегодня рассматриваются не просто как сопутствующие, но как этиопатогенетические факторы многих хронических заболеваний [3].

Фундамент современных представлений заложен классической моделью «Чикагской семёрки» (Ф. Александер), включавшей семь нозологических форм. Как отмечают Е.Ю. Плотникова с соавторами, «F. Alexander вывел группу психосоматических заболеваний, которую ныне считают классической» [15]. Однако сегодня спектр значительно шире - более 20 нозологических форм, включая ишемическую болезнь сердца, сахарный диабет 2-го типа, синдром раздражённого кишечника и др. [2, 3].

Тревога и депрессия: понимание проблемы.

Депрессия является бичом современного мира, характеризующийся сниженным настроением, ангедонией, когнитивными нарушениями и снижением двигательной активности [9, с. 5, 7]. По данным мониторинга Института психологии РАН (декабрь 2024), симптомы депрессии наблюдаются у 39% россиян, наиболее уязвима молодёжь 18–24 лет; высокая выраженность тревожно-депрессивной симптоматики зафиксирована у 27% [13].

Косвенные показатели 2025 года (рост продаж антидепрессантов на 24%, увеличение индекса тревожности на 7%) подтверждают сохранение негативной динамики [14–17]. На физиологическом уровне депрессия проявляется утомляемостью, нарушениями сна, колебаниями веса [9, с. 6]. По оценкам

экспертов, наиболее уязвимой остаётся возрастная группа 18–35 лет [18; 19]. Исследователи подчёркивают, что тревожно-депрессивные расстройства не только широко распространены в молодёжной среде, но и непосредственно влияют на возникновение и течение соматической патологии - заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы [13]. Это подтверждает актуальность изучения динамики тревожно-депрессивных состояний именно у лиц с психосоматическими расстройствами.

Алекситимия как механизм, связывающий аффект и симптом.

Почему эмоциональные нарушения так часто находят выход в телесных симптомах? Ключевое объяснение даёт феномен алекситимии. С.Г. Сукиасян отмечает: «До формирования Сифнеосом в 1973 году концепции алекситимии эта проблема рассматривалась как трудность, возникающая из-за недостаточного развития личности, как основная причина психосоматических расстройств» [1]. Именно Сифнеос в 1973 году сообщил об исследовании, касающемся вопроса о том, может ли алекситимия быть основой неподотчетной с медицинской точки зрения симптоматики. Пациенты с алекситимией испытывают трудности в вербализации эмоций, их эмоции не символизированы и проявляются через «органический язык» [1; 4]..

Не всегда легко распознать алекситимию. В практике арт-терапии авторов часто поражает явление, что эти пациенты изображают свой внутренний мир как почти пустой. В отличие от этого, их образы внешнего мира кажутся полными до крайности деталями [4]. Алекситимия выступает мостиком между неотреагированным аффектом и телесным симптомом, становясь главной мишенью психокоррекции.

Арт-терапия при алекситимии и аффективных нарушениях.

Ван дер Колк в руководстве «Травматический стресс» рекомендует использовать визуальные выражения и методы драмы для лечения алекситимии, подчёркивая важность стимулирования игры и фантазии [4]. Как известно

творчество уже давно признано феноменом, имеющим сложные и тонкие отношения с эмоциональным здоровьем. С одной стороны, обширные исследования подчеркивают преимущества творческого участия, показав, что творческая деятельность способна улучшать позитивные эмоциональные состояния, снижать и облегчать стресс и поддерживать психологическую устойчивость [1]. В литературе по эстетике, философии и психологии искусство издавна считается мощным средством повышения психического благополучия. И эта перспектива интегрирована в клинические практики во всем мире [2]. Арт-терапия даёт пациенту возможность стать активным, каждый материал предлагает экспериментировать и играть [4].

В российской психологии А.И. Копытин неоднократно подчёркивал, что арт-терапия обладает мягким, проективным и ресурсным потенциалом, позволяет интегрировать телесный и ментальный опыт, переводить имплицитные переживания в символические репрезентации [5; 6]. Символы, по мнению А.И. Копытина и Б. Корт, «обеспечивают снятие психического напряжения» [8, с. 10].

Как происходят изменения: механизмы арт-терапии.

Исследование Хольмквист (Holmqvist) с соавторами, в котором участвовали 38 обученных арт-терапевтов, выделило пять тем внутренних изменений: Терапевтический союз, Созидание, Аффективное сознание, Самосознание, Сила Эго [3].

Терапевтический союз, основанный на доверии, позволяет эмоциональным образам появиться [3]. В процессе созидания пациент переходит от ригидности к игре, от плотной формы к свободной абстрактной живописи, внезапно «увидев свои собственные изображения» [3].

Аффективное сознание включает телесные реакции (дыхание, поза) и последующую вербализацию чувств. Самосознание проявляется в углублённом понимании, улучшении самооценки, расширении перспектив. Сила Эго

выражается в большей аутентичности и автономии: пациент перестаёт нуждаться в предписанных темах, осознаёт способность влиять на свою жизнь [3].

Эффективность арт-терапии, основанной на осознанности, при тревоге и депрессии.

Систематический обзор и мета-анализ Newland & Bettencourt (2020) показали, что арт-терапия на основе осознанности (Mindfulness-Based Art Therapy, MBAT) достоверно снижает тревогу, депрессию и усталость, улучшает качество жизни [5]. Опыт применения арт-терапии при посттравматическом стрессе, описанный в сборнике под ред. А.И. Копытина, подтверждает её эффективность даже в работе с тяжёлыми нарушениями [6, с. 9–10].

Новизна планируемого исследования заключается в том, что, несмотря на растущее количество публикаций, посвященных эффективности арт-терапии при различных заболеваниях, систематических исследований, целенаправленно изучающих динамику изменений именно тревожно-депрессивной симптоматики и сопутствующих соматических жалоб у пациентов с психосоматическими расстройствами, остается недостаточно. Большинство работ ограничиваются констатацией факта «до/после», не уделяя внимания тому, как именно разворачивается процесс изменений, какие этапы проходит клиент, что служит механизмами терапевтического эффекта.

Предполагается, что в процессе целенаправленного и систематического применения разработанной программы арт-терапии, основанной на активации невербальных каналов коммуникации, произойдет снижение показателей по шкалам тревоги и депрессии, а также уменьшение частоты и интенсивности психосоматических жалоб у испытуемых экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Исследование планируется провести в формате квазиэксперимента с участием экспериментальной и контрольной групп. Дизайн включает три

последовательных этапа: констатирующий этап - первичная диагностика психоэмоционального состояния и соматических жалоб участниц; формирующий этап - реализация коррекционной арт-терапевтической программы в экспериментальной группе (продолжительность 8 недель); контрольный этап - повторная диагностика участниц обеих групп с целью выявления динамики изменений.

Эмпирическое исследование планируется провести на базе поликлиники №50 (кабинет аллергологии). Выборку составят 60 женщин в возрасте от 20 до 35 лет (средний возраст - $27,4 \pm 4,2$ года). Критерии включения: наличие подтвержденного диагноза психосоматического расстройства (бронхиальная астма или аллергический ринит) и сопутствующей тревожно-депрессивной симптоматики непсихотического уровня. Методом простой рандомизации участницы будут разделены на две группы: экспериментальная группа (ЭГ) - 30 человек, которые примут участие в программе арт-терапии; контрольная группа (КГ) - 30 человек, которые будут получать стандартное медицинское сопровождение без арт-терапевтического воздействия.

Психодиагностические методики включают: Госпитальную шкалу тревоги и депрессии (HADS) для скрининговой оценки уровня тревоги и депрессии; Шкалу депрессии А. Бека (BDI) для углубленной оценки когнитивно-аффективных и соматических проявлений депрессивного состояния; Торонтскую шкалу алекситимии (TAS-20) для оценки уровня алекситимии; комплекс проективных рисуночных методик для качественного анализа динамики такие как: «Рисунок человека», «Карта тела», «Мандала», «Рисунок страха». Авторская карта регистрации психосоматических симптомов разработана для стандартизированной фиксации частоты и интенсивности жалоб (удушье, головные боли напряжения, кардиалгии, нарушения сна и так далее).

Теоретический анализ показывает, что тревога, депрессия и алекситимия образуют единый патогенетический узел, лежащий в основе психосоматических

расстройств. Арт-терапия, благодаря своей невербальной природе и способности активировать символизацию, выступает эффективным методом их коррекции. Механизмы изменений (альянс, созидание, аффективное сознание, самосознание, сила Эго) эмпирически подтверждены. Дальнейшее исследование позволит изучить динамику этих процессов в ходе систематической арт-терапевтической работы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сукиасян С.Г. Психосоматические концепции как предпосылки концепции «непсихиатрической психиатрии»: клинически ориентированные концепции. Часть 2 // Российский психиатрический журнал. 2020. № 2. С. 12–21.
2. Bellaiche L., Lichardo K., Williams C., Chaffee J., LaBar K.S., Seli P. Selective emotion regulation in the creative arts: Psychophysiological reactivity during painting reduces anxiety // iScience. 2025. Vol. 28, № 4. Art. 112543. DOI: 10.1016/j.isci.2025.112543.
3. Holmqvist G., Roxberg Å., Larsson I., Lundqvist-Persson C. What art therapists consider to be patients' inner change and how it may appear during art therapy // The Arts in Psychotherapy. 2017. Vol. 56. P. 45–52. DOI: 10.1016/j.aip.2017.07.005.
4. Meijer-Degen F., Lansen J. Alexithymia – a challenge to art therapy: The story of Rita // The Arts in Psychotherapy. 2006. Vol. 33, № 3. P. 165–179. DOI: 10.1016/j.aip.2005.10.002.
5. Newland P., Bettencourt B.A. Effectiveness of mindfulness-based art therapy for symptoms of anxiety, depression, and fatigue: A systematic review and meta-analysis // Complementary Therapies in Clinical Practice. 2020. Vol. 41. Art. 101246. DOI: 10.1016/j.ctcp.2020.101246.

6. Копытин А.И. (ред.). Новые методы и области практического применения арт-терапии. СПб.: Речь, 2003.
7. Копытин А.И. Руководство по групповой арт-терапии. СПб.: Речь, 2003. 320 с.
8. Копытин А.И., Корт Б. Техники аналитической арт-терапии: исцеляющие путешествия. СПб.: Речь, 2007. 144 с.
9. Разногорская М.Я. Арт-терапия в профилактике депрессии у молодежи: методические рекомендации. Казань: ГБУ РЦМИПП «Навигатор», 2024. 44 с.
10. Плотникова Е.Ю., Грачева Т.Ю., Москвина Я.В. Роль психосоматических факторов в формировании заболеваний органов пищеварения // Лечащий врач. 2017. № 8. С. 22–27.
11. Близнюк А.И. Психосоматическая патология, классические теории и современные концепции // Медицинские новости. 2014. № 10. С. 10–15.
12. Березанцев А.Ю. Соматопсихические и психосоматические расстройства: вопросы систематики и синдромологии. Часть 1 // Российский психиатрический журнал. 2011. № 4. С. 25–31.
13. Мониторинг Института психологии РАН (декабрь 2024) // Цит. по: MSK1.RU, 30.10.2025.
14. Продажи антидепрессантов в России в 2025 году выросли на 36% // Retail.ru. 25.01.2026. URL: <https://www.retail.ru/news/prodazhi-antidepressantov-v-rossii-v-2025-godu-vyrosli-na-36-25-yanvaryaya-2026-273748/> (дата обращения: 15.02.2026).
15. Продажи антидепрессантов в январе–октябре выросли на 36% // Коммерсантъ. 01.12.2025. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/8248907> (дата обращения: 15.02.2026).
16. Санкт-Петербург стал самым тревожным регионом России в 2025 году // Forbes.ru. 26.12.2025. URL: <https://www.forbes.ru/forbeslife/552994-sankt->

peterburg-stal-samym-trevoznym-regionom-rossii-v-2025-godu (дата обращения: 15.02.2026).

17. Кубань вошла в топ-3 самых тревожных регионов России в 2025 г. // РБК Краснодар. 26.12.2025. URL: <https://kuban.rbc.ru/krasnodar/freenews/694ead619a79471daa673691> (дата обращения: 15.02.2026).

18. В России растут продажи антидепрессантов // GxP News. 29.01.2026. URL: <https://gxpnews.net/2026/01/v-rossii-rastut-prodazhi-antidepressantov/> (дата обращения: 15.02.2026).

19. Психическое здоровье детей и подростков. Организация помощи // Московская медицина. 2025. № 4 (68). URL: <https://niioz.ru/moskovskaya-medicine/zhurnal-moskovskaya-medicine/intervyu/psikhicheskoe-zdorove-detey-i-podrostkov-organizatsiya-pomoshchi/> (дата обращения: 15.02.2026)

© Харисова Г.Р., Хабибуллина И.Р., 2026

УДК 372

Хуснутдинова К.И.

Бирский филиал Уфимского университета науки и технологий, г. Бирск

Научный руководитель: Крушанова Р.Р.

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВЫХ ПЛАТФОРМ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

Аннотация. В статье проанализирована эффективность использования игровых платформ на уроках английского языка в пятых классах общеобразовательных школ. Автор описывает результат применения игровых программ на уроках

английского языка. В ходе педагогической практики была доказана продуктивность и эффективность использования таких платформ, как «Worldwall», «Learning chocolate», «ESL Kids Games», «Baamboozle», «Quizlet», «Fun English Games», «Educaplay» на примере учебно-методического комплекта (УМК) «Spotlight-5».

Ключевые слова. Игровая платформа, урок английского языка, педагогическая практика, множественное число существительных, указательные местоимения.

Khusnutdinova K.I.

Birsk branch of UUNiT, Birsk

POSSIBILITIES OF USING GAME PLATFORMS IN ENGLISH LESSONS

Abstract. The article analyzes the effectiveness of using gaming platforms in English lessons in fifth-grade classes of secondary schools. The author describes the results of using gaming programs in English lessons. During the teaching practice, the productivity and effectiveness of using platforms such as Worldwall, Learning chocolate, ESL Kids Games, Baamboozle, Quizlet, Fun English Games, and Educaplay were proven using the educational and methodological kit (EMK) Spotlight-5.

Key words. Platform game, English lesson, pedagogical practice, plurals, demonstrative pronouns.

Известно, что игровая деятельность на уроках английского языка помогает эффективно организовать процесс обучения, а также создает ситуации общения, приближая к естественной коммуникации. Многие ученые (А.С. Макаренко, Д.Б. Эльконин, М.Ф. Стронин, В.А. Сухомлинский) отмечали результативность применения игрового метода в учебном процессе [2, с. 87].

Современные учителя используют игровые технологии, игровые программы в различных вариациях. Например, как самостоятельные методы освоения тем; как элемента какого-либо основного метода на уроках; как целый урок или часть урока (например, для введения новой темы, закрепления пройденного материала, для контроля и т.п.); как метод организации внеклассных мероприятий с целью активизации и интенсификации учебно-познавательного процесса [3, с.129].

Так, непосредственно на уроках английского языка учитель может применять онлайн-платформы, где представлено большое количество различных игр, интерактивных элементов, рабочих листов и т.п., что значительно облегчает работу современного учителя.

Мы проанализировали огромное количество различных игровых платформ с целью выявить наиболее эффективные для внедрения в образовательный процесс. В результате, мы выделили такие платформы, как «*Worldwall*», «*Learning chocolate*», «*ESL Kids Games*», «*Baamboozle*», «*Quizlet*», «*Fun English Games*», «*Educaplay*».

В ходе нашей педагогической практики мы провели урок в 5 классе по УМК «*Spotlight-5*» (Module 2b) по теме «*My things*», где ребята изучали не только лексику по теме «*Личные вещи*», но также познакомились с темой «*Plurals*» (множественное число существительных) и «*Demonstrative pronouns*» (указательные местоимения) [1, с.38].

Так, для изучения лексики по данному модулю мы использовали платформу «*Quizlet*», с помощью которого обучающиеся познакомились с новыми словами в игровой форме [5].

Поскольку крайне важно знать формирование множественного числа существительных в английском языке, в частности, исключения, игровая форма изучения данной темы является отличным вариантом. В данном случае мы использовали игровую платформу «*Worldwall*», а именно «*Gameshow quiz*», где

необходимо выбрать правильный ответ за определенное количество времени при ограниченном количестве попыток и бонусных раундов. В целом, игровая платформа «*Worldwall*» предоставляет возможность учителю самому создавать и применять игры как для индивидуальной работы, так и для парной или групповой. Кроме того, учитель с легкостью может добавить аудио - или видео сопровождение для визуализации. Также стоит отметить, что после выполнения какого-либо задания учитель сразу видит результат, что позволяет проанализировать ответы и при необходимости устранить пробелы у обучающихся [6].

Для изучения указательных местоимений мы применили игровую платформу «*Educaplay*». Мы использовали игру под названием «*Froggy Jumps*». Учащимся необходимо играть за лягушенка, который должен прыгнуть на правильную кувшинку, чтобы заполнить пробел в предложении, а кувшинка, в свою очередь, представляет собой определенное указательное местоимение [4].

Таким образом, мы видим, что игровые платформы могут применяться на уроках английского языка не только на начальном этапе образовательного процесса, но и в среднем звене. Игровые программы на уроках английского языка призваны повысить мотивацию обучающихся, что приводит к заинтересованности, а впоследствии и к повышению успеваемости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Английский язык. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / Ю.Е. Ваулина, О.Е. Подоляко, В. Эванс, Д. Дули. – 15-е изд. – М.: Express Publishing: Просвещение, 2023. – 168с.
2. Конышева, А.В. Игровой метод в обучении иностранному языку. – СПб.: КАРО, Мн.: Издательство «Четыре четверти», – 2006. – 192 с.

3. Соловова, Е.Н. Методика обучения иностранному языку [Текст]: базовый курс лекций: пособие для школьников педагогических вузов и учителей / Е.Н. Соловова. – М.: Просвещение, 2013. – 239с.
4. Educaplay. Игровая платформа: Сайт. URL: <https://www.educaplay.com/> (дата обращения: 27.03.2025).
5. Quizlet. Игровая платформа: Сайт. URL: <https://quizlet.com/ru> (дата обращения: 31.03.2025).
6. Worldwall. Игровая платформа: Сайт. URL: <https://wordwall.net/> (дата обращения: 01.04.2025).

© Хуснутдинова К.И., Крушанова Р.Р., 2026

УДК 159.9

Цой Н.А.

Филиал Московского государственного университет имени М.В. Ломоносова в городе Ташкенте, Ташкент.

Научный руководитель: Тунияц А.А.

АКТУАЛИЗАЦИЯ ДУХОВНОГО ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО КРИЗИСА

Аннотация: В статье обосновывается концепция кризиса как момент выбора, где ключевым фактором является индивидуальное восприятие. Центральное внимание уделяется механизмам самодетерминации, позволяющим личности перейти от пассивного выживания к жизненной креативности. Доказывается, что в точке кризиса актуализация духовных ресурсов трансформирует хаос в пространство осознанного созидания.

Ключевые слова: духовный потенциал, кризис, самодетерминация, восприятие.

Tsoy N. A.

Tashkent Branch of Lomonosov Moscow State University, Tashkent

ACTUALIZATION OF THE SPIRITUAL POTENTIAL OF THE PERSONALITY IN THE CONDITIONS OF THE MODERN CRISIS

Abstract: The article substantiates the concept of crisis as a moment of choice, where the key factor is individual perception. The focus is on the mechanisms of self-determination that allow a person to move from passive survival to life creativity. It is proved that at the point of crisis, the actualization of spiritual resources transforms chaos into a space of conscious creation.

Keywords: spiritual potential, crisis, perception, self-determination.

Цивилизованный мир набирает стремительную скорость из-за технологического прогресса, а скорость изменения человеческого сознания значительно меньше. Поэтому кризис имеет затяжной характер и является неким фоном современности.

Кризис (от греч. *krisis* – решение, поворотный пункт, исход). Также кризис – это нарушение внутреннего эмоционального равновесия.

На наш взгляд, кризис – это процесс перехода, зависящий от выбора, в котором ключевым является субъективное восприятие. Потому что он подразумевает как опасность, так и возможность одновременно. Кризис – это момент, когда старые смыслы разрушаются, а новые ещё не сформировались. По сути, это фаза разрушения прежних принципов и взглядов и поиска новых опор [4, с. 45-48; 5, с. 157-170]. В то же время кризис характеризуется одновременным существованием двух равноправных систем: старыми моделями поведения и

новыми требованиями окружающей среды. Кризис в данном случае является катализатором внутренних адаптационных процессов [4, с. 175–180] и предиктором качественного изменения, а также запускающим механизмом.

Кризис внешне выглядит как состояние безвыходности и неопределённости будущего, но, по сути, это процесс переоценки всего внутреннего мира индивидуума. Следовательно, кризис и есть тот механизм, который запускает ситуацию выбора. И выбор этот заключается в том, чтобы остаться в том, что уже мертво, что приведет к деградации. Либо пройти через процесс изменения, который даёт возможность сформироваться новой структуре личности, что приведет к новому уровню функционирования [19].

В.В. Козлов характеризует кризис как некую точку, где выбор становится неизбежным. И в его представлении кризис – это форма неизбежного препятствия, которое не поддаётся разрешению при опоре только на сформировавшиеся ранее копинг-стратегии и поведенческие сценарии [8, с. 92–94].

Рассматривая жизнь как череду жизненных циклов, которая содержит также переход от одного этапа к другому, можно сказать, что моменты перехода и являются кризисами. И наличие этих переходов говорит о том, что данный процесс имеет эволюционный характер [18, с. 121–130]. Поэтому кризис выступает скорее как ресурс и является индикатором взросления [6, с. 47-52; 14].

Э. Йоманс выделяет три составляющие кризиса: разрушение, промежуточное состояние и созидание [7, с. 86-89]. Как отмечает С.Л. Соловьева, кризис по своей сути – это нарушение эмоционального баланса, возникающее как реакция на неблагоприятные обстоятельства [13]. Исходя из вышесказанного, можно заключить, что кризис – это мост от прошлого к настоящему.

Важно отметить, что решающим фактором является индивидуальное восприятие, которое определяет исход кризиса. Как человек интерпретирует

данную ситуацию, зависит от восприятия: это крах или переход в новый этап жизненного цикла. Франкл говорил о свободе выбора нашего отношения к обстоятельствам и ситуациям. Тот смысл, который человек вкладывает в эту ситуацию, и определяет направленность и результат [16, с. 156–158]. А это, в свою очередь, подтверждает то, что мы сами управляем исходом кризиса через восприятие.

Согласно когнитивной терапии, не сами события определяют наше поведение, а их интерпретация. Изменив нашу интерпретацию, мы получаем новый взгляд и сценарий поведения [2, с. 98–102]. Как происходит регуляция восприятия? Какие внутренние аспекты влияют на восприятие? Как оставаться стабильным и ясным? Детерминантом здесь выступает духовный потенциал, который является стержневым компонентом. Д.А. Леонтьев говорит, что духовность в психологии равна высшим человеческим достижениям, и люди должны выходить за пределы своих возможностей [9, с. 204–207]. С точки зрения Д.А. Леонтьева, духовный потенциал является причиной того, что мы можем иметь автономию и внутреннюю устойчивость. А это, в свою очередь, и является самодетерминацией, когда человек действует согласно своим внутренним смыслам, а не просто реагирует на внешние обстоятельства [9, с. 212–215].

В.В. Абраменко: «Духовный потенциал личности – это интегральное свойство, сплавляющее воедино интеллект, волю и нравственное чувство» [1, с. 56–58]. Это не просто набор принципов, а реальный энергетический источник, через который мы можем перейти от самоуничтожения и ужаса к творчеству.

Выделим три основополагающие составляющие данного феномена, основываясь на взглядах В. Франкла и М. Селигмана [17; 20]. Первая составляющая – это ценностно-смысловой аспект, который даёт возможность находить и созидать смыслы даже в особо трудных жизненных ситуациях [17, с. 113–117]. Вторая – это нравственная устойчивость, которая предполагает наличие внутренних этических координат, которые не позволяют личности

разрушиться под давлением внешнего хаоса [3, с. 201–203]. А третья – трансцендентная направленность, которая означает умение субъекта подняться над собственным «Я» [1, с. 74–76].

Опираясь на духовный потенциал, у человека появляется возможность выдержать паузу между внешним стимулом и нашей реакцией, а это выражается в формировании внутреннего локуса контроля.

На практике и в осязаемом виде духовный потенциал проявляется как смысловая самодетерминация, высший уровень самодетерминированного поведения. Н.Л. Москвичева: «Ключевую роль на этом уровне играют ответственность, способность осознать себя как причину изменений в окружающем мире и в собственной жизни и сознательное управление этой способностью; аутентичность – переживание самотождественности и ориентация на внутренние ощущения как основу для выбора поведения. Способность осознавать имеющиеся возможности и возможные варианты будущего реализуется через жизненную креативность – генерализованную способность видеть новое, свежее, открытость переживаниям; метапозицию личности – способность посмотреть на свою проблемную жизненную ситуацию с точки зрения беспристрастного наблюдателя. Совладание с трудностями на этом уровне представляет собой смысловые стратегии – переосмысление, рефрейминг, нахождение новых смыслов» [15, с. 57–59; 11]. Развивая идеи субъектности, С.Л. Рубинштейн также подчёркивал активную роль личности в детерминации своего жизненного пути [12].

Таким образом, духовный потенциал – это не просто защитный механизм, а активная преобразующая сила. Актуализация духовных ресурсов трансформирует хаос в пространство осознанного созидания, и это позволяет превратить энергию разрушительного кризиса в энергию созидательного роста, обеспечивая конструктивную направленность развития не только для индивидуума, но и для прогрессивного развития общества в целом [10].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абраменко В. В. Духовный потенциал личности: психолого-педагогический аспект. К.: Знание, 1991. 120 с.
2. Бек А. Когнитивная терапия депрессии. СПб.: Питер, 2003. 544 с.
3. Братусь Б. С. Аномалии личности. Психологический подход. М.: Мысль, 1988. 301 с.
4. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
5. Выготский Л. С. Психология развития человека. – М.: Смысл: Эксмо, 2005. 1136 с.
6. Гроф С. Духовный кризис: когда преобразование личности становится деструктивным. М.: АСТ, 2005. 315 с.
7. Йоманс Э. Психосинтез: гармония души: учеб.-метод. пособие. СПб.: Речь, 2002. 186 с.
8. Козлов В. В. Психология кризиса: учеб. пособие. М.: Ин-т консультирования и системных решений, 2014. 528 с.
9. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2019. 488 с.
10. Пригожин И. Р. Порядок из хаоса: Новый диалог человека с природой. М.: Прогресс, 1986. 432 с.
11. Райан Р. М. Теория самодетерминации и содействие внутренней мотивации, социальному развитию и благополучию. Психологический журнал. 2000. Т. 21, № 1. С. 48–55.
12. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003. 512 с.

13. Соловьева С. Л. Психология экстремальных состояний. СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2003. 128 с.
14. Соловьева С. Л. Ресурсный подход в психологии. Вестник психотерапии, 2011 № 40 (45). С. 58–69.
15. Москвичева Н. Л. Феномен самодетерминации: на пути к созданию комплементарной модели. М.: Новые психологические исследования. 2023. № 1. 13–35 с.
16. Франкл В. Сказать жизни «Да!»: Психолог в концлагере; пер. с нем. М.: Альпина нон-фикшн, 2016. 238 с.
17. Франкл В. Человек в поисках смысла: сб.; пер. с англ. и нем.; общ. ред. Л. С. Гозмана и Д. А. Леонтьева. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
18. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис; пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. М.: Прогресс, 1996. 344 с.
19. Dabrowski K. Positive Disintegration. Boston: Little, Brown & Co., 1964. 262 p.
20. Селигман. М. Новая позитивная психология: пер. с англ. М.: София, 2006. 368 с.

© Цой Н.А., Тунияц А.А., 2026

УДК 159.9

Черкасова К.А.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Крушанова Р.Р.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Аннотация. В статье рассматриваются современные вызовы, влияющие на психологическое благополучие личности в условиях информационного общества на примере студенческой аудитории. Отмечается, что интенсивное развитие цифровых технологий привело к кардинальному изменению когнитивной и эмоциональной среды человека, однако сама человеческая психика осталась в значительной степени неизменной. Анализируется противоречие между постоянным ростом объема поступающей информации и ограниченными возможностями человеческого сознания по её переработке. Рассматриваются последствия этого феномена для психического здоровья, субъективного благополучия и социальной адаптации личности.

Ключевые слова: психологическое благополучие, психическое здоровье, цифровизация, информационная перегрузка, стресс, личность.

Cherkasova K. A.,

Ufa University of Science and Technology, Ufa

ACTUAL PROBLEMS IN THE FIELD OF MENTAL HEALTH OF HIGHER SCHOOL STUDENTS

Abstract. The article discusses modern challenges affecting the psychological well-being of an individual in the conditions of the information society on the example of a student audience. It is noted that the intensive development of digital technologies has led to a radical change in the cognitive and emotional environment of a person, however, the human psyche itself has remained largely unchanged. The article analyzes the contradiction between the constant growth of incoming information and the limited capacity of the human mind to process it. The consequences of this phenomenon for mental health, subjective well-being, and social adaptation are considered.

Keywords: psychological well-being, mental health, digitalization, information overload, stress, personality.

Вопрос психологического благополучия сегодня стоит очень остро. Мир развивается с огромной скоростью: цифровые технологии, социальные сети и постоянный поток информации стали привычной частью жизни каждого человека. Если раньше, чтобы узнать новости или найти нужные сведения, нужно было пойти в библиотеку или купить газету, то теперь достаточно просто открыть смартфон. Всё, что раньше требовало времени и усилий, сейчас доступно за несколько секунд. Но вместе с удобством пришла и новая нагрузка на психику.

Человеческий мозг формировался тысячелетиями в условиях, когда поток информации был ограничен. Люди взаимодействовали вживую, получали знания постепенно, а время на отдых и переключение было естественным. За последние

10-15 лет всё изменилось: человек почти постоянно находится в цифровой среде – учится, работает, общается, отдыхает через экран.

Особенно сильно это ощущают студенты. Учёба в университете требует постоянного внимания, но удерживать его становится всё труднее, когда уведомления, соцсети и мессенджеры постоянно отвлекают. Многие студенты отмечают, что не могут сосредоточиться дольше 15–20 минут подряд. Это не просто вопрос дисциплины, а проявление так называемого «информационного переутомления», когда сознание не справляется с огромным количеством стимулов, поступающих извне [3, с. 41–42].

1. Современные вызовы психологическому благополучию личности

Сегодня человек сталкивается с таким количеством информации, которое ещё полвека назад трудно было себе представить. Каждое утро мы открываем новости, читаем сообщения, отвечаем в чатах, просматриваем ленты социальных сетей. Исследования показывают, что среднестатистический студент получает за день больше информационных сигналов, чем человек в начале XX века за несколько месяцев [6, с. 255–256]. Психика просто не успевает переработать всё это.

Проблема не только в количестве данных, но и в их непрерывности. Если раньше стресс вызывали конкретные ситуации – экзамен, конфликт, дедлайн, – то теперь чувство напряжения становится постоянным. Смартфон заставляет быть «в сети» даже во сне: студент ждёт сообщение от одногруппников, проверяет расписание, читает ленту новостей. В итоге мозг не получает нормального отдыха, и усталость накапливается.

Особенно это заметно в студенческой среде, где высокая учебная нагрузка сочетается с активным использованием технологий. Многие молодые люди признаются, что после нескольких часов онлайн-занятий или чтения учебных материалов они чувствуют не удовлетворение, а эмоциональную пустоту. При этом времени на реальный отдых не остаётся – социальные сети мгновенно

заполняют паузу, создавая иллюзию расслабления. На деле же мозг продолжает получать новые стимулы, что только усиливает усталость.

Информационная перегрузка приводит к тому, что у студентов снижается концентрация внимания, появляется раздражительность и тревожность. Исследования показывают, что около 60 % учащихся российских вузов хотя бы раз сталкивались с симптомами эмоционального выгорания уже к середине учебного года. При этом большинство связывает это не столько с учёбой, сколько с общим «информационным шумом», который невозможно отключить [1, с. 78–79].

Раньше источники информации были ограничены: учебник, библиотека, преподаватель. Каждое обращение к ним требовало времени и усилий. Это помогало лучше запоминать материал и структурировать знания. Сейчас же доступ к информации мгновенный, но поверхностный. Студент может за несколько минут прочесть десятки коротких текстов, но почти ничего не запомнить. Так формируется привычка к быстрому восприятию без осмысления. У студентов отмечают снижение когнитивных способностей и уровня эмоционального интеллекта, зависимость от технологий, формирование «клипового» стиля мышления [1, с. 96].

Цифровая среда, с одной стороны, облегчает обучение, а с другой – создаёт постоянное напряжение. Мозг не успевает отдыхать, а внимание дробится на мелкие задачи. В результате появляется ощущение усталости даже без видимой причины. Человек вроде бы ничего тяжёлого не делал, но чувствует опустошение и раздражение. Психологи называют это состоянием «информационного истощения». Оно всё чаще встречается у студентов, особенно в период сессии, когда количество онлайн-материалов, заданий и переписок достигает максимума [5, с. 15–16].

Таким образом, современные вызовы психологическому благополучию связаны не только с внешними трудностями, но и с самим способом

существования в цифровом мире. Чтобы сохранить внутреннее равновесие, человеку нужно научиться регулировать собственное информационное пространство, иначе стресс и переутомление становятся постоянными спутниками повседневной жизни.

2. Психологическое благополучие и его трансформация в цифровую эпоху

Психологическое благополучие обычно понимают, как чувство внутреннего равновесия, удовлетворённости собой и своей жизнью. В науке есть два основных подхода: гедонический – он связан с удовольствием и положительными эмоциями, и эвдемонический – где в центре внимание смысл, самореализация и личностный рост. Американская исследовательница Кэрол Рифф предложила модель, в которой выделила шесть составляющих благополучия: автономию, хорошие отношения с людьми, развитие, самопринятие, наличие жизненных целей и умение управлять обстоятельствами [7, с. 31–33].

Сегодня, когда человек почти всё делает через интернет, эти элементы воспринимаются по-другому. Например, автономия снижается, потому что мы постоянно зависим от смартфона и сети. Многие студенты признаются, что не могут спокойно заниматься без телефона рядом. Любое уведомление отвлекает, и сосредоточиться становится всё сложнее [5, с. 15–16].

Поменялось и представление о смысле жизни. Если раньше цели вырабатывались через опыт, общение и размышления, то теперь внимание рассеивается на сотни мелких впечатлений. Быстрое пролистывание ленты в соцсетях создаёт ощущение занятости, но внутренней наполненности не даёт. Из-за этого у студентов нередко появляется чувство неопределённости – как будто они всё время что-то делают, но не продвигаются вперёд [3, с. 41–42].

Ещё одна проблема – поверхностное общение. Онлайн-контактов стало больше, но они не всегда приносят ощущение близости. Можно переписываться с десятками людей и при этом чувствовать одиночество. По наблюдениям

психологов, именно у активных пользователей соцсетей чаще проявляется тревожность и снижение самооценки [2, с. 123–124].

Даже личностный рост теперь выглядит иначе. Постоянное сравнение себя с другими в интернете мешает спокойно развиваться. Когда видишь только чужие достижения, начинаешь сомневаться в своих силах. Отсюда и усталость, и ощущение, что нужно всё время «соответствовать». Вместо глубокого развития формируется привычка быстро показывать результат ради одобрения [1, с. 79].

Самопринятие тоже страдает: идеальные фото и истории из жизни других людей заставляют чувствовать, что с тобой «что-то не так». Многие молодые люди начинают стремиться к картинке, а не к реальному самопониманию.

Контроль над своей жизнью тоже становится условным. С одной стороны, цифровая среда даёт массу возможностей – учёба, работа, досуг. С другой – всё сливается: граница между учёбой и отдыхом исчезает. Кажется, что ты свободен, но на деле день проходит за экраном, и сил на что-то другое уже не остаётся [6, с. 255–256].

Поэтому сегодня особенно важно развивать новые навыки – умение управлять вниманием, регулировать эмоции, отделять реальные события от виртуальных. Для студентов это означает научиться пользоваться технологиями так, чтобы они помогали, а не истощали.

3. Обсуждение и пути поддержания психического здоровья личности

Сейчас психическое здоровье уже нельзя считать только личным делом каждого. Цифровая среда влияет на всех, а значит, нужны общие подходы. Особенно это важно для студентов: у них высокая нагрузка, много экранного времени и мало движения. Чтобы сохранять баланс, необходимы простые меры [2, с. 121–122].

Первое, с чего стоит начать, – это цифровая гигиена. Нужно уметь ограничивать время в сети, отключать уведомления и делать «информационные паузы». Например, не пользоваться телефоном перед сном и хотя бы утром

полчаса обходиться без экрана. Такие привычки реально снижают тревожность и улучшают концентрацию. Во многих вузах уже появляются тренинги по цифровому саморазвитию и медиаосознанности [1, с. 80–81].

Второе направление – психологическая грамотность. Это способность замечать своё состояние и понимать, что именно вызывает напряжение. Простые приёмы вроде короткой прогулки без телефона или дыхательной гимнастики помогают восстановить силы. Подобные навыки стоит развивать в учебной среде, потому что именно здесь формируется отношение к себе и своей работе [5, с. 17–18].

Также важно помнить о движении. Современный студент почти весь день сидит: на парах, дома за ноутбуком, в транспорте. Небольшая физическая активность – даже 20-30 минут в день – может улучшить память и снизить стресс [7, с. 34–35].

Отдельное значение имеют живые контакты. Разговор с друзьями, участие в волонтерстве или спортивных мероприятиях часто дают больше поддержки, чем десятки онлайн-чатов. ВОЗ отмечает, что чувство принадлежности к сообществу помогает человеку справляться с тревогой и депрессией [2, с. 127–129].

Не стоит бояться обращаться к психологу. В этом нет ничего постыдного. Наоборот, умение вовремя попросить помощь говорит о зрелости. Консультации помогают понять свои реакции, выстроить режим и снять внутреннее напряжение [3, с. 43–44].

Наконец, важна «информационная экология». Негативные новости и агрессивные заголовки истощают психику не меньше, чем физическая усталость. Поэтому полезно ограничивать источники тревожного контента и критически относиться к информации, которую мы потребляем [6, с. 258–259].

Поддержание психического здоровья сегодня – это, по сути, умение жить в цифровом мире без вреда для себя. И особенно это актуально для студентов, от

внутренней устойчивости которых зависит и успешность в учёбе, и качество жизни в целом.

Выводы

Сегодня технологии стали частью буквально всего – от лекций и семинаров до отдыха вечером. Это удобно, но вместе с тем создаёт и новые трудности: переизбыток информации, тревожность. Особенно сильно это ощущают студенты, ведь их учёба и личная жизнь проходят в одной цифровой среде.

Полностью отказаться от интернета невозможно, да и не нужно. Главное – научиться пользоваться им с пользой и вовремя давать себе отдых. Простые привычки вроде «отключать уведомления на пару часов», «гулять без телефона» или «проводить вечер без экрана» уже помогают почувствовать себя спокойнее. Университеты тоже могут поддержать студентов – например, проводя тренинги по саморегуляции и психологии общения.

Психологическое благополучие в современном мире – это не что-то заданное раз и навсегда. Оно формируется постепенно, через внимание к себе, к своему состоянию и к тому, как мы проводим время онлайн. Умение управлять своими эмоциями и информационным потоком становится не менее важным, чем профессиональные знания. От этого напрямую зависит и успех в учёбе, и чувство внутреннего равновесия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Водяха С.А. Современные концепции психологического благополучия личности. – Белгород: НИУ БелГУ, 2012. – 96 с.
2. Всемирная организация здравоохранения. World Mental Health Report: Transforming mental health for all. – Женева: WHO, 2022. – 210 с.

3. Иванец Н.Н., Кинкулькина М.А., Тихонова Ю.Г. Цифровые технологии в сфере психического здоровья: проблемы и перспективы //Национальное здравоохранение. – 2023. – №5. – С. 41–44.

4. Крушанова, Р.Р. Самореализация личности в условиях современной образовательной системы / Р.Р. Крушанова. – Уфа: Феникс, 2023. – 168 с. – ISBN 978-5-907176-78-2. – EDN YSMJSA.

5. Леонтьев Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения. – 2020. – №6. – С. 15–18.

6. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: структура, динамика и механизмы формирования. – М.: Перо, 2019. – 320 с.

7. Ryff C.D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice // Psychotherapy and Psychosomatics. – 2014. – Vol. 83(1). – P. 31–36.

© Черкасова К., Крушанова Р.Р., 2026

УДК 159.97

Чернышкова А.А.

Уфимский университет науки и технологий, г.Уфа

Научный руководитель: Ахмадеева Е.В.

АЛЕКСИТИМИЯ И ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПЕРВОРОДЯЩИХ ЖЕНЩИН С ПОСТНАТАЛЬНОЙ ДЕПРЕССИЕЙ

Аннотация: В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи алекситимии и тревожности у первородящих женщин с постнатальной депрессией. Выборка составила 44 человека. Используются: «Эдинбургская шкала постнатальной депрессии», «Шкала тревоги Бека»,

«Торонтская алекситимическая шкала». Выявлена высокая распространенность алекситимии (34% – высокий уровень). Установлены значимые положительные корреляции между тревожностью и трудностями идентификации чувств ($r_s=0,58$; $p\leq 0,001$). Факторный анализ позволил выделить два фактора, объясняющих 71,4% дисперсии. Результаты свидетельствуют о важной роли дефицита идентификации эмоций в формировании тревожной симптоматики.

Ключевые слова: алекситимия, тревожность, постнатальная депрессия, первородящие женщины, эмоциональная регуляция.

Chernyshkova A.A.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

ALEXITHYMIA AND ANXIETY MANIFESTATIONS IN PRIMIPAROUS WOMEN WITH POSTNATAL DEPRESSION

Abstract: e article presents the results of an empirical study of the relationship between alexithymia and anxiety in primiparous women with postnatal depression. The sample consisted of 44 individuals. The Edinburgh Postnatal Depression Scale, Beck Anxiety Inventory, and Toronto Alexithymia Scale were used. A high prevalence of alexithymia (34% – high level) was revealed. Significant positive correlations were found between anxiety and difficulties in identifying feelings ($r_s=0.58$; $p\leq 0.001$). Factor analysis identified two factors explaining 71.4% of the variance. The results indicate the key role of deficits in emotion identification in the formation of anxiety symptoms.

Keywords: alexithymia, anxiety, postnatal depression, primiparous women, emotional regulation.

Актуальность изучения алекситимии и тревожности у первородящих женщин с постнатальной депрессией обусловлена высокой распространенностью аффективных расстройств в послеродовом периоде и их

негативным влиянием на психологическое благополучие матери и развитие ребенка. Теоретический анализ показывает, что алекситимия, характеризующаяся трудностями идентификации и вербализации собственных эмоций, а также внешне-ориентированным мышлением, может выступать значимым фактором уязвимости при аффективных нарушениях.

В работах О.Р. Айзберг [1], Ю.П. Сиволапа [2] и других исследователей подчеркивается, что постнатальная депрессия создает благоприятную почву для формирования дезадаптивных паттернов эмоционального реагирования, однако роль алекситимии в структуре тревожных проявлений у данного контингента изучена недостаточно. Целью настоящего исследования является выявление и анализ взаимосвязи между алекситимией и проявлениями тревожности у первородящих женщин с диагностированной постнатальной депрессией.

Эмпирическое исследование проводилось на базе Республиканского клинического психотерапевтического центра Министерства здравоохранения Республики Башкортостан в период с сентября 2025 года по январь 2026 года. Выборка формировалась методом сплошного обращения к пациенткам, соответствовавшим критериям включения.

В исследование вошли 44 первородящие женщины в возрасте от 23 до 41 года (средний возраст 31,6 года, стандартное отклонение $\pm 4,7$ года) с диагностированной постнатальной депрессией, подтвержденной результатами клинической беседы и данными «Эдинбургской шкалы постнатальной депрессии» (суммарный балл 10 и выше). Критериями включения также выступали наличие ребенка в возрасте от 2 месяцев до 1 года, добровольное информированное согласие. Критериями исключения являлись повторные роды, тяжелые соматические или неврологические заболевания в стадии обострения, верифицированные психические расстройства эндогенного спектра в анамнезе. Наиболее многочисленной возрастной группой оказались женщины 31 года (20,5% выборки), а также 35 лет (11,4%) и 30 лет (9,1%).

Психодиагностический комплекс включал три методики. Для скрининга и оценки выраженности постнатальной депрессии применялась «Эдинбургская шкала постнатальной депрессии» (EPDS), которая является «золотым стандартом» в данной области и позволяет дифференцировать депрессивную симптоматику от физиологических изменений послеродового периода. Для измерения тревожности использовалась «Шкала тревоги Бека» (BAI), ориентированная на оценку как психологических, так и соматических симптомов тревоги за последнюю неделю. Для диагностики алекситимии применялась «Торонтская алекситимическая шкала» (TAS-20) в адаптации Е.Г. Старостина, позволяющая оценить общий уровень алекситимии и выраженность ее трех компонентов: трудностей идентификации чувств (ТИЧ), трудностей описания чувств (ТОЧ) и внешне-ориентированного мышления (ВОМ).

Исследование проводилось в индивидуальной форме после подписания информированного согласия. Можно отметить, что уровень депрессии был определен как достаточно высокий у 70,5% респондентов. Мысли о самоповреждении хотя бы иногда отмечали 20,5% женщин, что подчеркивает серьезность их состояния.

При оценке тревожности по шкале А. Бека распределение оказалось неоднородным. Большая часть выборки (30 человек, 68,2%) продемонстрировала низкий уровень тревожности (суммарный балл 0-21), что может объясняться преобладанием в клинической картине депрессивной симптоматики апатического и ангедонического спектра, а также возможным маскирующим влиянием физического истощения в послеродовом периоде.

По результатам диагностики уровня тревожности средние показатели (22–35 баллов), указывающие на необходимость психокоррекционной поддержки, зафиксированы у 11 человек (25%). В ходе обследования у трех участниц (6,8%) был зафиксирован высокий уровень тревоги (36 баллов и более), что расценивается как показатель крайне выраженного эмоционального

неблагополучия. В подобных случаях, на наш взгляд, речь уже должна идти не столько о коррекции, сколько о назначении полноценной комплексной терапии. Анализируя самоотчеты женщин, мы обратили внимание, что наиболее часто встречающимися жалобами были нервозность, чувство внутреннего напряжения, нарушения сна и быстрая утомляемость.

При оценке алекситимии с помощью опросника TAS-20 выяснилось, что в исследуемой группе это явление имеет широкое распространение. Только у девяти женщин (20,5%) мы отметили низкий уровень алекситимии (62 балла и менее), что свидетельствует о сохранной способности распознавать и вербализовать собственные эмоциональные состояния. Основная часть опрошенных – 20 человек (45,5%) – попала в промежуточную зону, так называемую «зону риска», продемонстрировав средние показатели (63–73 балла). Однако, с нашей точки зрения, наиболее клинически значимым результатом является то, что у 15 участниц (34,0%) диагностирован высокий уровень алекситимии (74 балла и выше). Это позволяет предположить наличие у них устойчивых затруднений в эмоциональной регуляции и повышенный риск развития психосоматических расстройств.

Если рассматривать непосредственно алекситимию, то в данном случае наибольшие трудности респонденты испытывали именно в идентификации своих чувств (70,5%). При этом описание чувств было менее трудным, низкий уровень был выявлен у 54,5% женщин. Еще один компонент теста позволил выявить трудности внешне-ориентированного мышления. Высокий уровень показали 20,5%, а средний – 56,8%.

Также в рамках проводимого исследования был осуществлен корреляционный анализ. Поскольку распределение показателей тревожности, общего балла алекситимии и субшкалы ТИЧ не соответствовало нормальному (критерий Шапиро–Уилка $p < 0,05$), мы использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Обработка данных подтвердила наше предположение:

между общим уровнем алекситимии и тревожности выявлена статистически значимая положительная корреляция средней силы ($r_s=0,52$; $p\leq 0,001$).

При более детальном рассмотрении отдельных компонентов алекситимии наиболее тесная связь с тревожностью прослеживалась для субшкалы, отражающей трудности идентификации чувств ($r_s=0,58$; $p\leq 0,001$). Трудности описания чувств также коррелировали с тревогой, однако эта связь оказалась слабее ($r_s=0,39$; $p\leq 0,05$). Внешне-ориентированное мышление статистически значимой прямой корреляции с тревожностью не показало ($r_s=0,21$; $p>0,05$).

Кроме того, выявлены значимые корреляции между депрессией и алекситимией ($r_s=0,47$; $p\leq 0,01$), а также между депрессией и трудностями идентификации чувств ($r_s=0,51$; $p\leq 0,01$). Полученные данные свидетельствуют о том, что именно неспособность женщины распознавать и дифференцировать свои эмоции вносит наибольший вклад в развитие тревожной симптоматики на фоне постнатальной депрессии.

С целью выявления латентной структуры взаимосвязей между изучаемыми переменными был проведен факторный анализ. В анализ были включены шесть показателей: уровень депрессии (EPDS), уровень тревожности (BAI) и три субшкалы алекситимии (ТИЧ, ТОЧ, ВОМ). Общий балл по шкале алекситимии не включался в анализ. Адекватность выборки подтверждена критерием Кайзера-Мейера-Олкина ($KMO=0,74$) и критерием сферичности Бартлетта ($\chi^2=187,6$; $p<0,001$).

Метод главных компонент позволил выявить два основных фактора, которые способны объяснить 71,4% дисперсии. На первый фактор приходится 38,2%, и он включает в себя депрессию, тревожность и трудности идентификации чувств. В связи с этим данный фактор был в ходе анализа определен как «Эмоциональная дисрегуляция и аффективная патология».

Второй фактор состоял из таких шкал как внешне-ориентированное мышление и трудности описания чувств и на него приходилось 33,2% дисперсии.

Он был обозначен как «Алекситимический когнитивно-коммуникативный стиль».

Резюмируя проведённое исследование, можно отметить следующее. Алекситимия проявляется у первородящих женщин с постнатальной депрессией довольно часто: в 34% случаев был зафиксирован ее высокий уровень, и еще 45,5% женщин находятся в зоне риска.

Основными в структуре алекситимии являются именно трудности идентификации чувств. Корреляционный анализ показал наличие взаимосвязи между алекситимией и тревожностью. Факторный анализ подтвердил, что дефицит идентификации чувств, тревога и депрессия образуют единый фактор эмоциональной дисрегуляции, тогда как трудности вербализации и внешне-ориентированное мышление формируют отдельный когнитивно-коммуникативный стиль.

Полученные данные имеют важное практическое значение: они обосновывают необходимость включения в программы психологической помощи первородящим женщинам с постнатальной депрессией модулей, направленных на развитие навыков эмоционального осознания, дифференцировки и регуляции чувств. В частности, терапия, ориентированная на снижение алекситимии, может способствовать не только редукции тревожной симптоматики, но и повышению эффективности психотерапевтического процесса в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айзберг О.Р. Диагностика и лечение послеродовой депрессии / О.Р. Айзберг // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. 2021. Т. 12, № 1. С. 116-123.

2. Сиволап Ю.П. Послеродовая депрессия: предвидеть и не пропустить / Ю.П. Сиволап // Психиатрия и психофармакотерапия. 2021. Т. 23, № 6. С. 23-27.

© Чернышкова А. А., 2026

УДК 159.9

Чудова К.С.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Хабибуллина И.Р.

ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ КАК СПОСОБ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОГИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОСТИ

Аннотация: В данной статье поднимается вопрос того, как человек может помочь себе справиться с тревогой с помощью духовных практик. Мы рассмотрели, какое влияние оказывает на психику работа с телом и дыханием. А также, изучили способ саморегуляции с помощью медитаций.

Ключевые слова: Тревога, беспокойство, духовные практики, йога, телесная терапия.

Chudova Kseniya Sergeevna

Ufa University of Science and Technology, Ufa

SPIRITUAL PRACTICES AS A WAY TO REDUCE ANXIETY IN MODERN CONDITIONS

Abstract: This article raises the question of how a person can help themselves cope with anxiety through spiritual practices. We examined the impact of working with the

body and breathing on the psyche. We also explored a method of self-regulation through meditation.

Keywords: Anxiety, worry, spiritual practices, yoga, body therapy.

Современный мир быстро развивается и видоизменяется. Не для кого ни секрет, что каждый день происходят разные события по всему свету, которые оказывают влияние на каждого человека, услышавшего о них. Это в свою очередь способствует росту тревоги.

Если мы посмотрим вокруг, то заметим, что общий фон настроения за последние несколько лет значительно изменился. С периода пандемии люди пребывают в состоянии неизвестности и перманентного страха. Всё это усугубляется тем, что ежегодно происходят новые потрясения по всему свету [3]. Так, например, наша страна столкнулась со специальной военной операцией, которая так или иначе затронула каждую семью. На сегодняшний день происходят боевые действия и в других странах, что так же вызывает страх за будущее. Общий тревожный фон можно смело отследить по тому, как возросло количество обращений от граждан в специализированные учреждения.

Здесь возникает логичный вопрос, а что с этим делать? Как помочь себе и близким справиться с тревогой в бытовых условиях? В первую очередь важно обозначить, что такое тревога. Тревога – это эмоциональное состояние, характеризующееся чувством беспокойства, напряжения и ожиданием наступления неблагоприятных событий [5, с. 304]. С точки зрения терапии, здесь будет верным решением работа в когнитивно-поведенческом подходе [6, с. 352]. Для отслеживания паттернов поведения и научения новым реакциям. Но, к сожалению, нестабильная обстановка влияет не только на эмоциональную составляющую, но и на экономику, это, в свою очередь, приводит к тому, что у населения не хватает средств на терапию.

В таком случае хорошим подспорьем будут духовные практики, такие как, вера, молитва, йога, медитация и т.д. Важно отметить, что, говоря о вере, мы не

всегда подразумеваем религию, хотя она тоже имеет место быть. Вера, сама по себе является хорошей внешней опорой. Во-первых, она помогает дополнительно снять напряжение в беспокойстве о будущем. Во-вторых, даёт ощущение контроля, так как через молитву человек программирует себя на благоприятные события. В-третьих, вера уменьшает чувство одиночества, так как вы либо объединены с кем-то, кто верует аналогично вам, либо вы находитесь во внутреннем единстве с высшей силой [4, с. 239].

Ещё одним способом борьбы с тревожным состоянием является медитация. Она работает через тренировку удержания внимания. То есть, человек учится концентрироваться на дыхании, на потоке, звуке, а не на определенных мыслях [6, с. 192]. Это довольно сложный и длительный процесс, так как в начале практики в голову начинает приходить множество мыслей, но со временем, благодаря усилиям, появляется возможность управлять вниманием. Человек, практикующий медитации научается находиться в моменте, ощущать себя, своё тело здесь и сейчас, это помогает оставить бесконечный поток мыслей, который не всегда бывает позитивным. К тому, же практическая польза медитаций доказана научно. Согласно исследованиям, регулярные практики снижают уровень кортизола в крови, успокаивают ум и тело, снижают тревогу.

Наряду с медитациями, рабочим инструментом являются и дыхательные практики. Здесь работа над эмоциональным состоянием идёт через определенные циклы дыхания. Если вы будете описывать своё состояние в тревоге, то скорее всего расскажете о том, что дыхание в этот момент было прерывистым и поверхностным; зачастую люди говорят, что у них в этот момент учащается сердцебиение и им становится тяжело дышать, а кто-то и вовсе впадает в паническую атаку и начинает задыхаться. Осознанное дыхание помогает выровнять сердечный ритм, поймать свой фокус и перевести его с объекта, вызывающего тревогу [2, с. 256]. Большой плюс такой практики в том, что она не требует специальных условий и инструментов, её буквально можно применить везде. Конечно же, как и в других случаях, она требует тренировки,

чтобы эффект был наиболее заметным. А регулярная практика, в свою очередь, способствует расслаблению тела и успокоению разума.

Более сложной формой работы через тело, является йога. Но преимущество и растущая популярность этого движения заключается в том, что йога объединяет в себе физические упражнения, дыхательные практики, медитации и веру. Важно отметить, что йога, это не религия! Йога, это философское учение, которое рассматривает связь телесного с духовным и пропагандирует принцип ненасилия над собой и окружающими [1, с. 352]. Здесь мы учимся относиться бережно к людям, природе и к себе; учимся жить без угнетения, страха и боли. Таким образом, йога работает через дух, приводя человека в гармоничное состояние. Но при этом работает и через тело с помощью асан. Человек становится сильным, выносливым и гибким, при этом уходят зажимы и спазмы, а это ведет к общему расслаблению и гармонии. Эффект, на первый взгляд, кажется удивительным, но здесь работает тот же принцип, что и в телесной терапии. Ведь, как известно, всё, что психика не смогла обработать, остается в нашем теле в виде блоков. Вот так, работая физической формой, мы приводим в баланс наше психическое состояние. Вся практика сопровождается дыхательными техниками и завершается шавасаной: позой полной релаксации – медитацией. Это легко объясняет тот факт, что с каждым годом йога становится популярнее.

Важно помнить, что все духовные практики требуют регулярных действий. Систематичность и стабильность – вот ключ к результатам. Помимо этого, у них накопительный эффект. Рассмотренные в статье действия не заменят полноценно терапию, но послужат хорошим инструментом для самопомощи в условиях нарастающей тревоги.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ринпоче Йонге Мингьюр Будда мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему; пер. с англ. – М.: Открытый мир, 2012. – 352 с.

2. Толле Э. Сила настоящего; пер. с англ. – М.: София, 2018. – 256 с.

3. Тулитбаева Г.Ф., Латыпова Э.Р. Поведение человека в мире цифровых технологий // В сборнике: Человек в условиях социальных изменений. Материалы международной научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 670-673.

4. Франкл В. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере / В. Франкл; пер. с нем. – М.: Альпина нон-фикшн, 2019. – 239 с.

5. Хорни К. Невротическая личность нашего времени; пер. с англ. – СПб.: Питер, 2016. – 304 с.

6. Чодрон П. Когда все рушится: сердечный совет в трудные времена; пер. с англ. – М.: София, 2017. – 192 с.

7. Ялом И. Дар психотерапии; пер. с англ. – М.: Эксмо, 2019. – 352 с.

© Чудова К.С., Хабибуллина И.Р., 2026

УДК 159.9

Шатеева М. А.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Тулитбаева Г.Ф.

ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ К СЕБЕ И К ДРУГИМ У ЛИЦ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

Аннотация: Статья посвящена анализу самоотношения и межличностных отношений у лиц с избыточной массой тела. Показано, что самоотношение носит дисгармоничный характер: неприятие внешности сочетается с позитивной оценкой личностных качеств. Рассмотрены противоречивые паттерны общения – зависимость от мнения окружающих при усилении социального избегания. Проанализирована роль нарушений пищевого поведения как

посредника между негативным самоотношением и дефицитом социального взаимодействия. Обосновано системообразующее значение образа тела, связывающего самоотношение и антиципацию отношений с другими.

Ключевые слова: самоотношение, лишний вес, межличностные отношения, самооценка, образ тела.

Shateeva M.A.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

FEATURES OF SELF-ATTITUDE AND ATTITUDE TOWARD OTHERS IN INDIVIDUALS WITH EXCESS WEIGHT

Abstract: The article analyzes self-attitude and interpersonal relationships in overweight individuals. It is shown that self-attitude is disharmonious: rejection of one's appearance coexists with a positive evaluation of personal qualities. Contradictory communication patterns are examined – dependence on others' opinions combined with social avoidance. The role of eating behavior disorders as a mediator between negative self-attitude and social interaction deficits is analyzed. The systemic function of body image linking self-attitude and anticipation of relationships with others is substantiated.

Keywords: self-attitude, excess weight, interpersonal relations, self-esteem, body image.

Распространённое представление о том, что люди с лишним весом относятся к себе негативно, требует уточнения. Точнее – существенного уточнения. Исследование М.В. Фомичевой и Т.А. Караваевой, проведённое на 101 респонденте с повышенной массой тела, показало, что параметры самоотношения по опроснику Столина–Пантилеева находятся в пределах средненормативных значений во всех трёх группах, различающихся по индексу массы тела [6, с. 57]. Казалось бы, проблема отсутствует. Но одновременно

опросник невротической личности KON-2006 зафиксировал значимое превышение нормы по шкале «низкая самооценка» ($p \leq 0,001$), причём содержательный анализ пунктов этой шкалы обнаружил их привязку именно к оценке собственной внешности [6, с. 58].

Таким образом, перед нами расщеплённая картина: человек с ожирением может уважать себя как личность, признавать свою компетентность и надёжность – и при этом испытывать отвращение к собственному телу. Нарушение самоотношения прежде всего связано с восприятием своей внешности, а не с глобальной оценкой «Я» [6, с. 61]. Впрочем, этот вывод сделан на преимущественно женской выборке (96 женщин из 101), что ограничивает его обобщение.

Отдельного внимания заслуживает парадокс, обнаруженный в группе с предожирением и ожирением первой степени. Низкая самооценка внешности сочеталась у них с выраженным нарциссизмом – 2,2 стана, что достоверно выше, чем во второй и третьей группах [6, с. 55]. Ю.В. Неродик и А.С. Кривобоков на иной выборке подтвердили сходную тенденцию: у девушек с повышенным риском расстройств пищевого поведения расхождение между Я-реальным и Я-идеальным оказалось значимо больше, чем в группе пониженного риска ($p = 0,012$) [4, с. 55]. Иными словами, ощущение собственной исключительности не уменьшает, а усиливает разрыв между желаемым и действительным образом себя.

И здесь возникает нерешённый вопрос: такая дисгармоничность самооценки – это причина переживания или его следствие? Фомичева и Караваева склоняются к тому, что рассогласование оценок телесного и личностного «Я» делает человека уязвимым перед стрессом, запуская психогенное переживание [6, с. 61]. Однако же обратная логика тоже правдоподобна – нарастание веса может постепенно разрушать именно телесный компонент самоотношения, оставляя нетронутым личностный. Правда,

лонгитюдных данных, которые бы разрешили этот спор, ни одно из рассмотренных исследований не предоставляет.

Упомянутая выше дисгармоничность самоотношения неизбежно затрагивает и сферу межличностных отношений. При нарастании веса усиливается чувство зависимости от других людей, появляются сложности в принятии решений, повышаются неуверенность и мнительность [6, с. 62]. Фомичева и Караваева зафиксировали, что в группе с ожирением третьей степени показатели зависимости от окружения и сложности в принятии решений достигли 2,4 стана каждый, а педантизм – 3 стана, что значимо выше, чем в группах с меньшим ИМТ [6, с. 57]. Если упростить, человек с выраженным ожирением всё больше ориентируется на чужое мнение, при этом утрачивая способность к самостоятельным поведенческим решениям.

Но одновременно с этим растёт и тенденция к уходу от общения. П.А. Агафонова и В.С. Чернявская на подростковой выборке из 70 человек обнаружили, что негативный образ тела сопряжён со сниженной направленностью на взаимодействие и повышенной направленностью на задачу [1, с. 45]. Авторы интерпретируют это как компенсаторный механизм – стремление заместить неудовлетворённость своим телом достижениями в деятельности, «избегать социальных взаимодействий» [1, с. 45]. Стоит оговориться: речь идёт о подростках 13–14 лет, и прямой перенос этих закономерностей на взрослых с ожирением пока не подтверждён эмпирически.

Данные О.Д. Пироговой и В.Е. Василенко дополняют картину с другого ракурса. На выборке 99 старших подростков они установили, что интегральная самооценка внешнего облика положительно коррелирует с авторитарным и эгоистичным стилями общения, а также с фактором доминирования [5, с. 7]. То есть, чем больше подросток доволен своей внешностью, тем увереннее он ведёт себя среди сверстников. И обратно – социометрический статус отрицательно

связан со степенью обеспокоенности внешним видом [5, с. 8]. Менее популярные в коллективе подростки в большей мере недовольны тем, как они выглядят.

Здесь обнаруживается противоречие, которое ни одно из рассмотренных исследований не разрешает окончательно. Неудовлетворённость телом может провоцировать социальное отстранение – и тогда проблема кроется в самовосприятии. Однако же и обратная логика правдоподобна: отвержение со стороны окружающих формирует негативный образ тела вторично. Пирогова и Василенко указывают, что стресс, связанный с неприятием подростка в среду сверстников, может формировать негативное отношение к своему внешнему виду [5, с. 9]. Правда, корреляционный дизайн исследований не позволяет установить причинно-следственную направленность, и вопрос остаётся дискуссионным.

Описанные выше особенности – расщеплённое самоотношение и противоречивые паттерны общения – не существуют изолированно друг от друга. Между ними обнаруживается посредник: нарушенное пищевое поведение. Р.Н. Шепель, О.М. Драпкина и Е.А. Лавренова, обследовав 60 пациентов с соматической патологией, установили, что 80% лиц с избыточной массой тела имеют комбинации нарушений пищевого поведения [7, с. 17]. Причём ни один из участников исследования самостоятельно не отмечал у себя каких-либо проблем с питанием – расстройства выявлялись только по результатам Голландского опросника DEBQ [7, с. 17].

Привычное объяснение ожирения через «заедание стресса» оказывается, если упростить, не вполне точным. У лиц с избыточным весом чаще встречалось сочетание ограничительного и экстернального типов пищевого поведения – у 20% выборки, тогда как комбинация ограничительного и эмоциогенного типов преобладала у лиц с нормальным весом – 23,3% [7, с. 17]. Таким образом, при лишнем весе еда регулируется преимущественно внешними стимулами, а не внутренними переживаниями. Впрочем, выборка составляла всего 30 человек в

каждой группе, и эти пропорции нуждаются в проверке на более крупных массивах данных.

Ю.В. Неродик и А.С. Кривобоков обнаружили звено, которое связывает пищевые нарушения с дефицитом социального взаимодействия. У девушек с повышенным риском расстройств пищевого поведения подавление внутреннего опыта оказалось значимо выше, чем в группе пониженного риска (ср. 7,93 против 6,42, $p = 0,009$) [4, с. 54]. Одновременно в той же группе снижена вера в одобрение, уважение и симпатию окружающих – средний балл 7,65 против 9,25 ($p = 0,027$) [4, с. 55]. То есть, неумение распознать и назвать словами собственное состояние питает как переедание, так и ожидание враждебности от других людей.

И здесь просматривается механизм, выходящий за рамки простой корреляции. Негативная оценка образа тела напрямую взаимосвязана со стремлением подавить внутренний опыт [4, с. 56]. Человек, недовольный своим телом, избегает контакта с собственными переживаниями – и тем самым лишается инструмента эмоциональной саморегуляции. Еда становится заменой этого инструмента, а ожидание негативной оценки со стороны окружающих закрепляет изоляцию. Хотя эти данные касаются только молодых женщин 16–26 лет, сам паттерн – подавление переживаний, переедание, уход от контакта – вероятно, воспроизводится и в других возрастных группах.

Из всего рассмотренного выше напрашивается вывод: образ тела у лиц с лишним весом – это не отдельная переменная, а узел, стягивающий воедино и самоотношение, и стратегии общения с другими. Т.В. Белашина и К. Волкова на выборке 60 подростков 13–14 лет получили особенно наглядные данные. Неудовлетворённость образом тела у девочек оказалась обратно связана с самоуважением ($r_s = -0,53$, $p \leq 0,01$), аутосимпатией ($r_s = -0,65$, $p \leq 0,01$) и – что существенно – с ожидаемым отношением от других ($r_s = -0,72$, $p \leq 0,01$) [2, с. 110]. Иными словами, негативная оценка собственного тела одновременно

подрывает как отношение к себе, так и антиципацию отношений с окружающими.

При развитии компонентов самоотношения снижается ощущение неблагополучности образа собственного тела [2, с. 113]. Впрочем, у мальчиков эта картина выглядит иначе – корреляционных связей между самоотношением и образом тела обнаружено значительно меньше, что может быть обусловлено меньшим проявлением интереса к образу своего тела и внешности [2, с. 114]. Половые различия здесь не просто статистическая деталь, а содержательная проблема: программы психологической помощи, ориентированные на работу с образом тела, могут быть эффективны преимущественно для женщин.

С.Е. Мухина и Л.Р. Хамидулина подтвердили связь образа тела с блокировкой социального поведения. Неудовлетворённость внешностью демонстрирует сильную корреляцию с личностной тревожностью ($R = 0,52$, $p \leq 0,001$) и страхом самовыражения ($R = 0,53$, $p \leq 0,001$) [3, с. 42]. Таким образом, «подростки, оценивающие свое телосложение и внешность положительно, менее склонны к тому, чтобы испытывать беспокойство и страх в ситуациях самопрезентации» [3, с. 44]. И эта закономерность, вероятно, сохраняется у взрослых с избыточным весом – хотя прямых данных пока недостаточно.

Отдельного внимания заслуживает вопрос о возможных ресурсах совладания. Упомянутые выше Неродик и Кривобоков обнаружили, что копинг-стратегия положительного рационального принятия положительно влияет на качество жизни в связи с образом тела ($r = 0,46$) [4, с. 56]. Однако же этот результат получен на девушках 16–26 лет со средним и повышенным риском расстройств пищевого поведения. Будет ли та же стратегия работать для мужчин, для лиц старше 40 лет, для пациентов с ожирением третьей степени – остаётся открытым. Стоит оговориться: ни одно из проанализированных исследований не предлагает комплексной модели, которая учитывала бы одновременно телесное

самоотношение, межличностные паттерны и пищевое поведение. Построение такой модели – задача для дальнейших работ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агафонова, П. А. Направленность личности и самоотношение у подростков с позитивным и негативным образом тела / П. А. Агафонова, В. С. Чернявская. – Текст: непосредственный // Развитие человека в современном мире. – 2024. – № 3. – С. 38–54.
2. Белашина, Т. В. Особенности взаимосвязи самоотношения и образа тела в подростковом возрасте / Т. В. Белашина, К. Волкова. – Текст: непосредственный // Развитие человека в современном мире. – 2022. – № 2. – С. 102–116.
3. Мухина, С. Е. Удовлетворенность образом тела у подростков и ее связь с тревожностью / С. Е. Мухина, Л. Р. Хамидулина. – Текст: непосредственный // Развитие человека в современном мире. – 2023. – № 4. – С. 33–48.
4. Неродик, Ю. В. Исследование взаимосвязи когнитивных компонентов самоотношения и осознанности с образом тела и риском развития расстройств пищевого поведения у девушек 16–26 лет / Ю. В. Неродик, А. С. Кривобоков. – Текст: непосредственный // Актуальные вопросы медицинской науки. – 2024. – № 1(2). – С. 52–58.
5. Пирогова, О. Д. Удовлетворенность образом тела и межличностные отношения у старших подростков / О. Д. Пирогова, В. Е. Василенко. – Текст: электронный // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10, № 2.
6. Фомичева, М. В. Личностные особенности и самоотношение лиц с психогенным перееданием / М. В. Фомичева, Т. А. Караваева. – Текст:

непосредственный // Консультативная психология и психотерапия. – 2024. – Т. 32, № 3. – С. 48–66. – DOI 10.17759/cpp.2024320303.

7. Шепель, Р. Н. Особенности пищевого поведения лиц с избыточной массой тела и соматической патологией / Р. Н. Шепель, О. М. Драпкина, Е. А. Лавренова. – Текст: непосредственный // Терапия. – 2021. – Т. 7, № 3(45). – С. 14–19. – DOI 10.18565/therapy.2021.3.14-19.

© Шатеева М.А., Тулитбаева Г.Ф., 2026

УДК 159.923.2:316.42

Щеблева А.В.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

Научный руководитель: Латыпова Э. Р.

АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА КАК ФАКТОР РИСКА НАРУШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛЬНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Аннотация: рассматривается проблема взаимосвязи акцентуаций и психического благополучия в контексте современных глобальных изменений.

Ключевые слова: акцентуации характера, стрессоустойчивость, личностная ригидность, социальные изменения.

Shchebleva A.V.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

CHARACTER ACCENTUATIONS – A FACTOR IN THE DISTURBANCE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN THE CONTEXT OF GLOBAL SOCIAL TRANSFORMATION

Abstract: this paper examines the issue of the relationship between character accentuation and psychological well-being in the context of contemporary global changes.

Keywords: resilience, accentuation, rigidity, social change.

Социальная среда сегодня трансформируется настолько стремительно, что последствия этого процесса затрагивают каждого. Глобализация, стремительный технологический прогресс, экономическая нестабильность и изменение парадигм коммуникации создают условия, в которых привычные механизмы адаптации перестают быть эффективными. Порог успешной интеграции в эту новую реальность постоянно возрастает.

При этом психологическое благополучие перестает быть исключительно вопросом личного комфорта, оно становится значимым фактором поддержания стабильности общества в целом. Успешность преодоления стресса во многом предопределена личностным складом индивида. Акцентуация, понимаемая как крайний вариант нормы, при котором отдельные черты выражены чрезмерно ярко, это создает избирательную уязвимость к определенным внешним воздействиям. В относительно стабильной среде эти особенности успешно компенсируются, человек находит подходящую социальную нишу и вырабатывает удобные копинг-стратегии, а вот в периоды глобальных перемен

именно акцентуированные черты становятся потенциальной точкой срыва, из-за чего психологическое равновесие нарушается значительно быстрее.

Понятие «акцентуированная личность» было введено К. Леонгардом, он подчеркивал, что это не патология, а лишь усиление отдельных черт, обладающих тенденцией к переходу в патологическое состояние под влиянием неблагоприятных факторов [1, с. 14]. При благоприятных условиях она может стать источником творческой энергии и профессионального успеха, но при столкновении с адекватным ей раздражителем ведет к срыву.

Позднее А.Е. Личко развил это учение, применив его к подростковому возрасту. Он рассматривал акцентуации как временные состояния, которые могут либо сглаживаться с возрастом, либо переходить в хронические формы, введя понятие «место наименьшего сопротивления» [2, с. 12]. Когда мир вокруг меняется, под удар попадают самые уязвимые места психики. Новая реальность давит на всех, но люди с разными акцентуациями реагируют на это давление по-разному. Каждая акцентуация имеет свой специфический тип стрессора, который является для неё разрушительным.

В современной науке сосуществуют два основных подхода: гедонистический и эвдемонистический. Первый был предложен Эдвардом Динером, он акцентирует внимание на преобладании положительных эмоций над отрицательными и удовлетворенности жизнью [4, с. 496]. Второй разработала Кэрол Рифф, она рассматривала благополучие как процесс реализации личностного потенциала [3, с. 32]. Этот процесс включает в себя автономность, компетентность, личностный рост и позитивные отношения. Сегодня он является эталоном для оценки того, насколько успешно человек справляется с вызовами жизни. Информационный шум затрудняет целеполагание, социальная дистанция в цифровом мире искажает межличностные отношения, а нестабильность рынка труда подрывает доверие к миру.

При акцентуации восприятие мира искажается. Таким людям сложнее совладать со стрессом, а значит существует риск, что труднее достигнуть психологического благополучия. Особенно если фактор риска глобальный, они не могут повлиять на ситуации и в их распоряжении только их собственная реакция.

Мир сегодня находится в переходном состоянии, нас постоянно окружают стрессогенные факторы. Мы наблюдаем кризис идентичности, вызванный размыванием традиционных социальных ролей и институтов. У человечества нет определенной точки опоры, шаблона жизни, который бы работал в современной реальности. Из-за избытка информации и риска манипуляции, нужно постоянно фильтровать просматриваемый материал. Смена форматов занятости, появление искусственного интеллекта и конкуренция с ним, неопределенность карьерных траекторий – все это ведет к массовым сокращениям. В следствие экономических кризисов, увеличение количества часов не равняется росту покупательской способности. Темп жизни растет быстрее, чем адаптивные возможности человеческой психики. Кроме того, цифровизация порождает давление социальных стандартов успеха. Необходимость соответствовать идеализированным образам в социальных сетях бьет по самопринятию и в крайних случаях порождает явление диджитал-дисморфии. Каждый из этих факторов предъявляет специфические требования к психике. Глобализация, с одной стороны, открывает возможности, но с другой порождает чувство потерянности в избытке выборов, которые просто необходимо делать.

Человек вынужден постоянно обновлять свои навыки, социальные связи и убеждения. Для личности с определенными акцентуациями такая необходимость постоянного роста становится невыносимым бременем. Гибкость, критическое мышление и эмоциональная устойчивость становятся необходимыми ресурсами, нехватка которых особенно остро ощущается личностями с выраженными

акцентуациями. Каждый тип акцентуации обладает своим специфическим набором рисков в условиях социальных трансформаций.

Гипертимные личности [1, с. 42] в условиях экономической нестабильности склонны к авантурным финансовым решениям. Информационный шум провоцирует клиповое мышление и неспособность к глубокому анализу ситуации. Потребность в новизне полностью или частично закрывается социальными сетями. Постоянная стимуляция дофаминовой системы через уведомления и лайки в условиях глобальной конкуренции приводит к тому, что гипертимы перестают замечать признаки физического и психического истощения. Отсутствие опоры и постоянная гонка за новым в нестабильном мире может привести их к экзистенциальному кризису, когда внешняя активность маскирует внутреннюю опустошенность.

Человек с дистимной акцентуацией [1, с. 51] сталкивается с навязыванием стандарта «успешного успеха» и позитивного мышления. Он начинает чувствовать себя хуже других и чужим в этом мире. Постоянное ускорение темпа жизни заставляет его ощущать, что он безнадежно отстает от слишком быстрого мира. Вместо того чтобы интегрироваться в новые процессы, дистимный индивид склонен еще глубже уходить в самоизоляцию. Их благополучие стоит под ударом из-за пессимистических установок, которые в условиях мировой нестабильности могут перерасти в клинические формы депрессии, лишая их веры в возможность личного будущего.

Когда фаза у циклоидных акцентуантов [1, с. 55] совпадает с очередным кризисом, глубина депрессивного состояния может достигать критических отметок, поскольку у них исчезает внешняя точка опоры. Окружающая реальность меняется так же быстро, как и их настроение, они теряют способность к долгосрочному планированию. Им просто невозможно предсказать собственную реакцию на внешние триггеры. В периоды подъема они

могут набрать на себя глобальные обязательства, которые становятся непосильным бременем в период спада, создавая замкнутый круг вины и стресса.

Глобализация и цифровизация создали специфическую среду интернет агрессии, которая выступает мощнейшим провокатором для личностей с возбудимой акцентуацией [1, с. 116]. Границы между приватным и публичным размыты, любая социальная несправедливость или столкновение интересов в интернете могут мгновенно вызвать у них повышенное возбуждение. Раньше импульсивность возбудимого типа ограничивалась локальным кругом общения, но в условиях глобальных связей последствия их гнева могут иметь гораздо больший масштаб от потери работы из-за одного комментария до вовлечения в деструктивные радикальные сообщества. Такие акцентуанты неспособны сдерживать импульсы, это приводит к разрушению их социальной репутации, к глубокой дезадаптации и социальной изоляции, которая лишь усиливает их внутреннюю озлобленность.

Цифровизация принесла с собой множество инструментов для систематизации, чтобы противостоять непредсказуемому хаосу мировых процессов, что так тревожит педантичных акцентуантов [1, с. 76]. Педант начинает тратить несоразмерно много времени на мелкие детали, находясь в навязчивом состоянии на фоне потери контроля над реальностью, теряя из виду общую картину жизни. Вероятно, это приведет его к профессиональному выгоранию и ощущению собственной неэффективности в мире, который ценит скорость выше точности.

Эмоционально-лабильные акцентуанты [2, с. 62] оказываются в состоянии перманентной эмоциональной нестабильности, ведь могут все время сталкиваться в интернете с различными триггерами. Глобализация принесла с собой феномен «цифровой эмпатии», когда человек вовлекается в переживание в любой точке земного шара. Для лабильного типа этот поток негативно окрашенной информации становится непосильным грузом, вызывая резкие

перепады от сочувствия и тревоги до апатии и эмоционального выгорания. Теряется способность формировать устойчивый эмоциональный фильтр, что может привести к хронической усталости и ощущению незащищенности. Без специальной работы по выстраиванию психологических границ, лабильные личности склонны к развитию психосоматических заболеваний.

Расцвет социальных платформ привел к созданию для истероидных акцентуантов [2, с. 83] уникальной среды. Возможность транслировать свою жизнь на неограниченную аудиторию дает мощную подпитку, но здесь прячется угроза их психологическому благополучию. Ожидания могут не оправдываться, например, при столкновении с негативными комментариями или потерей охватов. Они это очень тяжело переживают, вплоть до суицидального шантажа. Происходит подмена реальных достижений их цифровым следом, делая благополучие истероида крайне хрупким и зависимым от алгоритмов социальных сетей.

Постоянный анализ всех рисков и попытка предусмотреть каждое последствие в условиях непредсказуемой мировой динамики приводят психастенических акцентуантов [2, с. 84] к параличу воли. Они боятся не только сделать неверный шаг, но и упустить возможность. В результате психастеники часто уходят в навязчивые ритуалы или бесконечное планирование, которое заменяет саму жизнь, что в конечном итоге ведет к глубокой неудовлетворенности собой и чувству жизненного краха.

Переход коммуникаций в текстовый и виртуальный формат облегчил людям с шизоидной акцентуацией [2, с. 80] жизнь, сняв необходимость в прямом эмоциональном контакте, который для них всегда энергозатратен. Однако в условиях глобальной сети шизоидный тип рискует полностью утратить связь с физической реальностью, заменяя ее абстрактными концепциями или парасоциальными отношениями. По нарастающей теряется эмпатия и социальный интерес, который требуется для реальной взаимопомощи.

Шизоидная личность может оказаться в полной изоляции, лишенной ресурсов внешней поддержки.

Конформные личности [2, с. 117] рискуют потерять индивидуальность под влиянием алгоритмов социальных сетей и культуры отмены. Если раньше конформность ограничивалась локальной группой, то сегодня она распространяется на глобальные сообщества. Такие люди становятся легко манипулируемыми, принимая любые транслируемые ценности без внутренней цензуры. Когда глобальные тренды начинают противоречить друг другу или резко меняются, конформные личности находятся в состоянии когнитивного диссонанса. Не зная, к какой группе примкнуть в хаотичном мире, они теряют чувство опоры и стабильности самооценки, что делает их жертвами массовых психозов и паники.

Подводя итог теоретическому анализу, можно утверждать, что акцентуации характера являются значимым внутренним фактором риска нарушения психологического благополучия в контексте глобальных социальных изменений. Они ограничивают адаптационную гибкость личности, сужают разнообразие копинг-стратегий и создают специфические зоны уязвимости.

Для современной психологии актуальным остается вопрос разработки программ профилактики дезадаптации, учитывающих типологические особенности характера. Только понимая свои «слабые места», личность способна превратить акцентуацию из фактора риска в инструмент уникального самовыражения в меняющемся мире.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Леонгард К. Акцентуированные личности. Ростов н/Д: Феникс, 2000. 544с.

2. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. СПб: Речь, 2010. 256с.
3. Рифф К. Структура психологического благополучия: три десятилетия исследований // Психологический журнал. 2014. Т. 35, № 3, 39 с.
4. Diener E. Happiness: The Science of Subjective Well-Being // Psychology. 2008. Vol. 59. P. 518.

© Щebleва А.В. Латыпова Э. Р., 2026

УДК 159.9

Щербаков С.В.

Уфимский университет науки и технологий, Уфа

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ПСИХОЛОГИИ ДОСТИЖЕНИЯ СОГЛАСИЯ

Аннотация. Достижение согласия (compliance) – это термин, используемый в социальных науках, который обозначает целенаправленное изменение поведения другого человека. В отличие от классического подхода к решению этой проблемы, основанного на использовании стратегий, в современной психологии общения разработаны модели этого процесса, основанные на более обобщенных критериях. В этой связи мы считаем, что насущной задачей является создание целостной модели этого процесса, основанной на системном анализе комплайнса.

Ключевые слова: достижение согласия, коммуникация, стратегия.

Scherbakov S.V.

Ufa University of Science and Technology, Ufa

MODERN APPROACHES IN THE PSYCHOLOGY OF COMPLIANCE

Abstract. Compliance is a term used in the social sciences that refers to a purposeful change in another person's behavior. In contrast to the classical approach to solving this problem, which is based on the use of strategies, modern communication psychology has developed models of this process based on more generalized criteria. In this regard, we believe that the urgent task is to create a holistic model of this process based on the system analysis of compliance.

Keywords: consensus, communication, strategy.

Достижение согласия (compliance) – это термин, используемый в социальных науках, который обозначает целенаправленное изменение поведения другого человека. Если убеждение (persuasion) концентрируется на установках и убеждениях, то достижение согласия сосредоточено на поведении оппонента. Этот процесс происходит, когда коммуникатор намеренно побуждает другого сделать то, чего он мог бы не сделать иначе.

Термин «достижения согласия» относится к любому взаимодействию, в котором источник сообщения пытается побудить другого человека выполнить желаемое поведение. Получение согласия – важная область изучения по трём причинам.

Во-первых, общение с целью получения согласия может иметь важное практическое значение. Например, когда родители предостерегают своих детей не садиться в машину своих друзей, употребляющих спиртное, то их жизнь в может зависеть от эффективности нашего убеждения.

Во-вторых, попытки воздействия на других людей, как правило, дают возможность достижения более глубокого взаимопонимания, поскольку люди, находящиеся в близких отношениях, часто добиваются и сопротивляются попыткам подчинения по широкому кругу проблем. Например, эпизоды физического насилия над детьми часто возникают из-за неэффективных попыток родителей добиться послушания детей.

В-третьих, взаимодействия с целью получения согласия часто характеризуются интересными ситуативными и культурными особенностями. Разные люди часто подходят к одной и той же ситуации убеждения по-своему в силу того, что каждая ситуация требует своего подхода [9].

Образцом классического стратегийного подхода в психологии согласия являются работы Мэри Фоулет, которая разделила выходы из организационного конфликта на доминирование, компромисс и интеграцию и, кроме того, предположила наличие дополнительных вариантов: подавление (suppression) и избегание (avoidance). В 1964 была предложена знаменитая классификация Дж. Мортон и Р. Блейка (conflict management grid), возникшая как результат обобщения поведенческих стратегий менеджеров. Достоинствами данного подхода являются универсальность, объективность, диалектический двусторонний характер (two hat approach). Сами авторы концепции рассматривали предложенную ими решетку как пятикомпонентную классификацию [1].

Согласно Дж. Миллеру и соавторам, люди стремятся сохранять контроль над своей социальной средой и использовать наборы стратегий передачи сообщений для влияния на оппонентов. В процессе межличностного общения индивиды делают прогнозы относительно вероятных результатов использования различных стратегий достижения согласия. Когда стороны хорошо знают друг друга, то сообщения в первую очередь опираются на психологические знания об

оппоненте, чтобы предсказать его реакцию на те или иные стратегии воздействия [6].

Опираясь на эти идеи, В. Шенк-Хамлин и соавторы [7] сделали попытку разработать исчерпывающую типологию стратегий поиска достижения соответствия. Они предложили 221 студенту 10 гипотетических ситуаций, в которых они пытались повлиять на соседа по комнате различными способами. Каждому испытуемому предлагалось выбрать три из десяти ситуаций, которые он или она могли вообразить легче всего и точно зафиксировать, что скажут соседу по комнате в каждой из них. Кроме того, всем участникам исследования было предложено написать эссе на тему «как я заставляю других делать то, что я хочу».

В итоге они пришли к выводу, что все 14 описанных авторами стратегий можно дифференцировать на основе ответов на четыре вопроса:

А. Раскрывает ли стратегия намерение участника изменить поведение цели явно или только косвенно?

Б. Стратегия основана на санкциях (вознаграждениях или наказаниях) или других способах поощрения?

В. Является ли кто-нибудь из коммуникаторов ответственным за создание последствий несоблюдения обязательств?

Г. Фокусируется ли стратегия на прошлом, настоящем или будущем?

Дальнейшие исследования в рамках этой парадигмы, столкнулись с проблемой неисчислимой вариативности стратегий и большим числом критериев, по которым варьируют стратегии комплайенса.

В поисках решения этой проблемы исследователи стали предлагать обобщенные модели процесса приведения к согласию. Например, А. Силларс предлагает применить модель субъективной полезности, чтобы объяснить выбор людьми стратегий поиска достижения соответствия. Эта модель полагает, что люди, столкнувшись с альтернативными действиями, будут выбирать

альтернативу, которую они воспринимают, чтобы иметь самую высокую вероятность создания желательных результатов. При выборе стратегии поиска соответствия он утверждает, что люди считают ценность двух исходов

– важность воздействия на собеседника в данной ситуации (“compliance value”);

– значимость поддержания хороших отношений на будущее (labeled “relational value”) [8].

Этическая пороговая модель [4] предназначена для объяснения той степени, в которой люди будут использовать соответствия поиска сообщений, которые создают отрицательные эмоциональные ответы в цель. Авторы предположили, что люди выбирают стратегии поиска соответствия, основанные исключительно на ожидаемых эмоциональных реакциях оппонента.

Дж. Диллард отталкивается от предположения о том, что выбор стратегии убеждения зависит от двух факторов: стремления коммуникатора к эффективности и уместности планируемого воздействия в данной конкретной ситуации. В этой связи Диллард выделяет два типа целей – первичные (primary) и вторичные (secondary).

Первичные цели определяются содержанием конкретной ситуации и отвечают на вопрос: «Что здесь происходит?». Они как бы идентифицируют ситуацию. Например, оказать помощь, принять участие в том или ином виде деятельности или поделиться какой-либо вещью. Таким образом, ситуация воздействия на другого человека зачастую расценивается с точки зрения реализации первичных целей.

Приводим примерную классификацию первичных целей по Дилларду: получение помощи, дать совет, принять участие в совместной деятельности, содействовать изменению отношений, изменить взаимоотношения, получить разрешение и настоять на своих правах (подчеркнуть обязанности).

В отличие от мотивационной и смысловой функции первичных целей вторичные цели придают окончательную форму (shape) и задают рамки первичным намерениям. Согласно этому автору, вторичные цели – это потребности, актуализирующиеся в ходе реализации первичных целей.

Диллард и соавторы предлагают четыре вида вторичных целей:

1. Цели идентичности, предполагающие поддержку Я-концепции;
2. Интеракционные цели (conversation management), отражающие стремление к созданию благоприятного впечатления;
3. Стремление к достижению реляционных и индивидуальных ресурсов;
4. Контроль за состоянием коммуникаторов, например, снижение нервозности и агрессивности [2].

Вторичные цели могут стать первичными, если они перейдут в категорию ведущих мотивов деятельности. Например, стремление к созданию благоприятного впечатления о самом себе (интеракционная группа) было первичным для студентов с выраженным стремлением к позитивной самопрезентации.

Модель когнитивных правил (CR model), предложенная С. Уилсоном, предполагает, что знания и представления об инструментальных и межличностных целях и об особенностях ситуаций, связанных с этими целями, репрезентированы в виде иерархически организованной нейронной сети.

Эти сети состоят из узлов, состоящих из представлений о людях, ролях, сеттингах, взаимоотношениях и т.д. Предполагается наличие порога активации ситуативного распознавания. Цели актуализируются в случае преодоления порога схожести между данной ситуацией и ее прототипом [9].

Ж. Мейер справедливо полагает, что коммуникатор в состоянии предвосхитить последствия своего сообщения. Разрабатывая свою концепцию, она опирается на теорию «разумного действия» (theory of reasoned action, TRA) [3]. Согласно этой концепции, намерения выполнения того или иного действия определяются оценкой соотношения плюсов и минусов поступка с учетом

вероятностей их возникновения (belief strength). Поэтому планирование сообщения обязательно включает оценку степени предпочтительности (с учетом знака) и вероятности исходов взаимодействия.

Модель имплицитных связей (IRM), предложенная этим исследователем, считает, что воздействие на оппонента включает в себя два типа когнитивных структур – ассоциацию “ситуация-действие” и “действие-следствие”. Предполагаются имплицитные связи между ситуацией и действием, с одной стороны, и между действием и его последствиями, с другой. Представим схему коммуникативной ситуации, главная цель которой состоит в просьбе [5].

Контекст данной ситуации предполагает использование конвенциональных форм общения, вербальных и невербальных средств коммуникации. В ходе планирования сообщения происходит актуализация ассоциативных связей между планируемыми действиями и прогнозируемыми последствиями в данном контексте. Например, выражение обиды крайне неприемлемо в ходе торгов и более допустимо, если коммуникатор чувствует себя обиженным. Таким образом, степень приемлемости выражения обиды связана с контекстом ситуации.

Ассоциация действие-следствие связывает когнитивное представление действия и контекстуальные особенности со знанием о последствиях этого действия в этом контексте. Если сформулировать это словами, такое правило может указывать: «Просьба о большой услуге может иметь последствия, заставляя слушающего чувствовать себя навязанным». Одно действие может быть связано с несколькими последствиями. Ассоциация «действие-последствия» включает в себя репрезентацию действия и его последствий, вытекающих из контекста. Например, просьба о большой услуге предполагает, что мишень чувствует себя обязанной.

В этой связи мы считаем, что насущной задачей является создание целостной модели этого процесса, основанной на системном анализе комплайенса и интеграции теоретических моделей этого феномена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Щербаков С. В. Психология межличностных конфликтов: учебное пособие. Уфа: Уфимский университет, 2025. 98 с.
2. Dillard J. P. A goal-driven model of interpersonal influence // J. P. Dillard (Ed.). Seeking compliance: the production of interpersonal influence messages. – Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick, 1990. P. 41-56.
3. Fishbein M. Predicting and changing behavior: the reasoned action approach. New York: Psychology Press, 2010. 518 p.
4. Hunter J. E., Boster F. J. A model of compliance-gaining message selection //Communications Monographs. 1987. T. 54. №. 1. P. 63-84.
5. Meyer J. R. Effect of secondary goal importance on the anticipation of message outcomes //Southern Journal of Communication. 2005. V. 70. №. 2. P. 109-122.
6. Miller G. et al. Compliance-gaining message strategies: A typology and some findings concerning effects of situational differences //Communications Monographs. 1977. V. 44. №. 1. P. 37-51.
7. Schenck-Hamlin W. J., Wiseman R. L., Georgacarakos G. N. A model of properties of compliance-gaining strategies //Communication Quarterly. 1982. V. 30. №. 2. P. 92-100.
8. Sillars A. L. The stranger and the spouse as target persons for compliance-gaining strategies: a subjective expected utility model //Human Communication Research. 1980. V. 6. №. 3. P. 265-279.
9. Wilson S. R. Seeking and resisting compliance: Why people say what they do when trying to influence others. Sage Publications, 2002. 393 P.

© Щербаков С.В., 2026

УДК 101.1:316

Юнусов Д. В.

Уфимский университет науки и технологий

Аспирант кафедры философии и культурологии

ТРАНСГУМАНИСТИЧЕСКОЕ УЛУЧШЕНИЕ СУБЪЕКТА КАК СОЦИАЛЬНЫЙ КОНФЛИКТ СТАТУСА И СТИГМЫ

Аннотация: в статье трансгуманистическое улучшение анализируется как вероятный источник социального конфликта в ближайшем будущем. Показано, что переход от терапии к улучшению сверх нормы смещает критерии участия в труде, образовании и социальных гарантиях. Конфликт описывается через признание, стигму, остракизм и самостигматизацию. Предлагается система индикаторов признания, позволяющая фиксировать закрепление неравенства на институциональном и психологическом уровнях.

Ключевые слова: трансгуманизм, улучшение, признание, стигма, остракизм

Iunusov D. V.

Ufa University of Science and Technology

TRANSHUMANIST IMPROVEMENT OF THE SUBJECT AS A SOCIAL CONFLICT OF STATUS AND STIGMA

Abstract: This article analyzes transhumanist enhancement as a likely source of social conflict in the near future. It shows that the transition from therapy to enhancement beyond the norm shifts the criteria for participation in work, education, and social guarantees. The conflict is described through recognition, stigma, ostracism, and self-

stigmatization. A system of recognition indicators is proposed, allowing the consolidation of inequality at the institutional and psychological levels to be recorded.

Keywords: transhumanism, enhancement, recognition, stigma, ostracism

Практики техномодификации постепенно смещаются от компенсации утраченных функций к улучшению сверх нормы. На первом плане оказываются нейроимпланты и высокотехнологичные протезы, которые могут повышать скорость выполнения задач, устойчивость внимания или точность действий. При таком сдвиге улучшение начинает работать как социально значимое преимущество, потому что оно влияет на отбор, оценку и распределение возможностей.

Этот сценарий пока не является завершенной институциональной реальностью, однако его контуры уже прослеживаются через политические и социальные риски биотехнологического сдвига. Ф. Фукуяма связывает биотехнологическую трансформацию с вероятностью переосмысления норм равенства и границ допустимого вмешательства в человеческую природу [3, с. 19-22]. Отсюда возникает исследовательская задача: описывать улучшение не только как технологию, но и как источник новой стратификации, где статус определяется доступом к улучшению и правом на участие без принуждения к улучшению.

Психологическая устойчивость такого конфликта объясняется тем, что он затрагивает базовые мотивационные механизмы. Р. Баумейстер и М. Лири трактуют принадлежность как фундаментальную потребность, поэтому исключение и символическое отвержение приобретают травмирующий характер и склонны воспроизводиться в повседневных взаимодействиях [5, р. 497]. Если улучшение станет маркером социальной категории, то угрозой оказывается не только доступ к ресурсам, но и сама возможность быть признанным полноценным участником.

Дополнительный слой задает теория самодетерминации, где автономия, компетентность и связанность описываются как опорные потребности мотивации. При нормализации улучшения давление может восприниматься как ограничение автономии и принудительная переоценка компетентности, когда способности начинают измеряться через наличие устройства, а не через результаты и усилия [12, pp. 69-72]. В результате статусный конфликт получает психологические механизмы закрепления: тревогу отставания, внутреннюю стигматизацию и снижение участия.

Отсюда формулируется вопрос: при каких условиях признание улучшение не превращается в основание исключения и статусного подчинения. Предварительная гипотеза состоит в том, что конфликт будет воспроизводиться на двух уровнях одновременно: через институты доступа и через психологические механизмы категоризации и переживания исключения. Для проверки предлагается аналитико-нормативный разбор ключевых позиций и сценарный тест, где типовые ситуации в труде, образовании и страховании используются как материал для выявления индикаторов признания и дефицита признания.

Трансгуманизм можно определить как нормативную программу улучшения человека, которая связывает техническое вмешательство с ценностью автономии и расширения возможностей. В этой логике улучшение перестает быть только медицинской компенсацией и получает статус легитимной цели развития, сопоставимой с образованием или профессиональной подготовкой [6, p. 21].

Нормативная легитимация улучшения меняет структуру ожиданий: право на улучшение постепенно начинает интерпретироваться как допустимый способ соответствия требованиям эффективности. При этом давление формируется не столько через прямые запреты или предписания, сколько через организационные критерии отбора, конкуренцию за позиции и пересмотр стандартов

результативности. В результате улучшение превращается в социальное ожидание, а отказ от него может восприниматься как добровольное снижение конкурентоспособности.

Психологический двигатель этой траектории связан с социальным сравнением. Л. Фестингер описывает устойчивую тенденцию соотносить собственные способности и достижения с другими, используя это соотношение как основание самооценки и выбора поведения [7, pp. 1-2]. Если улучшение становится наблюдаемым маркером превосходства, социальное сравнение смещает критерий компетентности: значимой считается не только способность выполнять задачу, но и наличие средства, которое повышает производительность. Отсюда страх отставания получает рациональное оправдание и начинает поддерживать гонку улучшений даже в тех случаях, где прямой необходимости пока нет.

Критика улучшения фиксирует риск смещения моральной границы в сторону инструментального отношения к человеку. Ю. Хабермас связывает этот сдвиг с логикой либеральной евгеники, где вмешательство в человеческую природу начинает пониматься как допустимое средство достижения желаемых качеств [4, с. 22]. В результате улучшение получает шанс стать новой нормой достаточности, которая задает не только технические, но и социальные критерии приемлемости.

Когда норма достаточности меняется, моральный спор быстро переходит в оценивание статуса. Неулучшенный субъект может восприниматься как тот, кто не соответствует ожидаемой компетентности, даже если его результаты пока сравнимы.

Сдвиг в понимании "нормы" неизбежно переводит абстрактные моральные дискуссии в плоскость реального социального неравенства. Человек, отказавшийся от модификаций, рискует получить ярлык некомпетентного участника рынка, причем объективные результаты его труда могут совершенно

не уступать показателям "улучшенных" коллег. С другой стороны, обладатели аугментаций сталкиваются с обесцениванием их личных усилий: их успехи начинают списывать на работу технологий, ставя под сомнение самостоятельность достижений. Возникающее на этой почве напряжение бьет по психике, порождая тревогу, страх отвержения и ожидание отказа в социальном признании.

Подобное социальное давление быстро трансформируется в устойчивые паттерны поведения. Если опираться на классические модели совладания со стрессом, можно выделить два магистральных пути адаптации к новой реальности [10, р. 150]. Проблемно-ориентированный подход подталкивает индивида любой ценой получить доступ к технологиям улучшения, чтобы вписаться в обновленные стандарты. Эмоционально-ориентированный, напротив, уводит человека в глухую оборону: он начинает дистанцироваться от конкурентной среды, искать оправдания своему отставанию или вовсе избегать ситуаций оценки. Хотя пока трудно спрогнозировать, какая именно стратегия станет массовой, сама структура этих реакций наглядно показывает: линия разлома будет пролегать не только в правовом поле, но и глубоко в повседневной психологии.

Технологическое превосходство со временем переписывает сами правила игры в обществе. Удобнее всего анализировать этот процесс через призму социального признания, где фундаментом выступает равное участие. Тревожный сценарий реализуется тогда, когда базовые блага – труд, образование, страховки – становятся привилегией модифицированной группы, а институты лишь цементируют подчиненное положение всех остальных [8, pp. 114-116].

Вместе с тем проблема лежит гораздо глубже простого распределения ресурсов, затрагивая моральный контур общества. Дефицит признания неизбежно ведет к уязвлению человеческого достоинства и чувству унижения [9,

р. 168]. По сути, мы увидим не дискуссию о пользе чипов или нейроинтерфейсов, а жесткую борьбу за право считаться полноценной личностью. Профессионализм рискует превратиться в функцию от купленного устройства, а не в результат личного труда и таланта, что окончательно маргинализирует тех, кто остался в "естественном" состоянии.

Фундаментом для укоренения этого конфликта послужит наша склонность к групповой категоризации. Любое обособление групп, как свидетельствуют исследования социальной идентичности, запускает механизмы разделения на «своих» и «чужих», где «своим» традиционно отдается предпочтение [14, pp. 38-41]. Как только наличие апгрейда станет визуально или социально считываемым маркером, почва для предрассудков будет готова. Начнет формироваться миф о врожденной ущербности обычных людей и безусловном превосходстве модифицированных. Неравенство плавно перетечет в повседневность, диктуя уровень доверия и саму готовность взаимодействовать с "другими".

Самое опасное здесь то, что дискриминации не обязательно быть закреплённой в формальных правилах – достаточно фоновых негативных ожиданий. Срабатывает классический эффект угрозы подтверждения стереотипа: когда общество заранее считает определенную группу слабой, представители этой группы действительно начинают хуже справляться с задачами [13, p. 797]. Их когнитивные ресурсы уходят не на работу, а на борьбу с внутренним напряжением и попытки доказать свою состоятельность. В итоге статусная пропасть расширяется: неулучшенные субъекты демонстрируют слабые результаты именно там, где от них изначально ожидали провала.

Комплекс этих факторов образует единый и самоподдерживающийся двигатель конфликта. Институты выстраивают барьеры, групповая категоризация легитимирует неравенство, а стереотипы добивают результативность отстающих.

Повседневным инструментом поддержания этой системы становится стигматизация. Сталкиваясь с тем, что И. Гофман называл «испорченной идентичностью», человек вынужден постоянно тратить энергию на управление впечатлением, чтобы компенсировать приписанную ему неполноценность [1, с. 4]. Это актуально для обеих сторон баррикад: одни доказывают свою компетентность, другие – честность своих заслуг. Сама механика стигматизации действует безотказно: выделение отличия приводит к стереотипу, затем следует социальное дистанцирование, и в финале – потеря статуса [11, р. 367]. Для того чтобы этот конвейер неравенства заработал, формальные запреты не требуются; вполне достаточно укоренившихся в обществе ожиданий.

Хуже того, внешнее давление имеет свойство усваиваться, перерождаясь во внутреннюю стигматизацию. Возникает разрушительный эффект «зачем пытаться», при котором субъект добровольно занижает свои планки и отказывается от конкуренции, заранее согласившись с собственной несостоятельностью [2, с. 99-100]. Практическое сокращение участия таких людей в жизни общества затем цинично используется как лишнее доказательство их "естественной слабости".

Довершает эту архитектуру исключения социальный остракизм. Будучи мягкой формой бойкота, он бьет по фундаментальным потребностям человека в принадлежности, осмысленности и контроле над своей жизнью [15, pp. 288-289]. Игнорирование в рабочих процессах, нежелание брать в совместные проекты или отказ в неформальной поддержке могут стать обыденностью. Таким образом, стигма и остракизм методично выдавливают человека из активного социума, заставляя его капитулировать даже в отсутствие прямого принуждения.

Под улучшением далее понимается устойчивая технологическая модификация тела или психофизиологических функций, которая дает преимущество сверх привычной нормы и влияет на участие в институтах. Улучшенный субъект в таком определении определяется не самим фактом

наличия устройства, а совокупностью признаков: прибавка возможностей, социальная наблюдаемость этой прибавки и ее связь с доступом к отбору, оценке и распределению ресурсов. Поэтому улучшение операционализируется через институциональные эффекты: меняются критерии компетентности, режим ответственности за сбой и условия допуска к позициям, где производительность становится основанием статуса.

Психологически социально значимым улучшение становится тогда, когда оно смещает баланс удовлетворения и угроз базовым потребностям. В теории самодетерминации автономия, компетентность и принадлежность описываются как опорные потребности мотивации [12, р. 68]. Если доступ к улучшению превращается в условие признания компетентности, автономия сужается из-за давления соответствовать, а принадлежность оказывается зависимой от маркировки группы. Тогда технологическое различие приобретает форму психологического риска, который проявляется в снижении участия и в устойчивой ориентации на избегание ситуаций оценки.

Маркеры такого риска фиксируются по трем линиям. Первая линия связана с остракизмом как мягким исключением, которое бьет по принадлежности, самооценке, контролю и осмысленности [15, р. 288]. Вторая линия связана со стигмой как структурной цепочкой: маркировка, стереотипы, разделение, потеря статуса, дискриминация [11, pp. 367-368]. Третья линия связана с самостигматизацией: внешняя оценка превращается во внутреннее принятие низкого статуса и сокращение целей и усилий. На данном этапе эти маркеры выступают предварительной схемой, которую требуется проверять на материале конкретных институтов.

Чтобы не превращать обсуждение улучшения в прогноз, уместно использовать сценарии как логические испытания модели. В каждом случае проверяется, воспроизводится ли связка: неравный доступ к улучшению, статусное различие групп, психологические эффекты исключения.

В сфере труда скрытое требование к улучшению может формироваться через критерии отбора и норму результативности, которые не называют улучшение прямо, но фактически его предполагают. Тогда социальное сравнение начинает работать как механизм давления: субъект оценивает свои шансы через сопоставление с улучшенными и делает вывод о собственной конкурентоспособности [7, pp. 2-4]. Психологический прогноз в этом сценарии связан с ростом тревоги отставания и с риском стигматизации неулучшенных как недостаточно компетентных, даже если их реальные результаты пока сопоставимы.

В образовании конфликт может проявляться через ожидание, что неулучшенные слабее в ситуациях контроля и экзамена. Здесь важен механизм угрозы подтверждения стереотипа: негативное ожидание в адрес группы способно снижать фактический результат за счет напряжения и перераспределения внимания на самоконтроль [13, p. 797]. Прогноз состоит в том, что разрыв в достижениях будет закрепляться через повторяющиеся оценочные ситуации, где неулучшенные заранее воспринимаются как менее перспективные.

В страховании и медицине возможна дифференциация условий по признаку улучшения, например через разные тарифы, доступ к программам или требования к контролю. Тогда центральным становится переживание справедливости, которое превращает институциональное различие в личностно значимое событие. «Стресс, оценка и совладание» описывает, как субъект оценивает давление и выбирает стратегию реагирования, различая проблемно-ориентированное и эмоционально-ориентированное совладание [10, p. 150]. Психологический прогноз в этом сценарии двойственный: часть субъектов будет искать доступ к улучшению как к способу восстановить контроль, часть будет дистанцироваться и снижать участие, если оценка ситуации фиксирует низкие шансы на изменение условий.

Индикаторы признания нужны для того, чтобы переводить конфликт вокруг улучшения из уровня общих оценок в уровень проверяемых признаков. Статусная трактовка признания задает здесь простой критерий: равное участие понимается как отсутствие устойчивых барьеров, которые лишают группу доступа к институтам и каналам социального продвижения [8, р. 113-116]. Поэтому диагностике подлежат не намерения акторов, а устройство правил, процедур и повседневных практик, которые закрепляют различие улучшенных и неулучшенных.

Правовые и организационные индикаторы описывают, насколько участие защищено от скрытой селекции. К правовым индикаторам относятся антидискриминационные нормы по признаку улучшения или неулучшения и запрет принуждения к улучшению как условию доступа. К организационным индикаторам относятся прозрачные критерии отбора и продвижения, а также справедливые процедуры в случаях сбоев устройств, когда возникает вопрос ответственности и доверия. Если критерии результативности фактически требуют улучшения, но не фиксируют этого прямо, появляется механизм статусного исключения, который трудно оспорить в индивидуальном порядке.

Культурные индикаторы связаны с тем, как различие между группами превращается в социальную маркировку. Стигма у И. Гофмана описывает ситуацию испорченной идентичности, где субъект вынужден управлять впечатлением и постоянно доказывать свою полноценность [1, с. 11]. У Б. Линка и Д. Фелана стигма фиксируется как цепочка: маркировка, стереотипы, разделение, потеря статуса, дискриминация [11, pp. 367-369]. Отсюда культурные индикаторы включают нормы антистигмы и символическое включение, где улучшенные не демонизируются, а неулучшенные не обесцениваются через язык неполноценности.

Психологические индикаторы показывают, как конфликт закрепляется даже при формальном равенстве правил. Остракизм выступает ранним

маркером: исключение бьет по принадлежности, самооценке, контролю и осмысленности, поэтому сокращает участие еще до явных санкций [15. р. 276]. Угроза подтверждения стереотипа указывает на психологическую дискриминацию через ожидания, когда оценочные ситуации снижают результативность группы и затем легитимируют уже возникший разрыв [13, pp. 797-798]. Рост самостигматизации и эффект «зачем пытаться» фиксируют внутреннее принятие низкого статуса как практическое снижение целей и усилий [2, с. 99-100].

В совокупности эти признаки дают связку механизм, индикатор: стигма, культурные практики маркировки, остракизм, отказ от участия, что позволяет проектировать профилактику конфликта не декларативно, а по наблюдаемым признакам.

Конфликт признания вокруг улучшения предварительно описывается как устойчивый, потому что он поддерживается одновременно правилами доступа и психологическими механизмами закрепления. Граница допустимого вмешательства выступает фоном легитимности, которая определяет, где улучшение понимается как расширение возможностей, а где оно начинает смещать представление о человеческой достаточности и автономии. Когда эта граница становится неясной, технологическое различие легче превращается в критерий социального ранжирования.

Критерием диагностики служит равное участие: конфликт фиксируется там, где улучшение становится условием доступа к труду, образованию и социальным гарантиям и где правила воспроизводят статусное различие групп. На уровне повседневных взаимодействий закрепление происходит через стигму и мягкое исключение, потому что маркировка группы меняет ожидания, доверие и готовность включать другого в совместные практики. Вклад предложенного подхода состоит в наборе индикаторов, пригодных для анализа отраслей: правовых, организационных, культурных и психологических, которые

позволяют фиксировать начало конфликта до того, как различие станет нормой социального участия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гофман И. Стигма: заметки об управлении испорченной идентичностью (части 1–2, главы 3–6) / пер. М. С. Добряковой. New York: Prentice Hall, 1963.
2. Корриган П. У., Ларсон Д. Е., Рюшь Н. Само-стигма и эффект «зачем пытаться»: влияние на жизненные цели и практики, основанные на доказательствах // Всемирная психиатрия. 2009. Т. 8, № 2 (июнь). С. 99–106.
3. Фукуяма Ф. Наше постчеловеческое будущее: последствия биотехнологической революции / пер. с англ. М. Б. Левина. М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «ЛЮКС», 2004. 349 с.
4. Хабермас Ю. Будущее человеческой природы: на пути к либеральной евгеники? / пер. с нем. М. Л. Хорькова. М.: Издательство «Весь Мир», 2002. 144 с. ISBN 5-7777-0171-X.
5. Baumeister R. F., Leary M. R. The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation // Psychological Bulletin. 1995. Vol. 117, No. 3. P. 497–529.
6. Bostrom N. A History of Transhumanist Thought // Journal of Evolution and Technology. 2005. Vol. 14. P. 1–25.
7. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes. 1954. 16 p.
8. Fraser N. Rethinking Recognition // New Left Review. 2000. No. 3 (May–Jun). P. 107–120.
9. Honneth A. The Struggle for Recognition: The Moral Grammar of Social Conflicts. Cambridge: Polity Press, 1995.

10. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. ISBN 0-8261-4191-9.
11. Link B. G., Phelan J. C. Conceptualizing Stigma // Annual Review of Sociology. 2001. Vol. 27. P. 363–385.
12. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being // American Psychologist. 2000. Vol. 55, No. 1. P. 68–78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68.
13. Steele C. M., Aronson J. Stereotype vulnerability and the intellectual test performance of African Americans // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 797–811.
14. Tajfel H., Turner J. An Integrative Theory of Intergroup Conflict (Chapter 3). 15 p.
15. Williams K. D. Ostracism: A Temporal Need-Threat Model // Advances in Experimental Social Psychology. 2009. Vol. 41. P. 275–314. DOI: 10.1016/S0065-2601(08)00406-1.

© Юнусов Д.В., 2026

При подготовке электронного издания использовались следующие программные средства:

- Adobe Acrobat – текстовый редактор;
- Microsoft Word – текстовый редактор.

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научное издание

**СОЦИАЛЬНЫЕ И ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ
В ГЛОБАЛЬНОМ МИРЕ:
ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

*Сборник научных трудов по материалам
II Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием
(г. Уфа, 26 марта 2026 г.)*

Электронное издание сетевого доступа

*За достоверность информации, изложенной в статьях,
ответственность несут авторы.
Статьи публикуются в авторской редакции*

Подписано к использованию 30.06.2026 г.
Гарнитура «Times New Roman». Объем 4,06 Мб.
Заказ 105.

*ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»
450008, Башкортостан, г. Уфа, ул. Карла Маркса, 12.*

Тел.: +7-908-35-05-007
e-mail: red@uust.ru