

ISSN 2500-3682



СОВРЕМЕННАЯ НАУКА:  
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ

**ПОЗНАНИЕ**  
**№ 1 2026** (ЯНВАРЬ)

Учредитель журнала  
Общество с ограниченной ответственностью  
**«НАУЧНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»**

Журнал издается с 2011 года.

**Редакция:**

Главный редактор  
**Д.К. Кирнарская**  
Выпускающий редактор  
**Ю.Б. Миндлин**  
Верстка  
**Н.Н. Лаптева**

Подписной индекс издания в каталоге агентства  
«Пресса России» — 43288

В течение года можно произвести подписку  
на журнал непосредственно в редакции.

Авторы статей несут полную ответственность  
за точность приведенных сведений, данных и дат.

При перепечатке ссылка на журнал  
«Современная наука: актуальные проблемы  
теории и практики» обязательна!

Журнал отпечатан в типографии ООО «КОПИ-ПРИНТ»  
тел./факс: +7 (495) 973-8296

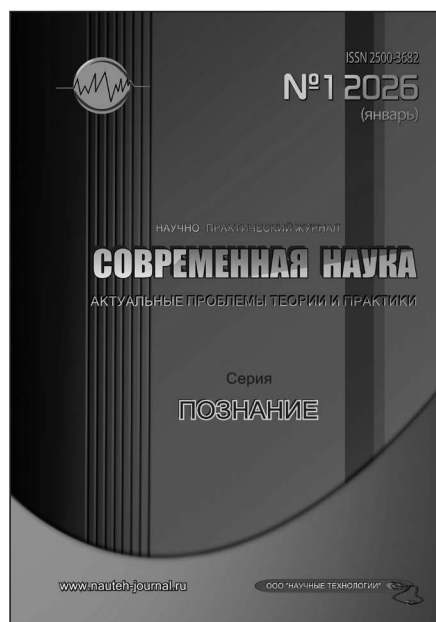
Подписано в печать 12.01.2026 г. Формат 84x108 1/16  
Печать цифровая  
Заказ № 0000 Тираж 2000 экз.

Серия: Познание №1 (январь) 2026 г

**Научно-практический журнал**

**Scientific and practical journal**

(BAK - 5.3x, 5.7x, 5.10x)



**В НОМЕРЕ:**

КУЛЬТУРОЛОГИЯ  
ПСИХОЛОГИЯ  
ФИЛОСОФИЯ

Издатель:  
Общество с ограниченной ответственностью  
**«Научные технологии»**

Адрес редакции и издателя:  
109443, Москва,  
Волгоградский пр-т, 116-1-10 Тел/факс: 8(495) 142-8681  
e-mail: [redaktor@nauteh.ru](mailto:redaktor@nauteh.ru)  
<http://www.nauteh-journal.ru>

Журнал зарегистрирован Федеральной службой  
по надзору в сфере массовых коммуникаций,  
связи и охраны культурного наследия.

Свидетельство о регистрации  
ПИ № ФС 77-65429 от 04.05.2016 г.

ISSN 2500-3682



9 772500 368003 >

---

## Редакционный совет

**Кирнарская Дина Константиновна** — доктор искусствоведения, д.псх.н., профессор Российской академии музыки им. Гнесиных

**Миндлин Юрий Борисович** — к.э.н., доцент, Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии им. К.И. Скрябина

**Бурлина Елена Яковлевна** — д.филос.н., профессор, Самарский государственный медицинский университет

**Вислова Аминат Даняловна** — д.псх.н., Кабардино-Балкарский институт гуманитарных исследований, в.н.с.

**Воронина Наталья Ивановна** — д.филос.н., профессор, Национальный исследовательский Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарева

**Злотникова Татьяна Семеновна** — д. искусствоведения, профессор, Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского

**Кибальченко Ирина Александровна** — д.псх.н., профессор, Южный федеральный университет

**Кириллова Наталья Борисовна** — д. культурологии, профессор, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина

**Комиссаренко Светлана Сергеевна** — д. культурологии, доцент, Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов

**Корнилова Ольга Алексеевна** — д.псх.н., доцент, Самарский государственный институт культуры

**Коротких Вячеслав Иванович** — д.филос.н., профессор, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

**Кургузов Владимир Лукич** — д. культурологии, к.и.н., профессор, Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления

**Куруленко Элеонора Александровна** — д. культурологии, Самарский государственный институт культуры

**Листвина Евгения Викторовна** — д.филос.н., профессор, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского

**Махаматов Таир Махаматович** — д. филос.н, профессор, Финансовый университет при Правительстве РФ

**Морозова Ирина Станиславовна** — д.псх.н., профессор, Кемеровский государственный университет

**Никольский Сергей Анатольевич** — д.филос.н., Институт философии РАН, зав. сектором

**Овсяник Ольга Александровна** — д.псх.н., доцент, Российский экономический университет им. В.Г. Плеханова

**Паршукова Галина Борисовна** — д. культурологии, к.пед.н., доцент, Новосибирский государственный технический университет

**Пономарева Галина Михайловна** — д.филос.н., профессор, МГУ им. М.В. Ломоносова

**Разлогов Кирилл Эмильевич** — д. искусствоведения, профессор, ВГИК

**Садохин Александр Петрович** — д. культурологии, доцент, РАНХиГС при Президенте РФ

**Сгибнева Ольга Ивановна** — д.филос.н., профессор, Волгоградский государственный университет

**Серов Николай Викторович** — д. культурологии, Оптическое общество им. Д.С. Рождественского, действительный член

**Синягин Юрий Викторович** — д.псх.н., профессор, РАНХиГС при Президенте РФ, заместитель директора «Высшая школа государственного управления»

**Сиюхова Аминет Магаметовна** — д. культурологии, доцент, Майкопский государственный технологический университет

**Соловьева Светлана Владимировна** — д.филос.н., доцент, Самарский государственный институт культуры

**Тихонова Анна Юрьевна** — д. культурологии, доцент, Ульяновский государственный педагогический университет им И.Н. Ульянова

**Фадеева Ирина Евгеньевна** — д. культурологии, профессор, Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина

**Хренов Николай Андреевич** — д.филос.н., профессор, Государственный институт искусствознания Министерства культуры РФ, профессор, Всероссийский государственный институт кинематографии имени С. А. Герасимова

**Черноризов Александр** — Михайлович д.псх.н., профессор, МГУ имени М.В. Ломоносова

**Экштут Семён Аркадьевич** — д.филос.н., профессор, Институт всеобщей истории РАН, руководитель Центра истории искусств и культуры

## Культурология

**Абдина Р.П.** – Грантовые практики НКО в формировании институтов межкультурных отношений и межнационального согласия в регионе (на примере Республики Хакасия)  
*Abdina R.* – Grant practices of ngos in the formation of institutions of intercultural relations and interethnic consensus in the region (on the example of the Republic of Khakasia) ..... 5

**Ланбина С.К.** – Эволюция восприятия татуировок в современной российской культуре: от маргинальности к искусству  
*Lanbina S.* – The evolution of tattoo perceptions in contemporary russian culture: from marginality to art ..... 11

**Ли Дандань** – Исследование по сбору и сопоставлению архивов на маньчжурском языке этнической группы дауров на границе провинции Хэйлунцзян  
*Li Dandan* – A study on the collection and comparison of manchur-language archives of the daur ethnic group on the border of Heilongjiang province ..... 15

## Психология

**Алискерова О.Ю., Соколова М.Г., Привалова М.А.** – Дыхательные методики: актуальность и перспективы применения при психоэмоциональных расстройствах  
*Aliskerova O., Sokolova M., Privalova M.* – Breathing techniques: relevance and prospects of application in psycho-emotional disorders ..... 18

**Бенькова О.А., Артюхова Т.Ю.** – Адаптированность студентов-первокурсников к вузу в контексте психологической сепарации от родителей  
*Benkova O., Artyukhova T.* – Adaptation of first-year students to higher education in the context of psychological separation from parents ..... 29

**Богатеева Л.И.** – Социально-психологическая модель представлений экстремальной ситуации работников опасных профессий  
*Bogateeva L.* – Socio-psychological model of representations of the extreme situation of workers in dangerous professions. .... 35

**Болотова О.В., Карпенко Д.А., Марневская И.В.** – Психологические характеристики эмоциональной устойчивости как показатели профессиональной пригодности сотрудника к осуществлению служебной деятельности  
*Bolotova O., Karpenko D., Marnevskaya I.* – Psychological characteristics of emotional stability as indicators of an employee's professional suitability for service activities ..... 40

**Бочкарева Л.П., Дашкина О.М.** – Личностные особенности старшеклассников с разным уровнем психологической готовности к ЕГЭ  
*Bochkareva L., Dashkina O.* – Personal characteristics of high school students with different levels of psychological readiness for the unified state exam ..... 48

**Гаджимагомедова Т.Г., Абудаллаева М.С.** – Модель тьюторского сопровождения в инклюзивном образовании: эффективность и ограничения  
*Gadzhimagomedova T., Abudallaeva M.* – Tutorial support model in inclusive education: effectiveness and limitations. .... 53

**Кадочникова И.В.** – Оптимизация проведения психодиагностики когнитивной сферы личности сотрудников, осуществляющих служебную деятельность в экстремальных условиях  
*Kadochnikova I.* – Optimization of psychological testing of the cognitive sphere of personality of employees who perform their duties in extreme conditions ..... 62

<b>Костыркина В.В., Главатских М.М.</b> – Психологическое здоровье в аспекте осознанности будущих педагогов-психологов в период адаптации к обучению к вузу <i>Kostyrkina V., Glavatskikh M.</i> – Psychological health in terms of awareness among future educational psychologists during their adaptation to university education .....	65
<b>Куц А.В., Киселева А.М.</b> – Психологические факторы профессиональной деформации педагогов <i>Kuts A., Kiseleva A.</i> – Psychological factors of professional deformation in educators .....	71
<b>Роде Ю.А.</b> – Психологические проблемы менеджеров и специалистов по управлению персоналом при использовании технологий искусственного интеллекта <i>Rode Yu.</i> – Psychological problems of managers and personnel management specialists when using artificial intelligence technologies .....	77
<b>Фахретдинова Г.Ф., Тулитбаева Г.Ф.</b> – Жизнестойкость и стратегии совладания у подростков, переживших травматические события <i>Fakhretdinova G., Tulitbaeva G.</i> – Resilience and coping strategies in adolescents who have experienced traumatic events .....	84
<b>Черкасов Я.С.</b> – Мотивационные видеоматериалы: структурно-содержательные характеристики и психолого-педагогический потенциал <i>Cherkasov Ya.</i> – Motivational videos: structural and semantic characteristics, psychological and pedagogical potential. ....	88

<b>Янина М.С.</b> – Источники ресурсов психологически безопасного взаимодействия в диаде родитель-ребенок <i>Yanina M.</i> – Psychological resources of parents in creating a safe atmosphere in the parent-child dyad.....	93
--	----

## Философия

<b>Бережкова Е.Д., Каменцева М.А.</b> – Гендерное неравенство в бизнесе и политике: философско-социологический анализ барьеров и стратегий преодоления в России и европейских странах <i>Berezhkova E., Kamentseva M.</i> – Gender inequality in business and politics: philosophical and sociological analysis of barriers and overcoming strategies in Russia and European countries. ....	99
---	----

## Информация

Наши авторы. Our Authors.....	104
Требования к оформлению рукописей и статей для публикации в журнале .....	105

# ГРАНТОВЫЕ ПРАКТИКИ НКО В ФОРМИРОВАНИИ ИНСТИТУТОВ МЕЖКУЛЬТУРНЫХ ОТНОШЕНИЙ И МЕЖНАЦИОНАЛЬНОГО СОГЛАСИЯ В РЕГИОНЕ (НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ)

**Абдина Рауса Петровна**

кандидат филологических наук, старший научный  
сотрудник, Хакасский научно-исследовательский  
институт языка, литературы и истории;  
председатель, Хакасская региональная общественная  
организация поддержки сельского населения «Пай чир»  
rabdina@mail.ru

## GRANT PRACTICES OF NGOS IN THE FORMATION OF INSTITUTIONS OF INTERCULTURAL RELATIONS AND INTERETHNIC CONSENSUS IN THE REGION (ON THE EXAMPLE OF THE REPUBLIC OF KHAKASIA)

**R. Abdina**

*Summary:* Based on the analysis of data from open sources and scientific research, the article examines the conceptual foundations of non-profit organizations' participation in projects aimed at forming institutions of intercultural relations and interethnic harmony in the region at the regional level. The article also identifies problems in implementing interethnic harmony programs through non-profit organizations and proposes recommendations for improving the practice of cooperation between non-profit organizations and government agencies in implementing such projects.

*Keywords:* non-profit organizations, intercultural relations, grant support, intersectoral partnership.

*Аннотация:* В статье, на основании анализа данных из открытых источников и научных исследований, рассмотрены концептуальные основания участия некоммерческих организаций в проектах, направленных на формировании институтов межкультурных отношений и межнационального согласия на региональном уровне, а также выявлены проблемы при реализации программ межнационального согласия через НКО, предложены рекомендации для совершенствования практики взаимодействия НКО и органов власти в реализации таких проектов.

*Ключевые слова:* некоммерческие организации, межкультурные отношения, грантовая поддержка, межсекторное партнерство.

## Введение

В последние годы Республика Хакасия демонстрирует рост активности некоммерческих организаций (НКО), играющих важную роль в социальном развитии региона. В условиях этнокультурного многообразия, характерного для Хакасии, вопросы межкультурного диалога приобретают особую значимость. Некоммерческие организации, обладая гибкостью и потенциалом к инициативам на местном уровне, становятся центральными агентами установления и поддержания взаимопонимания между различными этническими и культурными группами. Возможности некоммерческих организаций в определенной степени зависят от их организационно-правовой формы. В настоящее время в Гражданском кодексе РФ закреплён исчерпывающий перечень таких организаций. Согласно ст. 50 кодекса, некоммерческие организации могут создаваться в организационно-правовых формах потребительских кооперативов; общественных организаций; ассоциаций (союзов); товариществ собственников недвижимости; казачьих обществ, внесенных в государственный реестр казачьих обществ в Российской Федерации; общин коренных малочислен-

ных народов Российской Федерации; фондов; учреждений, к которым относятся государственные (в том числе государственные академии наук), муниципальные и частные (в том числе общественные) учреждения; автономных некоммерческих организаций; религиозных организаций и публично правовых компаний [1]. Правовой статус каждой некоммерческой организации определяется дополнительно нормами специальных законов, а также уставом конкретного юридического лица.

Целью данной работы является рассмотрение грантовых практик участия НКО в формировании институтов межкультурных отношений и межнационального согласия в регионе проектов с акцентом на региональный уровень. Грантовая поддержка выступает ключевым механизмом, обеспечивающим ресурсное укрепление деятельности некоммерческих организаций.

Актуальность исследования обусловлена усилением внимания к вопросам межнационального диалога в условиях многонационального региона, где согласие между людьми разной национальности – фундаментальная ценность, что подтверждает то, что, по решению пре-

зидента РФ Владимира Владимировича Путина 2026 год объявлен Годом единства народов России. Актуальность этой темы обусловлена и необходимостью разработки и внедрения новых стратегий и практик для обеспечения согласия между этническими группами в условиях быстро меняющегося мира. Региональный контекст изучается на основе характеристик этнической структуры Республики Хакасия, существующих подходов к межкультурному взаимодействию, а также анализа существующих государственных и региональных программ грантовой поддержки. Данный анализ раскрывает особенности практической реализации инициатив НКО в регионе, позволяет выявить позитивные результаты, а также актуальные проблемы и ограничения, связанные с грантовой системой.

### Основные результаты

#### 1. Обзор современных практик реализации межкультурных проектов при поддержке грантов в регионе

Для понимания роли грантовой поддержки важно определить фундаментальные понятия, связанные с деятельностью некоммерческих организаций и институтом межкультурного диалога. Некоммерческие организации представляют собой самостоятельные социальные структуры, которые выполняют общественно значимые функции, не преследуя извлечение прибыли как основную цель. Они активно участвуют в решении социальных проблем, развитии гражданского общества и поддержании социокультурной динамики, влияя на широкий круг общественных процессов и обеспечивая инновационные подходы в социальной сфере [2].

Грантовая поддержка выступает как ключевой механизм финансирования НКО, в особенности социально ориентированных и культурных организаций. Государственные гранты обеспечивают ресурсную базу для реализации проектов, направленных на развитие местных сообществ и формирование общественной инициативы. Этот финансовый инструмент способствует укреплению инициатив активистов, повышает эффективность деятельности НКО и позволяет внедрять новые социальные практики и технологии, что является важным фактором поддержки жизнеспособности и устойчивости организаций [6]. Финансовая устойчивость НКО напрямую влияет на вероятность успешного получения грантов и обеспечивает долгосрочную деятельность организаций. С точки зрения теории социальной политики, поддержка НКО через гранты рассматривается как элемент институционального взаимодействия между государством и третьим сектором общества, что расширяет возможности общественных организаций для реализации общественно значимых задач. В этом контексте грантовая политика становится инструментом форми-

рования социальной капитализации и стимулирует активизацию гражданских инициатив на региональном и муниципальном уровнях [7].

В Республике Хакасия действуют специфические механизмы институциональной поддержки некоммерческих организаций через систему грантов, учитывающие особенности регионального социально-культурного и экономического контекстов. Региональная исполнительная власть формирует и реализует грантовые программы, направленные на поддержку социально ориентированных, научных, культурных и медийных инициатив. Одним из ключевых инструментов является проведение конкурсов грантов, инициируемых правительством республики и специализированными ведомствами, обеспечивающих целевое финансирование проектов, направленных на развитие социальной сферы и инноваций. Так, например, среди региональных программ можно выделить гранты, предоставляемые в сфере средств массовой информации. Так, в 2011 году согласно распоряжению главы Администрации Республики Хакасия было выделено финансирование 22 СМИ на общую сумму около 21 миллиона рублей. Помимо этого, в регионе регулярно организуются конкурсы, способствующие внедрению результатов научных исследований в социально-экономическую сферу, а также поддержку прикладных исследований и научного сопровождения проектов для СМИ. Данные инициативы отражают стремление региональных властей стимулировать развитие информационного пространства и научно-технических решений, способствуя мультиаспектному развитию социальной инфраструктуры [4].

С 2017 года на федеральном уровне проведение конкурсов и предоставление грантов Президента Российской Федерации централизовано через Фонд президентских грантов, который выступает единым оператором и оказывает комплексную поддержку гражданскому обществу. Для НКО в Хакасии Фонд является основным каналом получения федерального финансирования, что упрощает процедуру участия в конкурсах и способствует более равному доступу организаций из региона к ресурсам, необходимым для реализации социальных и межкультурных проектов.

В совокупности, институт грантовой поддержки в Хакасии представлен комплексом взаимодополняющих инструментов: региональных грантовых конкурсов с приоритетом на социальные, медийные и научные направления. Такой механизм создаёт благоприятные условия для реализации инициатив НКО, укрепляет их роль в межкультурном и социальном взаимодействии на региональном уровне. Важно отметить, что грантовая поддержка становится институциональным инструментом, позволяющим некоммерческим организациям инициировать и развивать проекты, направленные на

межкультурный диалог, который представляет собой процесс обмена ценностями, знаниями и ресурсами между различными культурными группами, направленный на предотвращение конфликтов и развитие взаимопонимания. Государственные гранты, направленные на поддержку проектов некоммерческих организаций, реализующих инициативы в сфере межэтнических отношений, способствуют укреплению социальной стабильности и содействуют профилактике конфликтных ситуаций на почве национальной и религиозной принадлежности. Грантовая поддержка, предоставляемая Министерством национальной и территориальной политики Республики Хакасия (Миннацполитика), выступает важным инструментом формирования межнационального согласия в регионе. В условиях многонационального состава населения и разнообразия этнокультурных групп возрастает потребность в создании условий для мирного сосуществования и взаимопонимания. Структура Миннацполитики Хакасии включает несколько ключевых подразделений, каждое из которых выполняет специфические функции в рамках комплексной национальной политики. Приоритетными направлениями работы министерства являются профилактика межэтнических конфликтов, развитие молодежных и образовательных программ в области культурной дипломатии, а также поддержка инициатив, направленных на распространение позитивного образа различных этнических групп. Одним из важных аспектов является проведение исследований и социологических опросов, позволяющих выявлять тенденции в межнациональных отношениях и оперативно реагировать на возникающие вызовы. Министерство уделяет внимание и вопросам адаптации мигрантов, развитию

языковой политики и сохранению традиций коренных народов региона. Кроме координации и методической поддержки, Миннацполитики Хакасии активно взаимодействует с различными институтами гражданского общества, среди которых значительную роль играют некоммерческие организации. Министерство создает правовые и организационные условия для их деятельности, направленной на укрепление межэтнического диалога и содействие социальной интеграции. Партнерство с НКО позволяет расширить охват мероприятий, привлечь дополнительные ресурсы и разнообразить формы работы с населением. Так, например, проекты, получившие грантовую поддержку в 2025 году, охватывали широкий спектр направлений, направленных на укрепление межнациональных и межэтнических связей в Хакасии. Среди них выделялись инициативы, посвященные культурному обмену, сохранению и возрождению языков и традиций коренных народов, организации совместных фестивалей и молодежных форумов. Значительная часть проектов была ориентирована на образовательные программы, направленные на формирование ценностей толерантности и взаимопонимания среди школьников и студентов региона.

Другим важным направлением стали проекты, направленные на развитие диалоговых площадок и медиативных центров, способствующих конструктивному разрешению межэтнических конфликтов и предотвращению напряженности. Ведь именно регулярное взаимодействие представителей разных этнических общин в условиях доверия способствует снижению рисков возникновения экстремистских проявлений. Особое внима-



Фото 1. Подведение итогов конкурса «Живём в России, Россию знаем» в 2025 г.

ние уделялось использованию современных технологий и интерактивных методик в обучении и просвещении, что привлекало молодёжь и расширяло аудиторию участников.

В числе проектов были инициативы, направленные на социальную интеграцию мигрантов и укрепление семейных ценностей в многонациональной среде. Так, Министерство национальной и территориальной политики Республики Хакасия и Региональная общественная организация Республики Хакасия «Центр немецкой культуры имени Генриха Батца» являются учредителями ежегодно проводимого конкурса «Живём в России, Россию знаем», проводимого с Хакасии с целью социальной и культурной адаптации детей из числа иностранных граждан. В этом году в конкурсе приняли участие более 40 человек, представители разных народов: таджиков, китайцев, азербайджанцев, кыргызов, армян, узбеков, грузин. Конкурсанты состязались в написании творческих работ и в выразительном чтении художественных произведений о Родине. Ребята прошли тестирование на знание русского языка, истории и культуры России (фото 1).

Комплексный подход предполагал активное вовлечение представителей разных этнических групп в совместные спортивные, творческие и волонтерские акции, что способствовало формированию чувства общности и взаимной поддержки. Такие проекты не только создавали позитивный общественный фон, но и повышали уровень межкультурной компетентности участников.

Кроме того, немалое внимание уделялось мониторингу и аналитике межэтнических отношений с последующим разработкой рекомендаций для органов власти и общественных организаций. В совокупности эти проекты служили инструментом системной работы, направленной на долгосрочное укрепление мира и согласия в регионе.

Практическая ценность данных инициатив заключается в создании устойчивой платформы для совместной деятельности различных этнических сообществ, что способствует снижению уровня социальной напряженности и формированию атмосферы взаимного уважения. Реализация таких проектов укрепляет социальную сферу Хакасии, повышает гражданскую активность и предотвращает деструктивные явления, одновременно способствуя сохранению культурного многообразия региона.

В дополнение к социальной поддержке, в Хакасии широко развиваются проекты, ориентированные на сохранение и возрождение этнокультурного наследия коренного населения. Например, Хакасский национальный краеведческий музей имени Л.Р. Кызласова служит культурным центром, который еженедельно принимает

мероприятия и выставки, направленные на ознакомление с традициями хакасского народа. Такие мероприятия способствуют укреплению национальной идентичности, формированию чувства общности при уважении культурного разнообразия и служат платформой для обмена культурным опытом между сообществами.

Таким образом, практика реализации межкультурных проектов в Хакасии охватывает как социальные инициативы, направленные на поддержку уязвимых слоёв населения, так и культурно-просветительские проекты, посвящённые сохранению коренной культуры и национальных традиций. Поддержка грантовых программ на федеральном и региональном уровнях стимулирует активность НКО, расширяет возможности для взаимодействия этнокультурных сообществ.

## 2. Проблемы НКО при реализации программ межнационального согласия

Однако наряду с успешными проектами имеются проблемы, которые затрудняют устойчивое развитие института грантовой поддержки НКО в Республике Хакасия. Финансовое обеспечение деятельности НКО остаётся одной из ключевых проблем. Несмотря на развитие грантовых программ, многие организации испытывают сложности с долговременной устойчивостью, зависимы от краткосрочных вливаний средств. Недостаток стратегий использования грантов и механизмов экономии ресурсов усиливает риски финансовой нестабильности. Это особенно актуально для социально ориентированных организаций, деятельность которых зависит от предоставления социальных услуг с относительно низкой рентабельностью [5].

Также стоит отметить высокую конкуренцию и низкий процент одобрения заявок на федеральные гранты, что установлено в наблюдениях по России в целом и касается Хакасии. Это создает дополнительное давление на НКО, вынуждая их тратить значительные ресурсы на подготовку заявок, не всегда гарантируя успех в получении финансирования [3]. Некоторые НКО испытывают трудности с подготовкой конкурентоспособных заявок из-за недостатка опыта и квалифицированных кадров, что снижает их шансы на получение поддержки. Кроме того, сроки реализации проектов и отчётности достаточно жёсткие, что затрудняет выполнение долгосрочных и комплексных программ.

Основными проблемами, с которыми сталкиваются некоммерческие организации при реализации программ межнационального согласия в рамках грантовой поддержки, являются недостаток квалифицированных кадров, ограниченность финансовых и материальных ресурсов, сложности с административной и отчётной документацией. Многие организации испытывают дефи-

цит специалистов, способных грамотно разрабатывать и реализовывать сложные многокомпонентные программы, что снижает качество и масштаб проводимых мероприятий. Ограниченность ресурсов ограничивает возможности по привлечению широкой аудитории и организации долгосрочных инициатив.

Ограничения в информационном обмене и недостаточный уровень координации между региональными и федеральными институтами также влияют на эффективность реализации грантовых программ. Часто НКО сталкиваются с бюрократическими барьерами, сложностями в отчетности и недостаточной поддержкой в процессе реализации проектов. Отсутствие системного подхода к развитию фандрайзинга усложняет диверсификацию финансовых источников и делает организации сильно зависимыми от государственных грантов [6].

Рассмотрим возможные пути преодоления выявленных сложностей. Во-первых, необходимо создание централизованной, прозрачной и регулярно обновляемой информационной платформы, систематизирующей данные о всех формах грантовой поддержки с четкой классификацией НКО по типам и объемам финансирования. Во-вторых, требуется разработка и внедрение реестра благонадежных НКО, который станет инструментом повышения доверия общества и органов власти к некоммерческим организациям. В последнее время фиксируется проблема негативного отношения общества к внешнему финансированию, особенно к сбору пожертвований. Случаи мошенничества и непрозрачности в работе отдельных НКО подрывают доверие к благотворительным инициативам. Социальный контроль и мониторинг деятельности НКО воспринимаются неоднозначно, а отсутствие официального реестра благонадежных организаций усиливает общественную настороженность. В результате многие органы исполнительной власти либо не реагируют на такие сборы средств, либо вообще препятствуют таким инициативам, что снижает эффективность привлечения внешних ресурсов.

Повышение финансовой устойчивости возможно через разработку стратегий грантового менеджмента и фандрайзинга, включающих долгосрочное планирование и диверсификацию источников финансирования. Необходима системная поддержка компетенций НКО в подготовке конкурсных заявок и ведении проектной деятельности, что может быть реализовано через курсы и консультации на региональном уровне.

Кроме того, следует активизировать межсекторное взаимодействие между НКО, органами власти, образовательными и культурными учреждениями с целью создания платформ для обмена опытом и реализации комплексных межкультурных программ. Формирование партнерств способствует объединению ресурсов, рас-

ширению социокультурного охвата и более эффективному решению задач межкультурного диалога с учетом специфики Республики Хакасия.

Ожидаемые эффекты от внедрения предложенных мер включают повышение прозрачности и доступности грантовых ресурсов для НКО, рост качества и масштабов межкультурных проектов, укрепление финансовой устойчивости и управленческого потенциала организаций, а также распространение успешных практик по развитию социального капитала в регионе. В итоге это приведет к более эффективной реализации межкультурных инициатив, укреплению социальной сплоченности и поддержанию культурного многообразия на территории Республики Хакасия.

### Заключение

В ходе исследования был проведен анализ роли грантовой поддержки некоммерческих организаций в развитии межкультурного диалога на территории Республики Хакасия. Исследование позволило выявить механизмы функционирования грантовых программ, определить их влияние на укрепление социальной сплоченности и взаимодействие между этнокультурными сообществами региона.

Анализ теоретических аспектов показал, что грантовая поддержка не только обеспечивает финансовые ресурсы, но и формирует институциональные условия для инициатив НКО, расширяя их возможности в реализации проектов, направленных на межкультурный обмен. Рассмотрение регионального контекста и государственных программ раскрыло специфику оказания грантовой помощи в условиях многоэтнического пространства Хакасии, где особо остро стоит задача сохранения культурного наследия и развития диалога между народами.

Обзор практических проектов продемонстрировал разнообразие форм поддержки и значительный социальный эффект, выраженный в повышении вовлеченности граждан в культурные и образовательные инициативы. Вместе с тем выявлены ограничения, связанные с недостаточной информированностью, низким уровнем финансовой устойчивости НКО и высокой конкуренцией при получении грантов, что снижает потенциал развиваемых межкультурных программ.

Выводы исследования указывают на необходимость дальнейшего совершенствования института грантовой поддержки путём создания централизованных информационных платформ, повышения компетенций специалистов НКО и развития механизмов комплексного мониторинга социальных эффектов. Предлагаемые меры направлены на укрепление партнёрских связей между государственными структурами, НКО и сообществами,

что станет основой для формирования благоприятных условий межкультурного диалога.

Таким образом, грантовая поддержка в Республике Хакасия представляет собой эффективный инструмент

реализации государственной политики в сфере межнациональных отношений и выступает эффективным инструментом формирования межкультурного диалога, способствуя развитию гражданского общества и сохранению культурного многообразия региона.

---

#### ЛИТЕРАТУРА

1. [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_5142/3a585d0351c74adc4c9878b6019d704cdd9d3699/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5142/3a585d0351c74adc4c9878b6019d704cdd9d3699/) [дата обращения 02.10. 2025].
2. Багрич Е.В., Иконникова О.В. Некоммерческие организации и их роль в обществе // Евразийский научный журнал. 2021. №1.
3. Кобыльников В.П. Актуальные проблемы финансовой поддержки некоммерческого сектора региона (на примере предоставления «Президентских грантов») // Проблемы развития территории. 2019. №1 (99). С. 107-120
4. Ломилкин А.Н., Антонов В.П. Грантовая политика Правительства республики Хакасия в сфере средств массовой информации // Вестник ХГУ им. Н.Ф. Катанова. 2013. №5. С. 70-75
5. Медведева Н.В., Фролова Е.В., Рябова Т.М. Некоммерческие организации в России: барьеры и условия развития // Социодинамика. 2018. № 4. С.12-20
6. Старшинова А.В., Бородкина О.И. Стратегии устойчивости социально ориентированных НКО: механизм грантовой поддержки // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. 2022. №5. С. 221-236
7. Шиняева О.В., Каюмова Л.Х. Роль некоммерческих организаций в укреплении социальной интеграции россиян // АНИ: педагогика и психология. 2015. №1 (10). С. 108-111

---

© Абдина Раиса Петровна (rabdina@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

# ЭВОЛЮЦИЯ ВОСПРИЯТИЯ ТАТУИРОВОК В СОВРЕМЕННОЙ РОССИЙСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ОТ МАРГИНАЛЬНОСТИ К ИСКУССТВУ

**Ланбина Софья Константиновна**

Федеральное Государственное Автономное  
Образовательное Учреждение Высшего Образования  
«Новосибирский национальный исследовательский  
государственный университет»  
sonia.lanbina@gmail.com

## THE EVOLUTION OF TATTOO PERCEPTIONS IN CONTEMPORARY RUSSIAN CULTURE: FROM MARGINALITY TO ART

**S. Lanbina**

*Summary:* The aim of this study is to uncover the mechanisms and stages of the evolution of the social perception of tattoos in contemporary Russian culture, tracing their transformation. This article examines the historical preconditions for the negative perception of tattoo practices associated with the criminal subculture of the Soviet period and analyzes the factors of cultural transformation in the 1990s and 2000s, including the influence of the Western cultural revolution, the mediatization of tattooed celebrities, and the professionalization of the industry. The scientific novelty lies in the comprehensive interdisciplinary analysis of the sociocultural determinants of the legitimization of tattoo practices, taking into account the specifics of the Russian cultural context and the impact of digitalization on the transformation of the body. As a result, the main stages in the evolution of tattoo perceptions are identified and the ambivalence of contemporary attitudes toward these practices is determined, manifested in the coexistence of artistic recognition with elements of social stigma.

*Keywords:* tattoo, socio-cultural transformation, artification, bodily practices, criminal subculture, artistic self-expression, digitalization.

*Аннотация:* **Цель исследования** – раскрыть механизмы и этапы эволюции социального восприятия татуировок в современной российской культуре, проследив их трансформацию. **В статье рассматриваются** исторические предпосылки негативного восприятия татуировочных практик, связанные с криминальной субкультурой советского периода, анализируются факторы культурной трансформации 1990-х – 2000-х годов, включая влияние западной культурной революции, медиатизацию татуированных знаменитостей и профессионализацию индустрии. **Научная новизна** заключается в комплексном междисциплинарном анализе социокультурных детерминант легитимации татуировочных практик с учетом специфики российского культурного контекста и влияния процессов цифровизации на трансформацию телесности. **В результате выявлены** основные этапы эволюции восприятия татуировок, определена амбивалентность современного отношения к данным практикам, проявляющаяся в сосуществовании художественного признания с элементами социальной стигмы.

*Ключевые слова:* татуировка, социокультурная трансформация, артизация, телесные практики, криминальная субкультура, художественное самовыражение, цифровизация.

## Введение

**Ф**еномен кардинальной трансформации восприятия татуировок в современной российской культуре представляет собой уникальный объект научного исследования, отражающий глубинные процессы социокультурных изменений в обществе. **Актуальность** данного исследования определяется необходимостью комплексного анализа механизмов легитимации телесных практик, которые на протяжении десятилетий воспринимались как маргинальные, но в настоящее время приобрели статус художественного самовыражения и формы современного искусства. Изучение данной проблематики становится особенно важным в контексте цифровизации общества, когда традиционные формы телесности подвергаются переосмыслению, а татуировочные практики выполняют компенсаторную функцию защиты от виртуальной анонимной телесности.

**Целью** данного исследования является выявление и анализ основных этапов эволюции восприятия татуировок в российской культуре, определение факторов, способствовавших их трансформации от криминального атрибута к легитимной форме художественного творчества. Достижение поставленной цели предполагает решение комплекса взаимосвязанных задач, включающих 1) историко-культурный анализ формирования маргинального статуса татуировки в советский период, 2) исследование механизмов влияния глобальных культурных процессов на российское восприятие телесных практик, 3) изучение роли профессионализации татуировочной индустрии в процессе артизации данной деятельности, 4) анализ современного состояния социального восприятия татуировок с учетом поколенческих различий и институциональных барьеров.

**Методологическую основу** исследования составляет междисциплинарный подход, объединяющий исто-

рико-культурный анализ, социологические **методы** изучения общественного мнения, культурологический анализ трансформации символических систем и философское осмысление телесности в условиях цифрового общества. Применение комплекса качественных и количественных методов позволяет обеспечить многоаспектность исследования и достоверность получаемых результатов.

**Теоретическую базу исследования** составляют фундаментальные работы по истории криминальной субкультуры М.А. Грачева, культурологические исследования глобальных трансформаций восприятия телесных практик Э.Ю. Шуляра, социологические анализы современного состояния татуировочной культуры О.О. Ковалевой и У.В. Ужеговой, философские концепции телесности в цифровую эпоху М.В. Авериной, а также эмпирические исследования общественного мнения Р.В. Захарченко и философские рефлексии амбивалентности восприятия В.Б. Чаркиной и М.В. Зубовой.

**Практическая значимость** работы заключается в возможности использования полученных результатов для понимания более широких процессов культурной трансформации российского общества, разработки стратегий социальной адаптации новых форм художественного самовыражения, а также формирования толерантного отношения к альтернативным практикам телесности в условиях культурного плюрализма современного мира.

### Основные результаты

Эволюция восприятия татуировок в современной российской культуре демонстрирует кардинальную трансформацию социальных установок по отношению к телесным практикам, которая развивалась на протяжении нескольких десятилетий под воздействием комплекса внутренних и внешних факторов. Исторические предпосылки современного отношения к татуировке в российском обществе неразрывно связаны с криминальной субкультурой, что получило детальное освещение в лингвистических исследованиях. Фундаментальный анализ эволюции данного явления представил М. А. Грачев, который выделил пять основных этапов развития криминальной татуировки в России. Согласно его периодизации, начальный этап характеризовался клеймением как формой наказания до 1863 года, после чего последовательно сформировались примитивные татуировки в начале двадцатого века, жесткая иерархическая система в период с конца двадцатых по семидесятые годы прошлого столетия, распад криминальной системы татуировок к концу семидесятых годов и современный этап смешения криминальных практик с гражданскими [2, с.28].

Критический поворот в восприятии татуировки произошёл в семидесятые годы, когда началось размывание традиционных криминальных кодов и утрата татуировками их первоначального коммуникативного значения. Данный процесс сопровождался постепенным смешением криминальных практик с гражданскими, что заложило основу для последующей трансформации социального статуса татуировки в российском обществе.

Параллельно с ослаблением криминальных коннотаций развивались глобальные культурные процессы, которые существенно повлияли на российское восприятие татуировки. Комплексный анализ этих трансформаций провел Э.Ю. Шуляр, который проследил культурную революцию, сформировавшуюся в семидесятые годы в США и распространившуюся по Европе в восьмидесятые годы. Исследователь связывает данные изменения с движением хиппи и идеей сексуального освобождения, что привело к кардинальному переосмыслению роли татуировки в социокультурном контексте [9].

Существенное влияние на трансформацию восприятия оказали медийные персоны, роль которых в распространении модных тенденций татуажа подчеркивает специалист-практик. Влияние татуированных знаменитостей способствовало постепенной утрате татуировкой коннотаций бунтарства, мужественности и агрессивности, трансформируя ее в инструмент поиска эстетики, гармонии и красоты. Одновременно происходила профессионализация отрасли, появились художники, переосмысливающие татуировку как форму самовыражения, улучшилось техническое оборудование и санитарно-гигиенические условия работы [6, с.411].

Современное состояние татуировочной культуры в России характеризуется качественно новыми функциями и социальными значениями. Детальный анализ этих изменений представила О.О. Ковалева, которая констатирует кардинальную смену статуса татуировки в современном мире. Согласно ее наблюдениям, татуированное тело стало повседневностью, общество перестало относиться предвзято к людям с татуировками, что свидетельствует о завершении процесса социальной легитимации данной практики [5, с.61].

Теоретическое осмысление современных процессов получило развитие в концепции цифровой трансформации телесности. Глубокий анализ социокультурных детерминант распространения тату-культуры в эпоху цифровизации представила М.В. Аверина, которая рассматривает резкий интерес к татуированию как реакцию на внедрение нового цифрового социума. Исследователь вводит понятие «тату-тело» как новую форму телесности, представляющую собой покрытие значительной поверхности тела красящими веществами с целью визуального отстраивания от других и маркировки уникальности [1, с.151].

Фундаментальные изменения в социальном восприятии татуировок отражают кардинальную трансформацию культурных установок. В XXI веке татуировки настолько сильно внедрились в повседневную жизнь, что это уже воспринимается обществом как обыденная реальность. Данная нормализация проявляется в том, что встретив на улице человека с татуировками, общество более не демонстрирует открытого осуждения или негативных реакций, что кардинально отличается от ситуации предыдущих десятилетий [10, с.330].

Эмпирические данные подтверждают масштабность произошедших изменений. Результаты социологического исследования, проведенного Р.В. Захарченко в 2020 году среди 297 респондентов в Тольятти, показывают, что 62% опрошенных признают татуировки формой искусства. Особенно показательным является тот факт, что среди молодежи в возрасте от 18 до 35 лет наблюдается наибольшая лояльность к данной практике, что свидетельствует о поколенческом характере трансформации восприятия [4, с.87].

Однако процесс социального принятия характеризуется выраженной амбивалентностью. Философский анализ, представленный В.Б. Чаркиной и М.В. Зубовой, демонстрирует, что современная социальная система оставляет открытым вопрос о категоричности оценки татуировки как положительного или отрицательного явления [8, с.138]. Эта неопределенность проявляется в том, что татуировка не воспринимается исключительно положительно в современном обществе, поскольку все еще несет оттенок негативной девиации [3, с.6].

Поколенческий разрыв остается одним из наиболее значимых факторов, определяющих восприятие татуировочных практик. Социологические наблюдения У.В. Ужеговой показывают, что если рассматривать данный вопрос с точки зрения старшего поколения, можно увидеть непонимание и отношение к людям с татуировками как в XX веке, включая приравнивание людей с тату к представителям криминального мира или авторитетам. Это контрастирует с восприятием молодого поколения, для которого татуировки стали привычным элементом самовыражения и культурного участия [7, с.253].

Несмотря на процессы легитимации, сохранение социальных барьеров остается реальностью современной российской действительности. Эмпирические данные Р.В. Захарченко фиксируют проблемы с трудоустройством в государственной службе и корпоративном секторе для людей с видимыми татуировками. Данные ограничения свидетельствуют о том, что институциональное признание татуировочных практик происходит неравномерно и зависит от специфики профессиональных сфер [4, с.88].

Психологическая амбивалентность молодежного

восприятия подтверждается результатами исследований, на которые ссылаются В.Б. Чаркина и М.В. Зубова. Метод семантического дифференциала показал, что татуировка наделяется молодежью как положительными качествами (легкость, молодость, независимость), так и негативными (злость, противостояние, нигилизм), что подтверждает неопределенность отношения к татуировке у современной молодежи [8, с.139].

Современное состояние восприятия татуировок в российской культуре характеризуется сложным балансом между художественным признанием, модной популярностью и сохраняющимися элементами социальной стигмы. Этот баланс отражает более широкие процессы культурной трансформации, происходящие в российском обществе, где традиционные ценности сосуществуют с новыми формами самовыражения и художественного творчества.

### Заключение

Проведенное исследование позволяет сформулировать ряд фундаментальных выводов относительно эволюции восприятия татуировок в современной российской культуре:

1. Трансформация социального статуса татуировки носит системный характер и представляет собой закономерный процесс культурной адаптации глобальных тенденций к российскому социокультурному контексту. Данный процесс демонстрирует способность российского общества к переосмыслению устоявшихся стереотипов и формированию новых форм художественного самовыражения, несмотря на исторически сложившиеся негативные коннотации.
2. Детерминирующую роль в изменении восприятия татуировок сыграла комбинация внешних и внутренних факторов, включающих ослабление криминальных структур советского периода, влияние западной культурной революции, медиатизацию татуированных знаменитостей и профессионализацию татуировочной индустрии. Синергетическое воздействие этих факторов создало условия для качественного скачка от маргинальной практики к легитимной форме художественного творчества.
3. Современная татуировочная культура выполняет компенсаторную функцию в условиях цифровизации общества, предоставляя индивиду возможность конструирования уникальной телесной идентичности в противовес виртуальной анонимности. Концепция "тату-тела" отражает стремление современного человека к созданию защитных механизмов от стремительных технологических изменений через обращение к архаическим практикам телесной маркировки.

4. Проведенное исследование демонстрирует амбивалентность современного восприятия татуировок, проявляющуюся в сосуществовании их художественного признания с сохраняющимися элементами социальной стигмы. Поколенческий разрыв остается определяющим фактором отношения к татуировочным практикам, что свидетельствует о незавершенности процессов культурной легитимации и необходимости дальнейшего времени для полного социального признания.
5. Анализ результатов констатирует плюрализацию функций современной татуировки, которая перестала быть монофункциональным социальным маркером и приобрела множественные значения в качестве инструмента самовыражения, эстетического объекта, символа принадлежности и формы художественного творчества. Данная функциональная диверсификация отражает общие тенденции индивидуализации и культурного плюрализма в современном российском обществе.

Результаты исследования имеют значимые теоретические и практические импликации. С теоретической точки зрения они способствуют углублению понимания механизмов культурной трансформации и процессов легитимации альтернативных телесных практик в условиях социокультурного транзита. Практическая значимость работы заключается в возможности использования полученных данных для формирования более толерантной социальной среды и преодоления дискриминационных практик в профессиональной сфере.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением региональной специфики восприятия татуировок, анализом гендерных аспектов татуировочной культуры, а также исследованием влияния социальных медиа на формирование современных тенденций в области телесного самовыражения. Важным направлением остается мониторинг процессов институциональной адаптации татуированных граждан в различных профессиональных сферах и разработка рекомендаций по минимизации дискриминационных практик.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Аверина, М.В. Социокультурные доминанты тату-тела в эпоху цифровизации / М.В. Аверина // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Гуманитарные науки. – 2022. – № 4(859). – С. 149-153.
2. Грачёв, М. Появление и эволюция криминальных татуировок в России / М. Грачёв // Юрислингвистика. – 2022. – № 23 (34). – С. 27-30.
3. Зарубина, К.А. Татуировки как элемент криминальной субкультуры: история и современность / К.А. Зарубина // Научный вестник ОрЮИ МВД России им. В.В. Лукьянова. – 2024. – № 2 (99). – С. 1-8.
4. Захарченко, Р.В. Эволюция татуировки как искусства в современном обществе / Р.В. Захарченко // Молодой ученый. – 2025. – № 3 (554). – С. 85-90.
5. Ковалева, О.О. Тату индустрия / О.О. Ковалева // Культура и искусство в современном образовательном пространстве: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием), Кострома, 27 марта 2023 года. – Кострома: Костромской государственный университет, 2023. – С. 59-65.
6. Сафронова, Т.В. Татуировки как вид искусства / Т.В. Сафронова, О.Р. Долгих // Избранные доклады 68-й Университетской научно-технической конференции студентов и молодых ученых, Томск, 19–23 апреля 2022 года. – Томск: Томский государственный архитектурно-строительный университет, 2022. – С. 408-416.
7. Ужегова, У.В. Татуировка: восприятие в современном мире / У.В. Ужегова // Молодежь в меняющемся мире: траектории самоопределения: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции студентов, преподавателей и молодых ученых, Екатеринбург, 14 апреля 2023 года. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2023. – С. 249-255.
8. Чаркина, В.Б. Маргинализация культуры на примере распространения татуировки / В.Б. Чаркина, М.В. Зубова // Abyss (Вопросы философии, политологии и социальной антропологии). – 2019. – № 1(7). – С. 134-142.
9. Шуляр, Э.Ю. Татуировка как социокультурное явление / Э.Ю. Шуляр // Universum: филология и искусствоведение. – 2022. – № 8(98). – URL: <https://7universum.com/ru/philology/archive/item/14163>
10. Ярошенко, Е.И. Эволюция криминальной татуировки в уголовно-исполнительной системе / Е.И. Ярошенко, М.М. Москвитина, Д.Н. Слабкая // Вопросы российского и международного права. – 2025. – Т. 15, № 4А. – С. 328-335.

© Ланбина Софья Константиновна (sonia.lanbina@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

# ИССЛЕДОВАНИЕ ПО СБОРУ И СОПОСТАВЛЕНИЮ АРХИВОВ НА МАНЬЧЖУРСКОМ ЯЗЫКЕ ЭТНИЧЕСКОЙ ГРУППЫ ДАУРОВ НА ГРАНИЦЕ ПРОВИНЦИИ ХЭЙЛУНЦЗЯН<sup>1</sup>

Ли Дандань

доцент, Хэйхэский университет, г. Хэйхэ (КНР)

dandan9620@163.com

## A STUDY ON THE COLLECTION AND COMPARISON OF MANCHUR-LANGUAGE ARCHIVES OF THE DAUR ETHNIC GROUP ON THE BORDER OF HEILONGJIANG PROVINCE

Li Dandan

**Summary:** During the late Qing and early People's Republic of China, a complex set of factors influenced the historical development of the Daur people. Manchu and Chinese archival materials, as important primary sources, offer promising opportunities for studying the social transformations and cultural dynamics of the Daur people during this period, when their relationships with neighboring ethnic groups were changing. Through a detailed study and analysis of Manchu archives from the Qing dynasty, this article examines their value and significance for Daur studies. It also reveals the multifaceted and complex history of the Daur people during this specific historical period, offering new approaches and methods for their historical research.

**Keywords:** Dairs, Manchu archives, historical research, traditions, ethnic group.

**Аннотация:** В период поздней Цин и ранней Китайской Народной Республики на историческое развитие даурского народа воздействовал комплекс факторов. Маньчжурские и китайские архивные материалы, будучи важными первоисточниками, открывают перспективную возможность для изучения социальных трансформаций и культурной динамики дауров в указанный период, когда изменялись их взаимоотношения с соседними этническими группами. Посредством детального изучения и анализа маньчжурских архивов династии Цин в статье анализируется их ценность и значение для дауроведения. Также раскрывается многогранность и сложность истории даурского народа в данный специфический исторический период, что предлагает новые подходы и методы для его исторического исследования.

**Ключевые слова:** дауры, маньчжурские архивы, историческое исследование, традиции, этническая группа.

### Введение

Даурская этническая группа представляет собой одно из значимых меньшинств Северо-Восточного Китая с долгой историей. До середины XVII века н.э., в поздний период Мин и ранний период Цин, дауры населяли обширные территории к северу от реки Хэйлунцзян, к югу от Станового хребта, от озера Байкал на западе до рек Зея и Бурея на востоке. Таким образом, ещё три столетия назад дауры проживали в районах Силекель и Гербизи к северу от Хэйлунцзяна. В эпоху поздней Цин и ранней КНР социальная структура, культурные паттерны и взаимоотношения дауров с окружающими народами претерпели существенные изменения. Маньчжурские и российские архивы данного периода как ключевые исторические документы фиксируют многие важные события и социальные явления

из жизни дауров. Сопоставительное исследование этих архивных материалов позволяет реконструировать более полный контекст исторического развития даурского народа и выявить его уникальность и сложность в указанный период [1].

### Сведения о даурах в маньчжурских архивах династии Цин

Маньчжурские архивы династии Цин – это официальные документы, создававшиеся цинской администрацией в ходе управления и охватывающие политическую, экономическую, военную, культурную и иные сферы. Данные архивы составлены на маньчжурском языке и обладают высокой степенью достоверности и авторитетности. Информация о даурах в маньчжурских архивах преимущественно представлена записями

<sup>1</sup> Данная статья представляет собой результаты фундаментального научно-исследовательского проекта провинциальных высших учебных заведений, проведенного в 2024-ом году Департаментом образования провинции Хэйлунцзян "Сбор и исследование исторических документов национальности даур в городе Хэйхэ на китайско-российской границе", Номер проекта: 2024-KYYWF-0917

цинского правительства, в частности военное дислоцирование и культурно-образовательная деятельность в районах проживания дауров [2]. Например, маньчжурские архивы Ямэня Главного управления Западного Бутеха и маньчжурские архивы даурского племени Главного управления провинции Хэйлунцзян оформлены на маньчжурском или маньчжурско-китайском языках, включая титульные листы ямэней, сборники прошений, консультации и ведомости расчётов с Министерством финансов, Военным министерством, Министерством чинов, Министерством наказаний, Палатой учёности, Палатой обрядов, генералом Нингуты, генералом Шэньяна, Министерством работ Шэньяна, Министерством финансов Шэньяна, помощником военного губернатора провинции Хэйлунцзян, помощником губернатора Мэргэня, Бутеха, Хулунбуира и др., а также прилагаемые списки и описи.

В маньчжурских архивах династии Цин детально отражены условия социальной жизни даурского народа в цинский период. К примеру, в документах упоминаются миграции и расселение дауров в бассейне реки Нэнцзян, а также их специфическое положение в таких видах хозяйственной деятельности, как земледелие, скотоводство, рыболовство и охота [3]. «Летописи династии Цин» содержат значительное количество записей об истории и характеристиках даурского, эвенкийского и ороchonского народов, являясь важным первоисточником для изучения истории дауров и иных малых народностей. Например, в указе императорского двора за июнь 6-го года правления Канси (1667) говорится: «В Чаттахучи проживает более 1100 человек, и они не были собраны». Здесь «Сражающиеся тигры» (чжаньху) относятся к даурам; некоторые исследователи полагают, что это самое раннее упоминание дауров в летописях, однако, согласно маньчжурским архивам, соответствующие записи с наименованием «Дахура» встречаются уже в 5-й год правления Шуньчжи (июнь 1648 г.), что на 19-35 лет раньше, чем «Сражающиеся тигры» в «Записях Цинши». В «Записях императора Тайцзуна династии Цин» также подробно зафиксированы сдача Балдачи, главного старшины дауров, цинскому двору из-за минских войн, а также война, поражение и пленение солдат под предводительством Бомубогора и Сауона из-за минских событий [4]. Эти записи отражают не только экономическую жизнь дауров, но и свидетельствуют об их постепенной адаптации к новым условиям под управлением цинской администрации. Данные архивные материалы представляют собой важные документы для современных исследователей, изучающих историю народов саурон и даур в эпоху Цин.

Маньчжурские архивы также содержат сведения о культурном и образовательном положении дауров в цинский период. В середине правления династии Цин в районе Даура начали возникать маньчжурские школы и частные учебные заведения. Многие дауры постепен-

но осваивали маньчжурскую культуру через изучение маньчжурского языка [4]. Подобная культурно-образовательная практика не только повышала общий культурный уровень даурского народа, но и способствовала культурному обмену и интеграции между даурами и маньчжурами.

### Сведения о даурах в российских архивах

Российские архивы были в основном сформированы около 26-го года правления Гуансюя (1900) в ходе политических, экономических и культурных взаимодействий между Китаем и Россией. Эти архивы, составленные на русском языке, отражают политические, военные и культурные обмены между Северо-Восточным Китаем и российским Дальним Востоком в царский период, а также социальное развитие и условия жизни даурского народа в указанное время.

Российские архивы также свидетельствуют о культурных взаимодействиях между даурами и русскими. Благодаря контактам с русскими, даурская культура испытала влияние в сферах религии, языка, искусства и т.д. Вследствие схожести приграничных условий происходил взаимный обмен производственными методами: дауры делились опытом в охоте и земледелии (например, выращивании холодостойких культур) с окрестными русскими, одновременно перенимая у русских методы животноводства (такие как улучшение пород скота) и ремесленные навыки (например, плотницкое дело и ткацкие технологии); на уровне языкового обмена долговременное приграничное взаимодействие привело к взаимному проникновению лексики. В даурский язык вошёл ряд русских слов (главным образом, относящихся к орудиям труда и предметам быта, таким как «максин» – машина и «бутеле» – пуговица); в то же время в повседневную речь приграничных русских также вошло небольшое количество даурской лексики (в основном связанной с традиционными продуктами и фольклором). Данные культурные контакты не только обогатили культурный контекст даурского народа, но и способствовали китайско-российским культурным обменам.

### Сравнительный анализ маньчжурских и российских архивов

Маньчжурские архивы содержат записи, касающиеся политических, военных, этнических, экономических, культурных и иных аспектов управления даурами со стороны цинской администрации. Они детально отражают общественную жизнь и культурное развитие даурского народа под властью династии Цин, отличаясь официальным и внутренним характером. Например, в «Архивах управления пограничной областью Хэйлунцзян при династии Цин-Канси», составленных Архивом провинции Хэйлунцзян, записано: «12 июня 31-го года Канси (1692), генерал Хэйлунцзяна Сабусу приказал: "Сто двадцать

пять закованных в броню солдат из Дахура в Цицикаре пополнить число солдат в городе Мэргэнь"». Документ представляет собой запрос генерала Сабусу, ответственного за оборону Хэйлунцзяна. Основное содержание заключается в том, что триста даурских солдат ежегодно направлялись в Мэргэнь для несения службы и земледелия. В связи с укреплением Цицикара планировалось разместить в Дахуре и Сибо гарнизоны по 1000 солдат каждый. Поэтому сто двадцать пять даурских солдат, расквартированных недалеко от деревни Бордо, были вызваны в город Мэргэнь для отправки. Российские архивы, в свою очередь, в большей степени фиксируют детали взаимодействия между даурами и русскими, предлагая стороннюю, уникальную точку зрения на приграничный обмен, тем самым восполняя лакуны внутренних документов о даурах. Оба типа архивов имеют различную направленность, но совместно открывают важные перспективы для изучения истории даурского народа.

Маньчжурские и российские архивы взаимно дополняют друг друга в исследовании истории дауров. Маньчжурские архивы фиксируют внутреннее развитие даурского народа с позиции цинского правительства. Российские архивы раскрывают статус и роль дауров в международных отношениях с внешней точки зрения. Сравнительный анализ этих двух комплексов архивных материалов позволяет более полно реконструировать контекст исторического развития даурского народа в период поздней Цин и ранней КНР.

### Значение архивов для дауроведения

Маньчжурские и российские архивы как корпус первоисточников создают важную основу для изучения истории дауров. Данные материалы отражают конкретные условия жизни даурского народа в аспектах социального быта, культуры и образования, а также социальные трансформации в период поздней Цин и ранней КНР. Изучение этих архивов позволяет более точно

восстановить контекст исторического развития дауров в указанный период.

Маньчжурские и российские архивы также проливают свет на взаимоотношения даурского народа с окружающими группами. Маньчжурские архивы свидетельствуют о культурном обмене и интеграции между даурами и маньчжурами; российские архивы раскрывают контакты и взаимовлияние между даурами и русскими. Эти свидетельства предоставляют ключевые данные для изучения межэтнических взаимодействий даурского народа.

Исследование маньчжурских и российских архивов способствует более глубокому пониманию культурного фундамента и траектории развития даурского народа. Полученные результаты не только обеспечивают важную источниковую базу для изучения наследия даурской культуры, но и предлагают новые идеи для её инновационного развития.

### Заключение

Изучение архивов открыло ценную перспективу для изучения исторического развития даурского народа в эпоху поздней Цин и ранней КНР. Сопоставление и анализ этих архивных комплексов позволяют более полно понять специфическое положение дауров в сфере социальной жизни, культуры, образования и произошедших в этот период социальных изменений. Маньчжурские и российские архивы, обладая различной направленностью, отражают специфику даурской истории в разных культурных контекстах и, одновременно, формируют важную основу для дауроведения.

Сравнительный анализ двух типов архивов способствует более точной реконструкции контекста исторического развития даурского народа на северо-восточной границе в период поздней Цин и ранней КНР. Следовательно, активизация исследований маньчжурских и российских архивов имеет существенное значение для углубления исторических изысканий по даурскому народу.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Институт истории династии Цин, Китайский университет Жэньминь. Пограничный район Северо-Востока Китая [Электронный ресурс]. URL: [http://iqh.ruc.edu.cn/qdbjmzyj/bj\\_ztyj/dbbj/a187fadc79bd4f17aaff06f1e08a773c.htm](http://iqh.ruc.edu.cn/qdbjmzyj/bj_ztyj/dbbj/a187fadc79bd4f17aaff06f1e08a773c.htm) (дата обращения: 18.11.2025).
2. Институт истории династии Цин, Китайский университет Жэньминь. Пограничный район Северо-Востока Китая [Электронный ресурс]. URL: [http://iqh.ruc.edu.cn/qdbjmzyj/bj\\_ztyj/dbbj/e81aa8edfd04a5faee94c8b8198263a.htm](http://iqh.ruc.edu.cn/qdbjmzyj/bj_ztyj/dbbj/e81aa8edfd04a5faee94c8b8198263a.htm) (дата обращения: 18.11.2025).
3. Маньчжурские архивы и исторические исследования [Электронный ресурс]. URL: <https://book.douban.com/subject/26838519/> (дата обращения: 18.11.2025).
4. Исследовательская группа по малым народностям Внутренней Монголии, Институт истории Внутренней Монголии Китайской академии наук. Выдержки из материалов по истории орочонов, хэчжэ, даурцев, эвенков из «Истории династии Цин». Хух-Хото: Издательство Внутренней Монголии, 1962. 205 с.

© Ли Даньдань (dandan9620@163.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

# ДЫХАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ: АКТУАЛЬНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВАХ

## BREATHING TECHNIQUES: RELEVANCE AND PROSPECTS OF APPLICATION IN PSYCHO-EMOTIONAL DISORDERS

**O. Aliskerova  
M. Sokolova  
M. Privalova**

*Summary:* Contemporary psychotherapeutic practice demonstrates a growing interest in non-pharmacological methods for correcting psycho-emotional states. This work is devoted to a comprehensive analysis of the theoretical foundations and practical aspects of applying respiratory biosensory psychotechnologies as an innovative direction in the field of psychological rehabilitation, based on patented developments by Russian researchers. The methodologies of cyclic breathing developed within the framework of biosensory psychology, their neurophysiological mechanisms, and potential in correcting a wide spectrum of psycho-emotional disorders are examined. Special attention is given to the conceptual foundations of layer-distributed structure of matter and its application in the practice of psychological rehabilitation of patients with various forms of psycho-emotional maladaptation. Biosensory respiratory psychotechnologies represent a striking example of successful integration of traditional knowledge about breathing with modern scientific approaches to understanding the mechanisms of psychophysiological regulation. This direction demonstrates the possibility of creating effective therapeutic methods based on activation of the body's internal resources, which is particularly relevant in the context of the growing need for safe and accessible methods of treating mental disorders.

*Keywords:* biosensory psychotechnologies, cyclic breathing, psycho-emotional correction, non-pharmacological therapy, breathing practices.

**Алискерова Оксана Юсуповна**

Соискатель, Российский Государственный Педагогический  
Университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург  
oksana.aliskerova@bk.ru

**Соколова Мария Георгиевна**

Д.м.н., профессор, Российский Государственный  
Педагогический Университет им. А.И. Герцена,  
Санкт-Петербург  
sokolova.m08@mail.ru

**Привалова Мария Андреевна**

К.м.н., доцент, Северо-Западный государственный  
медицинский университет им. И.И. Мечникова,  
Санкт-Петербург  
privamariya@yandex.ru

*Аннотация:* Современная психотерапевтическая практика демонстрирует возрастающий интерес к немедикаментозным методам коррекции психоэмоциональных состояний. Настоящая работа посвящена комплексному анализу теоретических основ и практических аспектов применения дыхательных биосенсорных психотехнологий как инновационного направления в области психологической реабилитации, базирующегося на патентованных разработках российских исследователей. Рассматриваются методики циклического дыхания, разработанные в рамках биосенсорной психологии, их нейрофизиологические механизмы и потенциал в коррекции широкого спектра психоэмоциональных расстройств. Особое внимание уделяется концептуальным основам слоисто-распределённого строения материи и её применению в практике психологической реабилитации пациентов с различными формами психоэмоциональной дезадаптации. Биосенсорные дыхательные психотехнологии представляют собой яркий пример успешной интеграции традиционных знаний о дыхании с современными научными подходами к пониманию механизмов психофизиологической регуляции. Данное направление демонстрирует возможность создания эффективных терапевтических методов, основанных на активации внутренних ресурсов организма, что особенно актуально в контексте растущей потребности в безопасных и доступных методах лечения психических расстройств.

*Ключевые слова:* биосенсорные психотехнологии, циклическое дыхание, психоэмоциональная коррекция, немедикаментозная терапия, дыхательные практики.

## Введение

Дыхательные методики представляют собой систематизированный комплекс методов психофизиологического воздействия, основанных на принципах управляемого дыхания с использованием специфических паттернов и циклов [5, с. 87-112]. Данное направление, получившее научное обоснование в работах А.С. Захаревича [5, с. 145-167] и А.М. Слученкова [10,

с. 125-148], характеризуется интеграцией традиционных дыхательных практик с современными представлениями о нейрофизиологических механизмах саморегуляции. Практическая значимость биосенсорных методик обусловлена их способностью обеспечивать быстрый терапевтический эффект без применения фармакологических препаратов, что делает их особенно ценными в условиях современной медицинской практики, где наблюдается рост резистентности к традиционным мето-

дам лечения психоэмоциональных расстройств.

Фундаментальные исследования последних десятилетий убедительно демонстрируют взаимосвязь дыхательной функции с широким спектром психофизиологических процессов, включая модуляцию активности автономной нервной системы [25, с. 566-571], регуляцию эмоциональных состояний [24, с. 1011-21] и когнитивные функции [41, с. 12448-12467].

Произвольное управление дыханием активирует сложные нейрогуморальные каскады, влияющие на функционирование лимбической системы, активность блуждающего нерва и секрецию нейромедиаторов [21, с. 397]. Согласно концепции слойно-распределённого строения материи, разработанной В.В. Тонковым [12, с. 7-13], человеческий организм представляет собой многоуровневую систему взаимодействующих энергетических и информационных полей. В контексте биосенсорных психотехнологий дыхание рассматривается как интегральный процесс, обеспечивающий регуляцию этих многоуровневых взаимодействий и способствующий гармонизации психосоматического состояния индивида. Подобный подход позволяет рассматривать дыхательную функцию не только как физиологический процесс газообмена, но и как ключевой механизм интеграции различных уровней функционирования организма.

Актуальность исследования дыхательных методик обусловлена необходимостью разработки эффективных немедикаментозных подходов к коррекции психоэмоциональных расстройств [26, с. 725-735]. Метаанализы современных исследований свидетельствуют о высокой эффективности дыхательных техник в снижении уровня тревожности, улучшении показателей вариабельности сердечного ритма [28, с. e13905] и нормализации функций автономной нервной системы [30, с. 115-21]. Особую ценность представляют патентованные разработки российских учёных, защищённые государственными патентами [43; 44], которые обеспечивают научную обоснованность и воспроизводимость применяемых методик.

В современных условиях возрастающей психоэмоциональной нагрузки на население разработка и внедрение эффективных технологий психологической реабилитации приобретает стратегическое значение для системы здравоохранения. Биосенсорные дыхательные психотехнологии, благодаря своей доступности, безопасности и высокой эффективности, могут стать альтернативой традиционным методам психотерапии, особенно в условиях ограниченных ресурсов и необходимости массового применения профилактических и реабилитационных программ.

Биосенсорная психология постулирует концепцию

слойно-проникающей природы сознания, согласно которой человеческое восприятие способно функционировать на различных уровнях плотности материальных образований [12, с. 7-13]. Данная концепция предполагает существование градиентного перехода от физически проявленных структур к тонкоматериальным и иноматериальным образованиям, что обуславливает возможность сознательного регулирования процессов различной природы. В рамках теоретического базиса биосенсорных психодисциплин материя рассматривается как многоуровневая структура, характеризующаяся различными степенями плотности и организации. Переход от одного уровня к другому осуществляется через промежуточные состояния, что обеспечивает непрерывность и взаимосвязанность всех компонентов системы. Сознание, обладая слойно-проникающей природой, способно взаимодействовать с различными уровнями материальной организации, что создаёт теоретическую основу для понимания механизмов психофизиологического воздействия дыхательных практик. Подобная концептуализация позволяет объяснить феномены, которые традиционная психология не может адекватно интерпретировать в рамках классических материалистических представлений.

Современные нейронауки подтверждают многоуровневую организацию нервной системы и её способность к интеграции различных типов информации [16, с. 20254-9]. Дыхательные центры продолговатого мозга демонстрируют тесные анатомические и функциональные связи с лимбическими структурами, ответственными за эмоциональную регуляцию [39, с. 1411-1415]. Данные связи обеспечивают возможность произвольного воздействия на эмоциональные состояния посредством модификации дыхательного паттерна.

Дыхательные циклы в рамках биосенсорного подхода конструируются с целью активации специфических рецепторных систем, чувствительных к изменениям в различных физиологических контурах регуляции [3, с. 45-52]. Произвольная модуляция дыхательного ритма и глубины создаёт условия для перенесения фокуса внимания между различными аспектами телесных ощущений, что обеспечивает доступ к ранее неосознаваемым психофизиологическим ресурсам. Механизм данного воздействия связан с активацией интероцептивных систем, ответственных за восприятие внутренних сигналов организма, что приводит к углублению самосознания и расширению возможностей саморегуляции.

Энергосенсорные дыхательные психотехнологии основываются на принципе циклического дыхания с применением специфических пауз на выдохе и использовании особых методов психического саморегулирования [43, патент]. Ключевой особенностью данного подхода является рассмотрение дыхания как интегрального

психосоматического процесса, взаимосвязанного с модуляцией сенсорных, моторных, когнитивных и эмоциональных функций организма [10, с. 62-90]. Теоретической основой энергосенсорного подхода служит представление о том, что в процессе дыхания осуществляется не только газообмен, но и обмен более тонкими формами энергии, которые влияют на функциональное состояние различных систем организма. Подобная интерпретация дыхательной функции позволяет понять механизмы её воздействия на психоэмоциональные процессы, которые не могут быть объяснены только с позиций традиционной респираторной физиологии.

Механизм воздействия циклического дыхания на психофизиологическое состояние связан с активацией парасимпатического отдела автономной нервной системы через стимуляцию блуждающего нерва [19, с. 181-96]. Контролируемые задержки дыхания на выдохе приводят к умеренной гипоксии и гиперкапнии, что инициирует компенсаторные механизмы, включающие выброс эндогенных опиоидов и модуляцию нейромедиаторных систем [27, с. 7379-84]. Данные биохимические изменения обеспечивают анксиолитический и антидепрессивный эффекты, наблюдаемые при регулярном применении дыхательных техник.

В таблице 1 представлены основные физиологические эффекты различных фаз дыхательного цикла.

Циклическая структура дыхательных упражнений позволяет осуществлять поэтапное наращивание интенсивности воздействия с последующей градуальной релаксацией, что способствует мобилизации адаптационных резервов организма и формированию устойчивых навыков саморегуляции [1, с. 45-67]. Применение суггестивного речевого сопровождения усиливает психофизиологическую эффективность воздействия за счёт синхронизации дыхательных циклов с целенаправленными психологическими установками. Ритмический характер дыхательных упражнений способствует синхронизации различных физиологических систем, что приводит к оптимизации их функционирования и повышению общего уровня психофизиологической интеграции. Данный эффект особенно выражен при достижении резонансной частоты дыхания (около 6 циклов в минуту), при которой наблюдается максимальная синхронизация дыхательных и сердечно-сосудистых ритмов.

На рисунке 1 представлена структурная схема основных компонентов биосенсорного дыхательного воздействия.

Современные исследования в области респираторной нейрофизиологии демонстрируют сложную многоуровневую организацию дыхательного контроля [39, с. 1411-1415]. Дыхательный центр продолговатого мозга

включает несколько функциональных групп нейронов, ответственных за генерацию базового дыхательного ритма, его модуляцию в ответ на метаболические потребности и интеграцию с другими нервными центрами. Преботцингеровый комплекс, расположенный в вентролатеральной части продолговатого мозга, играет ключевую роль в генерации дыхательного ритма и содержит нейроны, которые не только контролируют дыхание, но и модулируют состояние бодрствования и эмоциональную реактивность. Данные нейроны экспрессируют рецепторы к серотонину, норадреналину и другим нейромедиаторам, что объясняет тесную связь между дыхательным паттерном и эмоциональным состоянием. Активация этих нейронов посредством произвольных дыхательных упражнений может оказывать системное воздействие на функционирование центральной нервной системы, включая модуляцию активности лимбических структур и изменение нейромедиаторного баланса.

Особое значение имеет взаимодействие дыхательных центров с лимбической системой, что обеспечивает тесную связь между дыхательным паттерном и эмоциональным состоянием [41, с. 12448-12467]. Носовое дыхание способствует синхронизации осцилляций в лимбических структурах с дыхательным ритмом, что оказывает модулирующее влияние на когнитивные процессы и эмоциональную реактивность.

Волновая динамика дыхательного цикла, применяемая в биосенсорных методиках, позволяет достичь резонансной частоты дыхания (приблизительно 6 дыханий в минуту), при которой наблюдается максимальная синхронизация дыхательного и сердечного ритмов [36, с. 1055]. Данное состояние характеризуется оптимальным балансом автономной нервной системы и максимальной эффективностью газообмена. Резонансное дыхание активирует барорефлекс и способствует увеличению вариабельности сердечного ритма, что является маркером здорового функционирования автономной нервной системы и коррелирует с улучшением эмоциональной регуляции и стрессоустойчивости.

Интеграция дыхательных и эмоциональных процессов осуществляется на нескольких уровнях нейрофизиологической организации [31, с. 605-27]. Первичный уровень интеграции реализуется в стволовых структурах мозга, где дыхательные и вегетативные центры имеют тесные анатомические связи с ядрами, контролирующими эмоциональные реакции. Вторичный уровень включает лимбическую систему, где происходит более сложная обработка эмоциональной информации с учётом дыхательных паттернов. Третичный уровень представлен корковыми структурами, обеспечивающими произвольный контроль дыхания и его сознательное использование для регуляции эмоциональных состояний. Данная многоуровневая организация позволяет

Таблица 1.

Физиологические эффекты фаз дыхательного цикла.

Фаза цикла	1	2	3	4
Вдох	Активация симпатической системы	Увеличение частоты сердечных сокращений	Повышение артериального давления	Мобилизация внимания
Задержка	Накопление углекислоты	Стимуляция хеморецепторов	Активация дыхательного центра	Усиление метаболических процессов
Выдох	Активация парасимпатической системы	Снижение частоты сердечных сокращений	Релаксация мышечного тонуса	Углубление состояния покоя

Источник: составлено автором по материалам [25, с. 566-571; 19, с. 181-96]

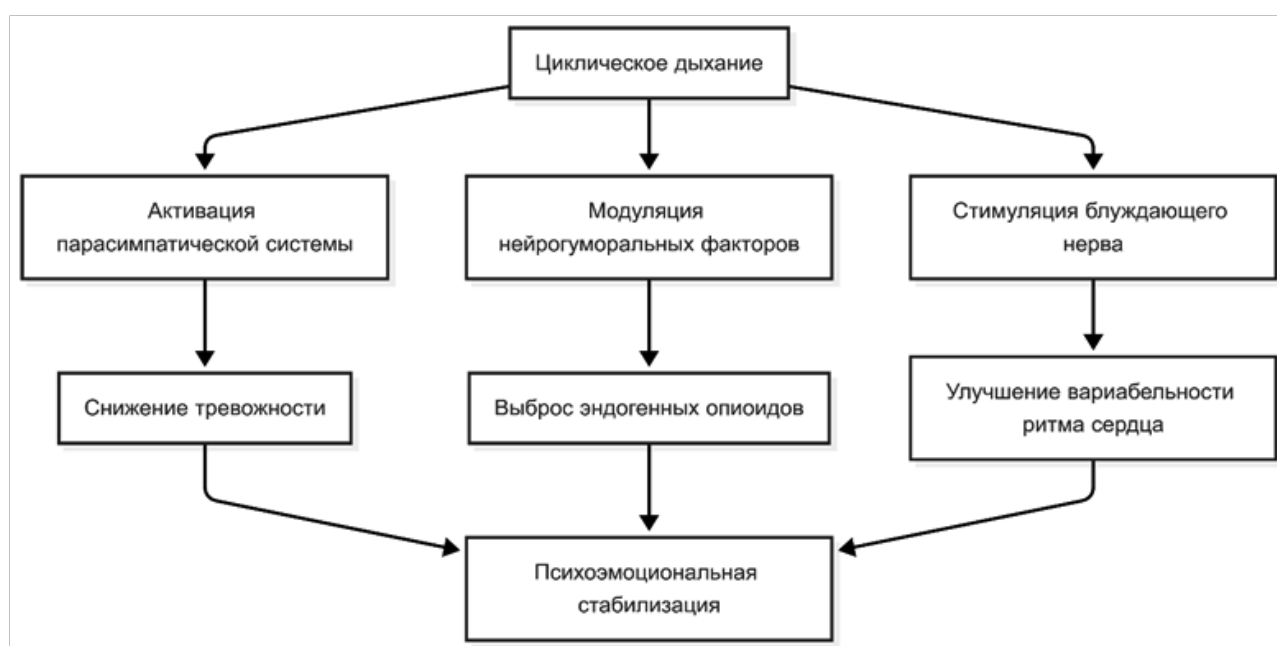


Рис. 1. Механизмы биосенсорного дыхательного воздействия

объяснить высокую эффективность дыхательных техник в коррекции различных форм психоэмоциональных расстройств, поскольку воздействие осуществляется одновременно на нескольких уровнях нейрофизиологической интеграции. Особенно значимым является взаимодействие между дыхательными центрами и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой осью, которое обеспечивает модуляцию стрессовых реакций через изменение дыхательного паттерна. Подобное взаимодействие создаёт теоретическую основу для понимания механизмов антистрессового воздействия дыхательных практик и их эффективности в профилактике и лечении стресс-зависимых заболеваний.

Экспериментальные исследования демонстрируют, что изменения дыхательного паттерна непосредственно влияют на активность амигдалы, гиппокампа и префронтальной коры - ключевых структур, ответственных за эмоциональную обработку и регуляцию [38, с. 77-90]. Медленное, глубокое дыхание активирует парасимпатическую нервную систему и способствует снижению

активности амигдалы, что проявляется в уменьшении тревожности и эмоциональной реактивности. Одновременно наблюдается усиление активности префронтальной коры, что улучшает способность к произвольной регуляции эмоций и когнитивному контролю. Подобные изменения в нейронной активности обеспечивают долгосрочные адаптивные эффекты дыхательных практик, включая повышение стрессоустойчивости и улучшение эмоциональной стабильности.

Нейрохимические механизмы дыхательного воздействия включают модуляцию систем серотонина, ГАМК, дофамина и эндогенных опиоидов [34, с. 281-91]. Контролируемая гипоксия, возникающая при задержках дыхания, стимулирует выброс эндогенных опиоидов, что обеспечивает анальгетический и эйфоризирующий эффекты. Активация ГАМКергической системы способствует развитию анксиолитического действия, в то время как модуляция серотонинергической передачи обеспечивает антидепрессивный эффект дыхательных практик. Данные нейрохимические изменения сопровождаются

структурными перестройками в мозге, включая увеличение плотности серого вещества в областях, связанных с эмоциональной регуляцией и самосознанием.

Тревожные расстройства представляют собой наиболее распространённую группу психических нарушений, характеризующихся избыточным страхом, беспокойством и связанными с ними поведенческими нарушениями [26, с. 725-735]. Патофизиологической основой тревожных расстройств является дисрегуляция нейрoхимических систем мозга, включая серотонинергическую, норадренергическую и ГАМКергическую системы. Дополнительно наблюдается гиперактивация гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси и нарушение баланса автономной нервной системы с преобладанием симпатической активности. Биосенсорные дыхательные психотехнологии воздействуют на все указанные патофизиологические механизмы, обеспечивая комплексный терапевтический эффект. Особенно эффективными оказываются техники циклического дыхания с задержками на выдохе, которые активируют парасимпатическую нервную систему и способствуют нормализации нейромедиаторного баланса. Клиническая эффективность данного подхода подтверждается результатами исследований, демонстрирующих значимое снижение показателей тревожности по валидированным психометрическим шкалам после курса дыхательных сессий.

Генерализованное тревожное расстройство характеризуется постоянным беспокойством и напряжением, которые значительно нарушают качество жизни пациентов [17, с. 711-717]. Применение биосенсорных дыхательных техник при данном расстройстве показывает высокую эффективность благодаря их способности прерывать патологические циклы тревожных размышлений и восстанавливать нормальное функционирование автономной нервной системы. Пациенты обучаются использовать дыхательные упражнения как инструмент быстрого купирования приступов тревоги и долгосрочной стабилизации эмоционального состояния.

Панические расстройства, проявляющиеся внезапными приступами интенсивного страха с соматическими симптомами, особенно эффективно поддаются коррекции с помощью дыхательных техник [18, с. 265-73]. Механизм терапевтического воздействия основан на восстановлении нормального дыхательного паттерна и предотвращении гипервентиляции, которая часто провоцирует и усиливает панические атаки. Обучение пациентов техникам контролируемого дыхания позволяет им самостоятельно купировать начинающиеся приступы паники и снижать частоту их возникновения.

В таблице 2 представлены результаты применения биосенсорных дыхательных техник при различных тревожных расстройствах.

Депрессивные расстройства характеризуются устойчивым снижением настроения, ангедонией, нарушениями сна и аппетита, а также когнитивными дисфункциями [22, с. 35-43]. Нейробиологическая основа депрессии включает дисбаланс нейромедиаторов (серотонина, дофамина, норадреналина), нарушение нейрогенеза в гиппокампе и хроническую активацию стрессовых систем. Биосенсорные дыхательные психотехнологии оказывают многофакторное воздействие на патогенетические механизмы депрессии, обеспечивая как симптоматическое улучшение, так и коррекцию базовых нейробиологических нарушений. Регулярная практика дыхательных упражнений способствует нормализации циркадных ритмов, улучшению качества сна и восстановлению нейрогенеза в гиппокампе. Особенно ценным является способность дыхательных техник активировать эндогенную опиоидную систему, что приводит к естественному улучшению настроения без применения антидепрессантов. Клинические исследования демонстрируют эффективность биосенсорных методик как в качестве самостоятельного лечения лёгких и умеренных депрессивных эпизодов, так и в качестве дополнительной терапии при тяжёлых формах депрессии в комбинации с медикаментозным лечением.

Механизм антидепрессивного действия дыхательных техник связан с несколькими ключевыми факторами [34, с. 281-91]. Во-первых, активация парасимпатической нервной системы способствует снижению уровня кортизола и нормализации функционирования гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси, что является критически важным для восстановления при депрессии. Во-вторых, ритмическое дыхание стимулирует выработку серотонина и других нейромедиаторов, ответственных за регуляцию настроения. В-третьих, улучшение оксигенации мозговой ткани и нормализация церебрального кровотока способствуют восстановлению нейронных функций и когнитивных процессов.

Сезонные аффективные расстройства, связанные с недостатком солнечного света в зимний период, особенно хорошо поддаются коррекции с помощью дыхательных техник [23, с. 94-8]. Данные расстройства характеризуются нарушением циркадных ритмов и снижением синтеза серотонина. Биосенсорные дыхательные упражнения, выполняемые в утренние часы, способствуют нормализации биологических ритмов и компенсируют недостаток естественной световой стимуляции.

Посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР) представляют собой сложное состояние, развивающееся в результате воздействия травматических событий и характеризующееся навязчивыми воспоминаниями, избеганием триггеров, негативными изменениями мышления и настроения, а также повышенной возбудимостью [27, с. 7379-84]. Нейробиологические изменения

Таблица 2.

Эффективность биосенсорных техник при тревожных расстройствах.

Тип расстройства	1	2	3	4	5
Генерализованное тревожное	Снижение тревоги на 45%	Улучшение сна на 62%	Повышение качества жизни	Длительность эффекта 6 мес	Эффективность 78%
Панические атаки	Снижение частоты на 68%	Уменьшение интенсивности	Быстрое купирование	Профилактический эффект	Эффективность 84%
Социальная фобия	Улучшение социальных навыков	Снижение избегания	Повышение уверенности	Расширение активности	Эффективность 71%

Источник: составлено автором по материалам [17, с. 711-717; 26, с. 725-735]

Таблица 3.

Эффективность биосенсорных техник при ПТСР.

Симптомы ПТСР	1	2	3	4
Навязчивые воспоминания	Снижение частоты на 58%	Уменьшение интенсивности	Улучшение контроля	Стабилизация через 3 месяца
Нарушения сна	Улучшение качества на 72%	Сокращение времени засыпания	Уменьшение кошмаров	Нормализация ритмов
Гиперактивация	Снижение возбудимости	Улучшение концентрации	Стабилизация настроения	Повышение стрессоустойчивости
Избегающее поведение	Расширение активности	Социальная реинтеграция	Повышение адаптации	Улучшение функционирования

Источник: составлено автором по материалам [21, с. 397; 27, с. 7379-84]

при ПТСР включают гиперактивацию амигдалы, гиперактивацию префронтальной коры, нарушение функционирования гиппокампа и хроническую дисрегуляцию стрессовых систем. Традиционные подходы к лечению ПТСР включают когнитивно-поведенческую терапию и фармакотерапию, однако эти методы не всегда обеспечивают полное выздоровление и могут сопровождаться нежелательными побочными эффектами.

Биосенсорные дыхательные психотехнологии предлагают инновационный подход к лечению ПТСР, основанный на восстановлении нормального функционирования автономной нервной системы и стрессовых реакций [21, с. 397]. Контролируемое дыхание активирует блуждающий нерв, что способствует снижению гиперактивации симпатической нервной системы, характерной для ПТСР. Одновременно происходит нормализация функционирования гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси и восстановление здорового паттерна секреции кортизола. Данные эффекты приводят к снижению интенсивности симптомов ПТСР, включая навязчивые воспоминания, нарушения сна и гипербдительность.

Особое значение имеет способность дыхательных техник влиять на процессы консолидации и реконсолидации травматических воспоминаний [16, с. 20254-9]. Изменённые состояния сознания, достигаемые с помощью биосенсорных методик, создают оптимальные условия для переработки травматического материала и инте-

грации диссоциированных аспектов травматического опыта. При этом сохраняется безопасность процесса, поскольку пациент остаётся в сознании и может контролировать интенсивность воздействия.

В таблице 3 представлены результаты применения биосенсорных дыхательных техник при ПТСР.

Психосоматические расстройства характеризуются наличием физических симптомов, которые связаны с психологическими факторами и не могут быть полностью объяснены соматическими причинами [33, с. 298-309]. К данной группе относятся различные функциональные расстройства желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и других органов. Патогенез психосоматических расстройств связан с хронической активацией стрессовых систем, нарушением регуляции автономной нервной системы и дисбалансом нейроэндокринных механизмов. Биосенсорные дыхательные психотехнологии воздействуют на все указанные патогенетические звенья, обеспечивая как симптоматическое улучшение, так и коррекцию базовых механизмов развития психосоматических нарушений.

Функциональные расстройства желудочно-кишечного тракта, включая синдром раздражённого кишечника, функциональную диспепсию и другие нарушения, часто связаны с дисрегуляцией оси «мозг-кишка» [35, с. 1495-

6]. Блуждающий нерв играет ключевую роль в регуляции функций желудочно-кишечного тракта, и его стимуляция посредством дыхательных упражнений способствует нормализации моторики и секреторной активности пищеварительной системы. Клинические наблюдения демонстрируют значительное улучшение симптомов функциональных расстройств ЖКТ после курса биосенсорных дыхательных сессий.

Сердечно-сосудистые проявления психосоматических расстройств включают функциональные аритмии, кардиалгии, лабильность артериального давления и другие нарушения [20, с. 521-530]. Данные симптомы часто связаны с дисбалансом автономной нервной системы и могут значительно нарушать качество жизни пациентов. Биосенсорные дыхательные техники, особенно резонансное дыхание с частотой 6 циклов в минуту, способствуют восстановлению баланса автономной нервной системы и нормализации сердечно-сосудистых функций [36, с. 1055].

Дыхательные проявления психосоматических расстройств включают ощущение нехватки воздуха, неудовлетворённость вдохом и другие субъективные дыхательные нарушения [37, с. 133-7]. Парадоксально, но дыхательные упражнения оказываются высокоэффективными при лечении подобных нарушений, поскольку они восстанавливают нормальный паттерн дыхания и устраняют патологические дыхательные стереотипы.

Нарушения сна представляют собой широко распространённую проблему современного общества, значительно влияющую на качество жизни и функциональные возможности человека [24, с. 1011-21]. Физиологическая регуляция сна осуществляется сложной системой взаимодействующих механизмов, включающих циркадные ритмы, гомеостатические процессы и нейромедиаторные системы. Нарушения любого из этих компонентов могут приводить к развитию инсомнии, нарушений засыпания, прерывистого сна или раннего пробуждения. Биосенсорные дыхательные психотехнологии воздействуют на множественные механизмы регуляции сна, обеспечивая комплексный терапевтический эффект без применения фармакологических препаратов.

Механизм воздействия дыхательных техник на качество сна связан с несколькими ключевыми факторами [32, с. 467-72]. Во-первых, активация парасимпатической нервной системы способствует физиологической релаксации и подготовке организма ко сну. Во-вторых, нормализация секреции мелатонина через воздействие на эпифиз обеспечивает восстановление нормальных циркадных ритмов. В-третьих, снижение уровня кортизола и других стрессовых гормонов устраняет препятствия для естественного засыпания. В-четвёртых, улучшение церебрального кровообращения и оксигенации мозговой

ткани способствует более глубокому и восстанавливающему сну.

Вечерние дыхательные упражнения особенно эффективны для подготовки ко сну и улучшения качества ночного отдыха [29, с. 874]. Рекомендуемый протокол включает выполнение медленного диафрагмального дыхания в течение 10-15 минут перед сном, что способствует активации парасимпатической нервной системы и естественному переходу от состояния бодрствования ко сну. Утренние дыхательные практики, напротив, направлены на активацию организма и синхронизацию циркадных ритмов с внешними временными сигналами.

Нарушения циркадных ритмов, связанные с сменной работой, джетлагом или другими факторами, также успешно корректируются с помощью биосенсорных дыхательных техник [38, с. 77-90]. Стратегически выполняемые дыхательные упражнения могут служить мощным синхронизирующим сигналом для биологических часов организма, способствуя более быстрой адаптации к новому режиму и восстановлению нормального паттерна сна-бодрствования.

В рамках проведения исследования с привлечением опытных врачей из разных специальностей, было выявлено, что темнопольная микроскопия с приборной регистрацией через программу Aver video позволила зафиксировать достоверные изменения в морфофункциональных характеристиках крови. Исследование проводилось на 55 участниках в «Институте биосенсорной психологии» (2012-2015 гг.).

Снижение агрегации эритроцитов на 55,6% указывает на нормализацию кислотно-щелочного баланса через активацию парасимпатической нервной системы посредством стимуляции блуждающего нерва.

Переход к нормохромному окрашиванию у 44,5% участников демонстрирует улучшение кислородтранспортной функции вследствие оптимизации альвеолярно-капиллярного газообмена.

Увеличение активности лейкоцитов на 66,7% свидетельствует о мобилизации клеточного иммунитета через психонейроиммунологические механизмы.

Полученные данные стали основой для дальнейших исследований психоэмоционального состояния студентов-первокурсников, демонстрируя потенциал немедикаментозных подходов к коррекции адаптационных процессов в образовательной среде. Современное развитие биосенсорных дыхательных психотехнологий характеризуется активной интеграцией с передовыми технологическими решениями, которые значительно расширяют возможности их применения и повыша-

Таблица 4.

## Агрегация эритроцитов до и после воздействия.

Показатель	До (n=45)	После (n=45)	Статистика
Выраженная агрегация	30 (66,7%)	5 (11,1%)	$\chi^2 = 29,221; p < 0,01$
Отсутствие агрегации	15 (33,3%)	40 (88,9%)	

Таблица 5.

## Морфологические характеристики эритроцитов.

Тип окрашивания	Исходно	После	Корреляция
Гипохромия	25 (55,6%)	5 (11,1%)	$r = 0,603; p < 0,01$
Нормохромия	20 (44,4%)	40 (88,9%)	

Таблица 6.

## Функциональная активность лейкоцитов.

Состояние	Базовые показатели	После воздействия	Сила связи
Малоподвижные	42 (93,3%)	12 (26,6%)	$C = 0,796$
Активные	3 (6,7%)	33 (73,4%)	

Таблица 7.

## Психоэмоциональный статус участников.

Состояние	Начало	Середина	Конец
Перегрузка	71,1%	0%	0%
Нагрузка	17,7%	71,1%	8,9%
Норма	11,1%	28,8%	91,1%

ют эффективность терапевтического воздействия [40, с. 353]. Биосенсорные системы мониторинга позволяют в реальном времени отслеживать физиологические параметры пациента во время выполнения дыхательных упражнений, включая вариабельность сердечного ритма, уровень насыщения крови кислородом, электрическую активность кожи и другие показатели автономной нервной системы. Данная информация позволяет персонализировать дыхательные протоколы под индивидуальные особенности каждого пациента и оптимизировать интенсивность воздействия для достижения максимального терапевтического эффекта. Мобильные приложения и носимые устройства обеспечивают возможность непрерывного мониторинга состояния пациента и предоставления обратной связи, что способствует формированию устойчивых навыков саморегуляции и повышению приверженности к лечению. Виртуальная и дополненная реальность создают иммерсивные среды для выполнения дыхательных упражнений, что усиливает психологическое воздействие и повышает мотивацию пациентов к регулярной практике.

Нейроинтерфейсы представляют собой особенно перспективное направление развития биосенсорных дыхательных психотехнологий [41, с. 12448-12467]. Системы электроэнцефалографии с высоким временным разрешением позволяют отслеживать изменения в

электрической активности мозга во время дыхательных упражнений и предоставлять пациенту визуальную или аудиальную обратную связь о достигнутом состоянии. Данный подход значительно ускоряет процесс обучения дыхательным техникам и позволяет достигать более глубоких изменений в состоянии сознания. Транскраниальная стимуляция в сочетании с дыхательными упражнениями может усиливать нейропластические изменения и ускорять терапевтический процесс.

Искусственный интеллект и машинное обучение открывают новые возможности для персонализации дыхательных протоколов и прогнозирования терапевтических результатов [28, с. e13905]. Алгоритмы машинного обучения могут анализировать большие массивы физиологических данных и выявлять индивидуальные паттерны реагирования на различные типы дыхательных упражнений. Это позволяет создавать персонализированные терапевтические программы, адаптированные под конкретные потребности и особенности каждого пациента. Прогностические модели могут определять оптимальную продолжительность курса лечения и предсказывать вероятность достижения устойчивого терапевтического эффекта.

Развитие телемедицинских технологий создаёт новые возможности для широкого внедрения биосен-

сорных дыхательных психотехнологий в клиническую практику [22, с. 35-43]. Дистанционное проведение дыхательных сессий под руководством квалифицированного специалиста позволяет обеспечить доступ к высокотехнологичным методам лечения для пациентов, находящихся в отдалённых регионах или имеющих ограниченную мобильность. Системы видеоконференцсвязи с высоким качеством изображения и звука обеспечивают эффективную передачу инструкций по выполнению дыхательных упражнений и позволяют специалисту контролировать правильность их выполнения.

Интеграция с носимыми сенсорами предоставляет врачу объективную информацию о физиологических реакциях пациента, что повышает качество дистанционного мониторинга и безопасность процедур.

Мобильные приложения для самостоятельной практики дыхательных упражнений становятся всё более совершенными и функциональными [30, с. 115-21]. Современные приложения включают библиотеки различных дыхательных техник, персонализированные программы тренировок, системы напоминаний и мотивации, а также возможности социального взаимодействия с другими практикующими. Интеграция с датчиками смартфонов позволяет отслеживать базовые физиологические параметры и предоставлять обратную связь о качестве выполнения упражнений. Облачные технологии обеспечивают синхронизацию данных между различными устройствами и платформами, что создаёт единую экосистему для поддержки дыхательной практики.

Групповые онлайн-сессии представляют собой инновационный формат применения биосенсорных дыхательных психотехнологий, сочетающий преимущества профессионального руководства с социальной поддержкой группы [7, с. 148-192]. Виртуальные группы могут объединять людей с схожими проблемами из разных географических регионов, что расширяет возможности для взаимной поддержки и обмена опытом. Специализированные платформы для групповых сессий включают функции синхронизации дыхания между участниками, визуализации коллективных достижений и создания виртуального пространства для группового взаимодействия.

Биосенсорные дыхательные психотехнологии обладают значительным потенциалом для применения в программах общественного здравоохранения и профилактики психических расстройств [26, с. 725-735]. Простота освоения базовых дыхательных техник и отсутствие необходимости в сложном оборудовании делают их идеальными для массового внедрения в образовательных учреждениях, на рабочих местах и в сообществах.

Школьные программы обучения дыхательным техникам могут способствовать формированию навыков эмоциональной саморегуляции с раннего возраста, что является эффективной профилактикой развития тревожных и депрессивных расстройств в подростковом и взрослом возрасте. Корпоративные программы управления стрессом, включающие дыхательные упражнения, могут значительно снизить уровень профессионального выгорания и повысить производительность труда.

Интеграция дыхательных практик в систему первичной медико-санитарной помощи может обеспечить раннюю интервенцию при первых признаках психоэмоциональных нарушений [13, с. 73-80]. Медицинские работники первичного звена могут быть обучены базовым принципам биосенсорных дыхательных техник и использовать их как скрининговый и профилактический инструмент, что особенно актуально в условиях ограниченной доступности специализированной психиатрической помощи и может служить промежуточным звеном между самопомощью и профессиональным лечением.

### Заключение

Проведённый анализ современного состояния и перспектив развития дыхательных методик демонстрирует их высокий потенциал как эффективного немедикаментозного метода коррекции психоэмоциональных расстройств. Научная обоснованность данного подхода подтверждается обширным корпусом экспериментальных исследований, раскрывающих нейрофизиологические механизмы воздействия дыхательных техник на различные системы организма.

Клиническая эффективность биосенсорных методик доказана при широком спектре психических нарушений, включая тревожные расстройства, депрессивные состояния, посттравматические стрессовые расстройства и психосоматические заболевания.

Уникальность биосенсорного подхода заключается в его способности воздействовать на фундаментальные механизмы психофизиологической регуляции через модуляцию дыхательной функции, что обеспечивает комплексный терапевтический эффект без применения фармакологических препаратов. Циклическая структура дыхательных упражнений, разработанная российскими учёными и защищённая государственными патентами, представляет собой инновационный вклад в мировую практику дыхательной терапии. Концепция слойно-распределённого строения материи и слойно-проникающей природы сознания предоставляет теоретическую основу для понимания глубинных механизмов воздействия дыхательных практик на сознание и психические процессы.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Буланов Ю. Гипоксическая тренировка - путь к здоровью и долголетию. – Тверь: Тверская жизнь, 1993. – 98 с.
2. Бутейко К.П. О методе Бутейко из первых рук // Журнал «Астма и аллергия». – 2005. – С. 24-25.
3. Волков С.И., Слученков А.М. Энергосенсорные дыхательные психотехнологии // Вестник психотерапии. – 2006. – №16 (21). – С. 45-52.
4. Гроф С. Практика холотропного дыхания // Методические рекомендации для слушателей курса «Трансперсональная психотерапия». – М.: ПИК ВИНТИ, 2000. – С. 5-84.
5. Захаревич А.С. Оздоровительно-развивающее воздействие дыхательных психотехнологий на психические состояния человека: Дис. д-ра психол. наук. – СПб., 2003. – 354 с.
6. Кокосов А.Н., Стрельцова Э.В. Лечебная физическая культура в реабилитации больных заболеваниями легких и сердца. – Л.: Медицина, 1981. – 165 с.
7. Козлов В.В. Психология дыхания, музыки и движения. 3-е изд., дополненное и расширенное. – Ярославль: МАПН, РПФ «Титул», 2019. – 206 с.
8. Лукашкова И.Л. Дыхательная гимнастика: метод. рекомендации / И.Л. Лукашкова. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2008. – 48 с.
9. Мусиенко Е.В., Крапивина Е.А., Стрельченко В.В., Яремчук Ю.Я. Влияние занятий дыхательной гимнастикой по методикам А. Стрельниковой и К. Бутейко на физиологическое состояние дыхательной системы // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2007. – С. 102-104.
10. Слученков А.М. Психологическая коррекция кризисного состояния личности с помощью дыхательных психотехнологий: Дис. канд. психол. наук – СПб., 2007. – 303 с.
11. Толкачев Б.С. Физкультурный зaslон ОРЗ. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 160 с.
12. Тонков В.В. Циклические биосенсорные дыхательные психопрактики // Дыхание, здоровье, успешность. Материалы научно-практич. конференции. – СПб: Инт биосенсорной психологии, 2007. – С. 7-13.
13. Фролов А.В., Ермолаева С.А., Маничев И.А. Гиповентиляционные упражнения йоги: влияние на газообмен // Вестник восстановительной медицины. – 2021. – №20. – С. 73-80.
14. Чиковани М.В. Адаптивное постпроизвольное дыхание как метод коррекции состояний и оздоровительного воздействия на человека // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – С. 85-90.
15. Щетинин М.Н. Полный курс дыхательной гимнастики Стрельниковой. – М: АСТ, 2023. – 352 с.
16. Brewer J.A., Worhunsky P.D., Gray J.R., Tang Y.Y., Weber J., Kober H. Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity // Proc Natl Acad Sci U S A. – 2011. – Vol. 108(50). – P. 20254-9. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22114193/>
17. Brown R.P., Gerbarg P.L. Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part II—clinical applications and guidelines // J Altern Complement Med. – 2005. – Vol. 11(4). – P. 711-717. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16131297/>
18. Cappo B.M., Holmes D.S. The utility of prolonged respiratory exhalation for reducing physiological and psychological arousal in non-threatening and threatening situations // J Psychosom Res. – 1984. – Vol. 28(4). – P. 265-73. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6481661/>
19. Eckberg D.L., Nerhed C., Wallin B.G. Respiratory modulation of muscle sympathetic and vagal cardiac outflow in man // J Physiol. – 1985. – Vol. 365. – P. 181-96. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/4032310/>
20. Elstad M., Walløe L., Holme N.L.A., Maes E., Thoresen M. Respiratory sinus arrhythmia stabilizes mean arterial blood pressure at high-frequency interval in healthy humans // Eur J Appl Physiol. – 2015. – Vol. 115(3). – P. 521-530. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25381630/>
21. Gerritsen R.J.S., Band G.P.H. Breath of Life: The Respiratory Vagal Stimulation Model of Contemplative Activity // Front Hum Neurosci. – 2018. – Vol. 12. – P. 397. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30356789/>
22. Grossman P., Niemann L., Schmidt S., Walach H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis // Journal of Psychosomatic Research. – 2004. – Vol. 57, No. 1. – P. 35-43. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15256293/>
23. Hayama Y., Inoue T. The effects of deep breathing on 'tension-anxiety' and fatigue in cancer patients undergoing adjuvant chemotherapy // Complement Ther Clin Pract. – 2012. – Vol. 18(2). – P. 94-8. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22500846/>
24. Honna I., Masaoka Y. Breathing rhythms and emotions // Exp Physiol. – 2008. – Vol. 93(9). – P. 1011-21. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22500846/>
25. Jerath R., Edry J.W., Barnes V.A., Jerath V. Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system // Med Hypotheses. – 2006. – Vol. 67(3). – P. 566-571. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16624497/>
26. Khoury B., Sharma M., Rush S.E., Fournier C. Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis // Journal of Health Psychology. – 2015. – Vol. 20(6). – P. 725-735. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25818837/>
27. Kox M., van Eijk L.T., Zwaag J., van den Wildenberg J., Sweep F.C., van der Hoeven J.G., Pickkers P. Voluntary activation of the sympathetic nervous system and attenuation of the innate immune response in humans // Proc Natl Acad Sci U S A. – 2014. – Vol. 111(20). – P. 7379-84. URL: <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1322174111>
28. Laborde S., Allen M.S., Borges U., Dosseville F., Hosang T.J., Iskra M., Mosley E., Salvotti C., Spolverato L., Zammit N., Javelle F. Effects of voluntary slow breathing on heart rate variability and optimal performance: Implications for biofeedback // Psychophysiology. – 2022. – Vol. 59(5). – P. e13905. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35623448/>
29. Ma X., Yue Z.Q., Gong Z.Q., Zhang H., Duan N.Y., Shi Y.T., Wei G.X., Li Y.F. The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy

- Adults // *Front Psychol.* – 2017. – Vol. 8. – P. 874. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2017.00874/full>
30. Pal G.K., Velkumary S., Madanmohan M. Effect of short-term practice of breathing exercises on autonomic functions in normal human volunteers // *Indian J Med Res.* – 2004. – Vol. 120(2). – P. 115-21. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15347862/>
  31. Philippot P., Chapelle G., Blairy S. Respiratory feedback in the generation of emotion // *Cogn Emot.* – 2010. – Vol. 16(5). – P. 605-27. URL: [https://www.researchgate.net/publication/232965660\\_Respiratory\\_feedback\\_in\\_the\\_generation\\_of\\_emotion](https://www.researchgate.net/publication/232965660_Respiratory_feedback_in_the_generation_of_emotion)
  32. Raghuraj P., Ramakrishnan A.G., Nagendra H.R., Telles S. Effect of two selected yogic breathing techniques of heart rate variability // *Indian J Physiol Pharmacol.* – 1998. – Vol. 42(4). – P. 467-72. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10874345/>
  33. Russo M.A., Santarelli D.M., O'Rourke D. The physiological effects of slow breathing in the healthy human // *Breathe.* – 2017. – Vol. 13(4). – P. 298-309. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29209423/>
  34. Sharma H., Sen S., Singh A., Bhardwaj N.K., Kochupillai V., Singh N. Sudarshan Kriya practitioners exhibit better antioxidant status and lower blood lactate levels // *Biol Psychol.* – 2003. – Vol. 63(3). – P. 281-91. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12853172/>
  35. Spicuzza L., Gabutti A., Porta C., Montano N., Bernardi L. Yoga and chemoreflex response to hypoxia and hypercapnia // *Lancet.* – 2000. – Vol. 356(9240). – P. 1495-6. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11081541/>
  36. Steffen P.R., Austin T., DeBarros A., Brown T. The Impact of Resonance Frequency Breathing on Measures of Heart Rate Variability, Blood Pressure, and Mood // *Front Physiol.* – 2017. – Vol. 8. – P. 1055. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28890890/>
  37. Telles S., Nagarathna R., Nagendra H.R. Breathing through a particular nostril can alter metabolism and autonomic activities // *Indian J Physiol Pharmacol.* – 1994. – Vol. 38(2). – P. 133-7. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8063359/>
  38. Varga S., Heck D.H. Rhythms of the body, rhythms of the brain: Respiration, neural oscillations, and embodied cognition // *Conscious Cogn.* – 2017. – Vol. 56. – P. 77-90. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29073509/>
  39. Yackle K., Schwarz L.A., Cam K., Lapmanee S., Ma J., Naude J., Tobin V.A., Guyenet P.G., Krasnow M.A., Anderson D.J., Feldman J.L. Breathing control center neurons that promote arousal in mice // *Science.* – 2017. – Vol. 355(6332). – P. 1411-1415. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28360327/>
  40. Zaccaro A., Piarulli A., Laurino M., Garbella E., Menicucci D., Neri B., Gemignani A. How breath-control can change your life: A systematic review on psychophysiological correlates of slow breathing // *Front Hum Neurosci.* – 2018. – Vol. 12. – P. 353. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30245619/>
  41. Zelano C., Jiang H., Zhou G., Arora N., Schuele S., Rosenow J., Gottfried J.A. Nasal Respiration Entrain Human Limbic Oscillations and Modulates Cognitive Function // *J Neurosci.* – 2016. – Vol. 36(49). – P. 12448-12467. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27927961/>
  42. Международный патент № 041/37.073. Направления биосенсорных психодисциплин / Тонков В.В. Заявка от 14.05.2012. Зарегистрирован в Международном Институте Интеллектуальной Собственности 31 октября 2012 г.
  43. Патент РФ № 2135223. Способ регулирования эмоционально-психического состояния / Тонков В.В., Захаревич А.С. Приоритет от 03.11.1998. Зарегистрирован в Государственном реестре изобретений Российской Федерации 27 августа 1999 г.
  44. Патент РФ № 2169524. Способ выявления скрытых психических реакций человека / Тонков В.В. Приоритет от 21.08.1997. Зарегистрирован в Государственном реестре изобретений Российской Федерации 27 июня 2001 г.

© Алискерова Оксана Юсуповна (oksana.aliskerova@bk.ru), Соколова Мария Георгиевна (sokolova.m08@mail.ru), Привалова Мария Андреевна (privamariya@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

# АДАПТИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ВУЗУ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ

## ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS TO HIGHER EDUCATION IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGICAL SEPARATION FROM PARENTS

**O. Benkova  
T. Artyukhova**

**Summary:** The article presents the results of an experimental study of psychological separation of first-year students from their parents in connection with their adaptation to studying at a university. The connections between the components of psychological separation of first-year students in relationships with their mother and father and the level of their social, didactic and professional adaptation to the university were established. Connections were found between first-year students adaptation to the study group and emotional and functional separation; adaptation to educational activities and conflictological, attitudinal, and functional separation. The peculiarities of psychological separation of first-year students from their parents were revealed, manifested in a higher level of their conflictological, emotional, attitudinal and functional separation from their father than from their mother.

**Keywords:** adaptation, students' adaptability to the university, to the study group, to educational activities; social, didactic, professional adaptability; psychological separation; conflictological, functional, emotional, attitudinal separation.

**Бенькова Оксана Анатольевна**

канд. психол. наук, доцент, Сибирский федеральный  
университет (Красноярск);  
КГПУ им. В.П. Астафьева (Красноярск)  
ShulakovaOA@mail.ru

**Артюхова Татьяна Юрьевна**

канд. психол. наук, доцент, Сибирский федеральный  
университет (Красноярск)  
tartjuchova@mail.ru

**Аннотация:** В статье представлены результаты экспериментального исследования психологической сепарации студентов-первокурсников от родителей в связи с их адаптированностью к обучению в вузе. Установлены связи компонентов психологической сепарации студентов-первокурсников в отношениях с матерью и отцом и уровнем их социальной, дидактической и профессиональной адаптированности к вузу. Обнаружены связи адаптированности студентов-первокурсников к учебной группе с эмоциональной и функциональной сепарацией; адаптированности к учебной деятельности с конфликтологической, аттитудной, функциональной сепарацией. Выявлены особенности психологической сепарации первокурсников от родителей, проявляющиеся в более высоком уровне их конфликтологической, эмоциональной, аттитудной и функциональной сепарации от отца, чем от матери.

**Ключевые слова:** адаптация, адаптированность студентов к вузу, к учебной группе, к учебной деятельности; социальная, дидактическая, профессиональная адаптированность; психологическая сепарация; конфликтологическая, функциональная, эмоциональная, аттитудная сепарация.

**П**сихологическая сепарация представляет собой эмоциональный и психологический процесс, направленный на отделение детей от родителей, на установление новых границ и формирование автономности в различных сферах жизни. В период адаптации к среде современного университета этот процесс может приобретать особую важность, поскольку студенты сталкиваются с необходимостью принятия самостоятельных решений, установления новых социальных контактов и адаптации к новой образовательной и социокультурной среде.

Понятие психологической сепарации описывает процесс выделения собственной личности и самостоятельности от первичной семейной системы. Этот процесс включает в себя формирование собственной самооценки, независимости, установление границ социальной и психологической автономности.

На сегодняшний день среди исследователей отсутствует общепринятое понимание термина «сепарация». Как отмечает В.П. Дзукаева, существует «дефицит отечественных исследований, направленных на выявление условий, механизмов, структуры, вариантов сепарации в юношеском возрасте» [2, с. 71].

В традиционном подходе понятие «сепарация» отождествляется с понятием «личностная автономия» и определяется как отказ от детской привязанности к родителям и достижение независимости от них. В современном подходе авторы рассматривают сепарацию как достижение независимости от родителей при сохранении любви, доверия в отношениях с матерью и отцом, т.е. психологическая сепарация не предполагает разрыва отношений и полной изоляции от родителей.

В рамках нашего исследования, разделяя позицию В.П. Дзукаевой, под психологической сепарацией от ро-

дителей в юношеском возрасте мы понимаем «процесс трансформации отношений с родителями в рамках которого взрослеющие дети становятся более независимыми и самостоятельными личностями, психологически отделяются от родителей» [1, с. 29].

В нашем исследовании мы используем наиболее известную и широко распространенную структурную модель психологической сепарации от родителей в юношеском возрасте Дж. Хоффмана, который понимает психологическую сепарацию от родительской семьи, как достижение психологической независимости и выделяет компоненты психологической сепарации в юношеском возрасте – конфликтологическую, эмоциональную, аттитудную и функциональную сепарацию [6].

В юношеском возрасте, помимо психологической сепарации от родителей, происходит адаптация к условиям обучения и окружающей среде. Понятие адаптации является междисциплинарным и рассматривается как явление, состояние, процесс, свойство, результат и динамическое образование. Вслед за М.С. Юркиной, мы рассматриваем адаптацию как непрерывный процесс и результат приспособления индивида к меняющимся социальным условиям и выделяем дидактический, социальный и профессиональный компоненты адаптации студентов в вузе. Результатом процесса адаптации является адаптированность [5].

В адаптации студентов в вузе принято также различать (Дубовицкая Т.Д., Соловьев В.Н.) адаптацию к условиям учебной деятельности (приспособление к новым формам преподавания, контроля и усвоения знаний, к иному режиму труда и отдыха, самостоятельному образу жизни и т.п.) и адаптацию к учебной группе (включение в коллектив сокурсников, усвоение его правил, традиций) [3, 4].

Нами было проведено экспериментальное исследование адаптированности студентов-первокурсников в контексте психологической сепарации от родителей. В исследовании приняли участие 80 респондентов в возрасте от 18 до 23 лет, обучающиеся на первом курсе высшего учебного заведения, проживающие на момент проведения исследования в г. Красноярске.

В качестве диагностического инструментария использовались следующие методики: опросник психологической сепарации PSI (Psychological Separation Inventory), автором которого является J. Hoffman (адапт. В.П. Дзукаевой, Т.Ю. Садовниковой); «Методика исследования адаптированности студентов в вузе» (авт. Т.Д. Дубовицкая, В.А. Крылова), позволяющая выявить адаптированность первокурсников к учебной группе и к учебной деятельности; «Методика экспресс-диагностики уровня адаптированности студентов к вузу» (авт. М.С. Юркина, А.А. Смирнов), определяющая уровень со-

циальной, дидактической, профессиональной адаптированности первокурсников к обучению в вузе.

Мы предположили, что адаптация студентов-первокурсников к вузу может быть связана с психологической сепарацией от родителей, которая, в свою очередь, имеет свои особенности, проявляющиеся в различиях психологической сепарации первокурсников от отца и от матери.

На рисунке 1 представлены уровни адаптированности респондентов к учебной группе и к учебной деятельности, выделенные в соответствии с опросником «Адаптированность студентов к вузу».

По «Шкале адаптированности к учебной группе» низкие показатели выявлены у 21,3% респондентов, что указывает на наличие у них трудностей, которые появляются при общении с сокурсниками. Такие обучающиеся чаще всего держатся в стороне, проявляют сдержанность в межличностных отношениях; испытывают трудности в установлении контакта с однокурсниками, не могут обратиться к ним за помощью; не разделяют правила и нормы, которые приняты в группе. Средние показатели установлены у 57,5% респондентов, что свидетельствует о комфортном самоощущении данных студентов в учебной группе. Они без труда находят с однокурсниками общий язык, с легкостью обращаются к ним за помощью; стремятся следовать принятым в группе правилам и нормам; проявляют активность и берут на себя инициативу в учебной жизни.

В ходе анализа «Шкалы адаптированности к учебной деятельности» низкие показатели выявлены у 7,5% респондентов, что указывает на наличие у них серьезных трудностей с выполнением учебных заданий и освоением учебных дисциплин. Таким обучающимся тяжело выражать свои мысли и отвечать на занятиях, им достаточно сложно задавать вопросы преподавателям. Средние показатели по данной шкале выявлены у 71,3% респондентов, они нуждаются в дополнительных консультациях по отдельным учебным дисциплинам. Высокие показатели диагностированы у 21,3% респондентов. У них отсутствуют трудности в освоении учебных предметов; они успешно и своевременно выполняют учебные задания; не испытывают дискомфорта при обращении за помощью к преподавателю; свободно выражают свои мысли и проявляют свои индивидуальные особенности и способности на занятиях.

На рисунке 2 представлены уровни социальной, дидактической и профессиональной адаптированности, выделенные в соответствии с «Методикой экспресс-диагностики уровня адаптированности студентов к вузу».

Исходя из данных, представленных на рисунке 2, можем отметить, что у большинства респондентов вы-

явлены средние значения социальной, дидактической и профессиональной адаптированности. Показатели низких значений по всем трем шкалам преобладают над высокими, при этом, большее количество высоких показателей наблюдается по шкале профессиональной адаптированности (28,8%). Наибольшее количество низких показателей отмечено по шкале социальной адаптированности (30%).

В результате экспериментального исследования было установлено, что для большинства студентов-первокурсников, участвовавших в экспериментальном исследовании, характерен средний уровень адаптированности к учебной группе (57,5%) и к учебной деятельности (71,3%); а также средний уровень социальной (46,3%), дидактической (57,5%) и профессиональной адаптированности.

Значения компонентов психологической сепарации респондентов в отношениях с матерью представлены на рисунке 3.

Большая часть респондентов имеет средние значения психологической сепарации в отношениях с матерью. При этом, стоит отметить, что высокие значения чаще других были выявлены по показателям конфликтологической (41,3%) и функциональной сепарации (43,7%). Конфликтологическая сепарация определяет отсутствие переживания гнева, тревоги, вины и недоверия в отношениях с матерью. Функциональная сепарация определяет, насколько индивид самостоятелен в принятии решений и совершаемых действиях, финансово независим от матери.

На рисунке 4 отображены значения компонентов

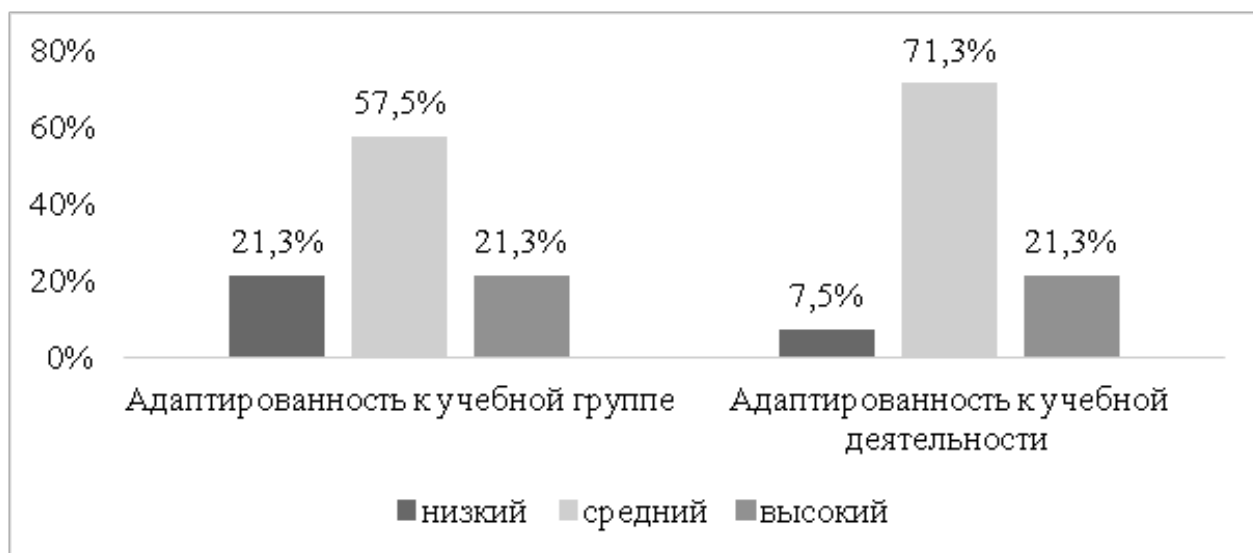


Рис. 1. Уровни адаптированности первокурсников к вузу

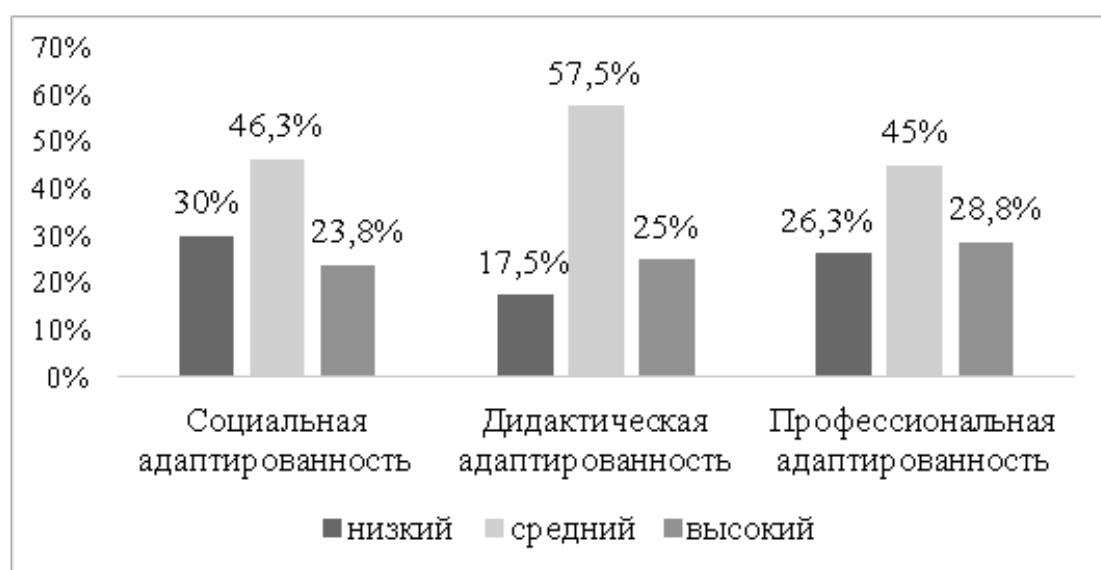


Рис. 2. Уровни социальной, дидактической и профессиональной адаптированности студентов к вузу

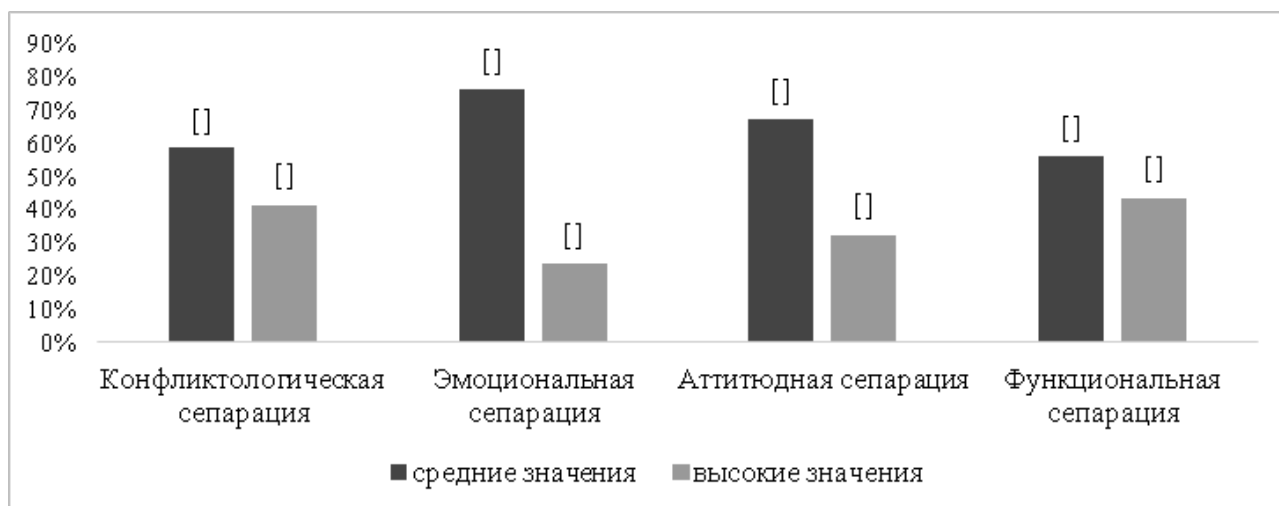


Рис. 3. Значения компонентов психологической сепарации респондентов в отношениях с матерью

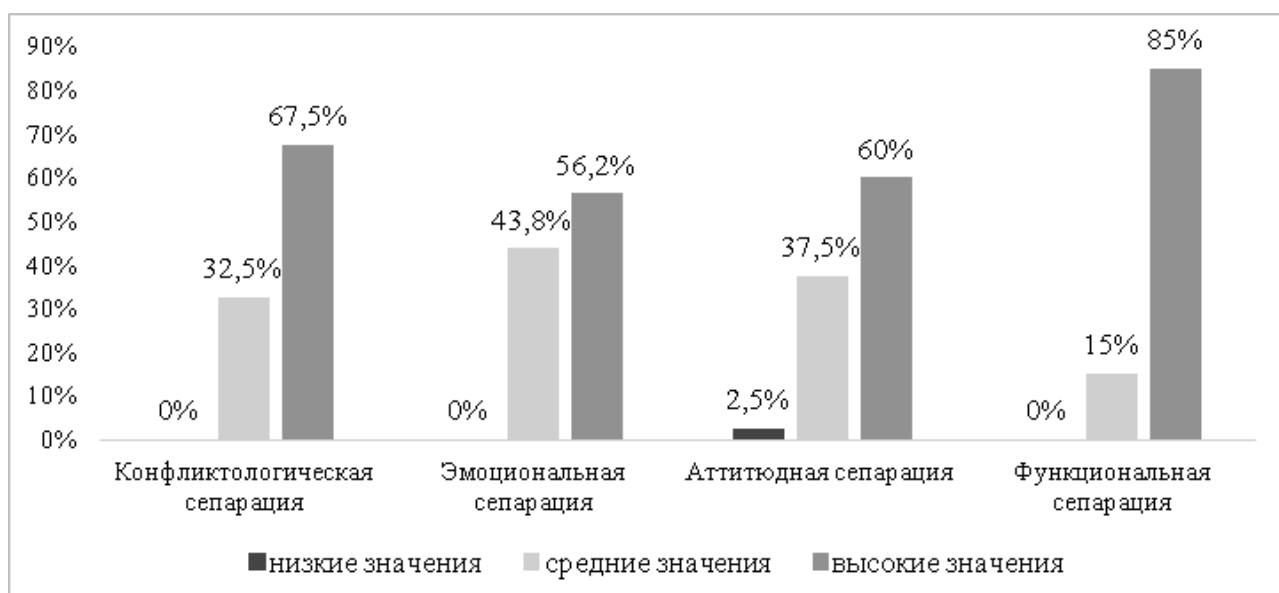


Рис. 4. Значения компонентов психологической сепарации респондентов в отношениях с отцом

психологической сепарации респондентов в отношениях с отцом.

Можем отметить, что у респондентов преобладают высокие значения показателей сепарации в отношениях с отцом по всем исследуемым компонентам, наиболее высокие показатели наблюдаются по шкале функциональной сепарации (85%); у небольшой части респондентов (2,5%) наблюдаются низкие показатели по показателям аттitudной сепарации. Аттitudная сепарация отражает, насколько индивид независим в своих убеждениях от мнения отца.

С целью установления корреляционных связей между показателями полученных в исследовании данными нами был проведен статистический анализ, включаю-

щий в себя расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена. В таблице 1 отражены корреляционные связи конфликтологической, эмоциональной, аттitudной и функциональной сепарации студентов-первокурсников в отношениях с матерью и отцом и их адаптированностью к вузу.

В результате корреляционного анализа выявлены статистически значимые положительные корреляционные связи между эмоциональной ( $r=0,263$ ;  $p<0,05$ ) и функциональной ( $r=0,223$ ;  $p<0,05$ ) сепарацией первокурсников от матери и их адаптированностью к учебной группе. Следовательно, чем более независимы первокурсники от материнского одобрения и поддержки; самостоятельны в своих действиях и решениях без обращения за помощью к матери, тем более комфортно они

Таблица 1.

Связь компонентов сепарации в отношениях с матерью и отцом и адаптированностью респондентов к учебной группе и учебной деятельности.

Компоненты психологической сепарации	Адаптированность	
	к учебной группе	к учебной деятельности
<b>в отношениях с матерью</b>		
Конфликтологическая сепарация	-0,018	-0,184
Эмоциональная сепарация	0,263*	-0,113
Аттitudная сепарация	0,147	0,088
Функциональная сепарация	0,223*	-0,064
<b>в отношениях с отцом</b>		
Конфликтологическая сепарация	-0,183	0,271*
Эмоциональная сепарация	0,108	-0,147
Аттitudная сепарация	-0,189	0,283**
Функциональная сепарация	0,097	0,262*
* – статистическая значимость при $p < 0,05$		
** – статистическая значимость при $p < 0,01$		

Таблица 2.

Связь компонентов сепарации в отношениях с матерью и отцом и социальной, дидактической и профессиональной адаптированностью респондентов.

Компоненты психологической сепарации	Адаптированность		
	социальная	дидактическая	профессио-нальная
<b>в отношениях с матерью</b>			
Конфликтологическая сепарация	-0,013	0,247*	0,025
Эмоциональная сепарация	0,286**	-0,075	0,077
Аттitudная сепарация	0,258*	-0,144	-0,052
Функциональная сепарация	0,249 *	-0,001	0,032
<b>в отношениях с отцом</b>			
Конфликтологическая сепарация	0,224*	0,230*	-0,157
Эмоциональная сепарация	-0,016	-0,127	-0,046
Аттitudная сепарация	0,257*	-0,057	-0,164
Функциональная сепарация	-0,176	-0,146	-0,194
* – статистическая значимость при $p < 0,05$			
** – статистическая значимость при $p < 0,01$			

чувствуют себя в учебной группе, проще находят общий язык с одноклассниками, легче следуют групповым нормам и правилам.

Выявлена статистически значимые положительные корреляционные связи между конфликтологической ( $r=0,271$ ;  $p < 0,05$ ), аттitudной ( $r=0,283$ ;  $p < 0,01$ ) и функциональной ( $r=0,262$ ;  $p < 0,05$ ) сепарацией студентов-первокурсников от отца и их адаптированностью к учебной деятельности; то есть, чем выше степень конфликтологической, аттitudной и функциональной сепарации первокурсников от отца, тем выше их адаптирован-

ность к учебной деятельности. Вероятно, чем меньше противоречий, вины, тревоги, недоверия в отношениях первокурсников с отцом; чем более независимы студенты-первокурсники от отцовских взглядов и способны принимать самостоятельные решения; тем успешнее проходит их адаптация к учебной деятельности, тем легче они осваивают учебные предметы, успешно выполняют учебные задания, проявляют свою индивидуальность и способности на занятиях в вузе.

В таблице 2 отражены корреляционные связи компонентов психологической сепарации студентов-перво-

курсников в отношениях с матерью и отцом и уровнем их социальной, дидактической и профессиональной адаптированности к вузу.

В результате корреляционного анализа установлены положительные корреляционные связи между эмоциональной ( $r=0,286$ ;  $p<0,01$ ), аттитудной ( $r=0,258$ ;  $p<0,05$ ) и функциональной ( $r=0,249$ ;  $p<0,05$ ) сепарацией первокурсников от матери и социальной адаптированностью к вузу, то есть, чем выше эмоциональная, аттитудная и функциональная сепарация, тем выше уровень социальной адаптированности первокурсников.

Следовательно, чем меньше у первокурсников потребность в одобрении матери, чем больше они независимы от ее мнения и эмоций; чем в большей мере им свойственны собственные взгляды и убеждения; чем больше проявляется способность самостоятельно, без помощи матери ставить цели и принимать решения; тем быстрее первокурсники включаются в общественную жизнь вуза.

Выявлена положительная корреляционная связь между конфликтологической сепарацией от матери и дидактической адаптированностью ( $r=0,247$ ;  $p<0,05$ ). Вероятно, что, если у первокурсников нет неразрешенных противоречий, чувства гнева, вины, тревоги, недоверия в отношениях с матерью, тем в большей степени у них реализуется желание учиться и получать новые знания, стремление повышать свой уровень образованности и расширять свой кругозор.

Установлены положительные корреляционные связи между конфликтологической ( $r=0,224$ ;  $p<0,05$ ) и аттитудной ( $r=0,257$ ;  $p<0,05$ ) сепарацией первокурсников от отца и социальной адаптированностью к вузу, то есть, чем выше конфликтологическая и аттитудная сепара-

ция, тем выше уровень социальной адаптированности студентов-первокурсников.

Можно полагать, что, если у первокурсников отсутствуют тревога, недоверие, вина, гнев, неразрешенные противоречия в отношениях с отцом; если они независимы от взглядов отца на различные стороны жизни; тем успешнее проходит их социальная адаптация, тем быстрее они включаются в общественную жизнь вуза.

Выявлена статистически значимая положительная корреляционная связь между конфликтологической сепарацией и дидактической адаптированностью первокурсников к вузу ( $r=0,230$ ;  $p<0,05$ ). Вероятно, что если в отношениях с отцом у первокурсников не возникает неразрешенных противоречий, то они в большей степени стремятся учиться, получать новые знания, расширять свой кругозор, повышать уровень своей образованности.

Таким образом, посредством корреляционного анализа нами были выявлены связи адаптированности студентов-первокурсников к учебной группе с эмоциональной и функциональной сепарацией; адаптированности к учебной деятельности с конфликтологической, аттитудной, функциональной сепарацией; социальной адаптированностью и эмоциональной, функциональной и аттитудной сепарацией; дидактической адаптированностью и конфликтологической сепарацией.

Можем сделать вывод, что психологическая сепарация студентов-первокурсников от родителей связана с их адаптированностью к вузу. Особенности, психологической сепарации первокурсников от родителей проявляются в том, что уровень конфликтологической, эмоциональной, аттитудной и функциональной сепарации от отца выше, чем уровень сепарации от матери.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Дзукаева В.П. Культурно-специфические и семейные факторы сепарации от родительской семьи в юношеском возрасте: диссертация ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Дзукаева Вероника Петровна. – Москва, 2016. – 278 с.
2. Дзукаева В.П. Психологическая сепарация от родителей в юношеском возрасте: эволюция теоретических представлений и примеры современных исследований / В.П. Дзукаева // Вестник Северо-Осетинского государственного университета им. К.Л. Хетагурова. – 2015. – № 2. – С. 71-76.
3. Дубовицкая, Т.Д. Методика исследования адаптированности студентов в вузе / Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова // Психологическая наука и образование. – 2010. – № 2. – С. 1-7.
4. Соловьев В.Н. Адаптация студентов к учебному процессу в высшей школе: автореферат диссертации ... докт. пед. наук: 13.00.01 / Соловьев Виталий Николаевич. – Ижевск, 2003. – 52 с.
5. Юркина М.С. Структурно-функциональные характеристики вузовской адаптации студентов: диссертация ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Юркина Мария Сергеевна. – Ярославль, 2015. – 220 с.
6. Hoffman J.A. Psychological separation of late adolescents from their parents / J.A. Hoffman // Journal of Counseling Psychology. – 1984. – Vol. 31. – P. 170-178.

© Бенькова Оксана Анатольевна (ShulakovaOA@mail.ru), Артюхова Татьяна Юрьевна (tartjuchova@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ РАБОТНИКОВ ОПАСНЫХ ПРОФЕССИЙ

## SOCIO-PSYCHOLOGICAL MODEL OF REPRESENTATIONS OF THE EXTREME SITUATION OF WORKERS IN DANGEROUS PROFESSIONS

**L. Bogateeva**

*Summary:* The article highlights the issues of socio-psychological components of an extreme situation. A socio-psychological model of representations of the extreme situation of workers in dangerous professions based on the dispositional hierarchy of V.A. Yadov is presented. Based on his identified four levels of the dispositional hierarchy, each of them was analyzed using appropriate methodologies. The results of the study and the developed model allow us to comprehensively consider the socio-psychological structure of ideas about an extreme situation, as well as apply it in the prevention of stressful conditions in an extreme situation to improve professional competence. The present study is a continuation of the previous study of ideas about an extreme situation among military personnel, students, and specialists, but with a developed socio-psychological model of representations of an extreme situation, and it is also planned to study other social groups.

*Keywords:* extreme situation, workers in dangerous professions, representations, dispositional concept, attitudes.

**Богатеева Любовь Игоревна**

Аспирант, Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Государственный университет просвещения», (г. Москва)  
lyubov.bogateeva@yandex.ru

*Аннотация:* В статье освещаются вопросы социально-психологических компонентов экстремальной ситуации. Представлена социально-психологическая модель представлений экстремальной ситуации работников опасных профессий на основе диспозиционной иерархии В.А. Ядова. Исходя из его выделенных четырех уровней диспозиционной иерархии, каждый из них был проанализирован с помощью соответствующих методик. Результаты исследования и разработанная модель позволяет всесторонне рассмотреть социально-психологическую структуру представлений об экстремальной ситуации, а также применять ее при профилактики стрессовых состояний в ситуации экстремальной ситуации для повышения профессиональной компетентности. Настоящее исследование является продолжением предыдущего изучения представлений об экстремальной ситуации у военнослужащих, студентов, специалистов, но уже с разработанной социально-психологической моделью представлений экстремальной ситуации, также планируется изучение других социальных групп.

*Ключевые слова:* экстремальная ситуация, работники опасных профессий, представления, диспозиционная концепция, установки.

Довольно важную роль в социальном обществе выполняют работники химических заводов. На данный момент химическое производство является одним из ключевых предприятий в современной промышленности. Однако такие заводы обычно работают с использованием опасных химикатов, что создает потенциальную угрозу для жизни работников и окружающей среды.

Обеспечение безопасной работы на химических заводах является ответственным процессом, который требует участия всего персонала. Работники играют ключевую роль в обеспечении безопасности, и их понимание опасностей и навыки реагирования на экстренные ситуации помогают предотвращать аварии и катастрофы [5].

Ключевыми профессиональными компетенциями работников химического производства является сочетание нескольких компонентов таких как: технологическое, мотивационное, управленческое, оценочное, когнитивное [9].

Один из ключевых факторов успешной деятельности на химическом заводе с опасными условиями труда – это стрессоустойчивость работников [10]. Стресс является неизбежной реакцией в любой профессии, однако на химических заводах он может быть особенно высоким из-за опасных условий работы и постоянной угрозы для жизни, постепенно из-за сильного напряжения у работников с большим стажем работы (15 лет) могут возникать пограничные состояния ментального здоровья такие как: невротизация с преобладанием депрессивно-астенической характерологической реакции избегания [6]. Стрессоустойчивые сотрудники способны эффективно реагировать на стрессовые ситуации, контролируя свои эмоциональные реакции и выбирая адекватный путь решения проблем. Так же стресс является одним из важных факторов заболевания сердечно-сосудистой системы у работников химического завода [8].

В работе химика или оператора оборудования на химическом заводе требуется высокий уровень концен-

Таблица 1.

## Социально-психологическая модель представлений экстремальной ситуации.

№ уровня	Название уровня и его соответствие используемыми методиками
1 уровень	<b>Элементарные фиксированные установки</b>
	<b>Методики:</b> "Экстремальная ситуация" категория "Описание экстремальной ситуации"; "Подверженность экстремальным ситуациям" категория "Реакции на экстремальную ситуацию".
2 уровень	<b>Социально-фиксированные установки</b>
	<b>Методики:</b> "Подверженность экстремальным ситуациям" категория "Бытовые ситуации".
	<i>Компонент эмоциональный:</i> "Семантический дифференциал" эмоциональная направленность.
	<i>Когнитивный компонент:</i> "Семантический дифференциал" когнитивная направленность.
	<i>Компонент поведенческий:</i> "Семантический дифференциал" вошла методика "Семантический дифференциал" практическая и поступочная направленность.
3 уровень	<b>Общая (доминирующая) направленность интересов</b>
	<b>Методики:</b> "Экстремальная ситуация" категория "увлечения"; "Подверженность экстремальным ситуациям" категория "Экстремальный спорт".
	<i>Компонент эмоциональный:</i> "Незаконченные предложения" шкала "Опасения человека".
	<i>Компонент когнитивный:</i> "Незаконченные предложения" шкала "Самоанализ поведения".
	<i>Поведенческий компонент:</i> Незаконченные предложения "шкала "Социальные установки".
4 уровень	<b>Высший уровень</b>
	<b>Методики:</b> "Экстремальная ситуация" категории: "Предмет или действие", "Природные или техногенные бедствия", "Преодоление"; "Подверженность экстремальным ситуациям" категории "Несчастные случаи", "Транспорт, аварии, транспортные аварии", "Преступления", "Война", "Сложные природные условия", "Пожар", "Нападение животных".
	<i>Ядро:</i> анкета "Личность в экстремальной ситуации".
	<i>Эмоциональный компонент:</i> "Экстремальная ситуация" категории "Психологические последствия" и "Физические последствия"; "Подверженность экстремальным ситуациям" категория "Смерть, травма, болезнь".
	<i>Когнитивный компонент:</i> "Стиль саморегуляции поведения" шкалы "Планирование", "Моделирование", "Программирование", "Оценка результатов".
	<i>Поведенческий компонент:</i> "Стиль саморегуляции поведения" шкалы "Самостоятельность", "Гибкость" и "Общий уровень саморегуляции".

трации внимания и точности. Работники, способные сосредоточиться на своей деятельности, менее подвержены ошибкам и несчастным случаям. Кроме того, высокий уровень концентрации внимания позволяет работникам быстрее привыкнуть к новым технологиям и процессам [5].

Работа в команде требует высокого уровня комму-

никативных навыков и способности к коллективной деятельности. В сложных условиях, таких как химические заводы с опасными условиями труда, работа в команде позволяет делегировать ответственность между членами группы и обеспечивать более безопасную работу. Коллегиальные отношения также способствуют созданию положительной атмосферы и уменьшению уровня стресса среди сотрудников [5].

Таблица 2.

Социально-психологическая модель представлений экстремальной ситуации работников опасных профессий.

№ уровня	Название уровня и его соответствие используемыми методиками
1 уровень	<b>Элементарные фиксированные установки</b>
	Работники опасных профессий воспринимают экстремальную ситуацию как угрозу для жизни и опасность. Первоначальные реакции на такую ситуацию включают выброс адреналина, стресс и страх.
2 уровень	<b>Социально-фиксированные установки</b>
	Работники опасных профессий считают бытовыми экстремальными ситуациями такие случаи, как опоздание на самолёт или поезд.
	<i>Компонент эмоциональный:</i> отождествляют экстремальную ситуацию через понятие «страшная», «плохая», «грустная».
	<i>Когнитивный компонент:</i> «необычная», «неустойчивая», «интересная».
3 уровень	<b>Общая (доминирующая) направленность интересов</b>
	Работники опасных профессий к своим увлечениям в экстремальных ситуациях ничего не относят, но к экстремальному спорту относят спуск с горы.
	<i>Компонент эмоциональный:</i> Работники опасных профессий не чрезмерно опасаются экстремальных ситуаций.
	<i>Компонент когнитивный:</i> Не всегда адекватная самооценка себя, результатов своей деятельности и поведения.
	<i>Поведенческий компонент:</i> Действия после экстремальной ситуации могут оценивать очень хорошо или же с некоторыми допущениями.
4 уровень	<b>Высший уровень</b>
	Работники опасных профессий к экстремальным ситуациям причисляют взрыв, пожар, стихия, ДТП. Отождествляют преодоление экстремальной ситуации со словами «решение» и «экстренные меры».
	<i>Ядро:</i> Экстремальной ситуацией является ситуация, угрожающая, опасная. Встречаются такие ситуации часто, находясь в экстремальной ситуации, люди испытывают стресс, используют активные способы защиты. После преодоления данной ситуации последствия стрессовые положительные, человека можно научить справляться с ними. Из экстремальной ситуации выходят по-разному. Иногда бывают сложности с перестройкой системы саморегуляции.
	<i>Эмоциональный компонент:</i> К последствиям после экстремальных ситуаций относят, смерть близких, опасность.
	<i>Когнитивный компонент:</i> У работников опасных профессий сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. Они не всегда способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем. Также у них не всегда сформирована потребность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей. У них не полностью сформирована развитость и адекватность самооценки, сформированность и устойчивость субъективных критериев оценки успешности достижения результатов.
	<i>Поведенческий компонент:</i> Работникам опасных профессий не всегда получается адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Также они могут быть зависимы от мнений и оценок окружающих, планы и программы действий разрабатываются не всегда самостоятельно, некритично следуют чужим советам. Им не всегда характерна осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев.

Работники химических заводов по минимуму должны сталкиваться с экстремальными ситуациями в процессе выполнения своих задач, но у них должно быть объективно сформировано представление об экстремальной ситуации, так как если она возникнет, то им необходимо ее оценить и ликвидировать. Социально-психологическая модель представлений позволяет выявить особенности представлений экстремальной ситуации и заблаговременно провести профилактические мероприятия для лучшего реагирования в ситуациях [13].

Социально-психологическая модель представлений экстремальной ситуации основана на диспозиционной иерархии В.А. Ядов. Он выделяет 4 уровня от низшего к высшему:

1. Элементарные фиксированные установки.
2. Социально-фиксированные установки.
3. Общая направленность интересов или базовые социальные установки.
4. Система ценностных ориентаций личности [12].

Каждый уровень нами был соотнесен с компонентами методик: «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, «Незаконченные предложения» Сакса Леви (модификация В.Е. Петрова, Л.И. Богатеевой), авторский опросник в варианте ассоциативного ряда «Экстремальные ситуации» (адаптация М.И. Розеновой, Л.И. Богатеевой), авторская анкета «Личность в экстремальной ситуации» (Богатеева Л.И.), авторский опросник «Подверженность экстремальным ситуациям» (адаптация М.И. Розенова, Л.И. Богатеева), «Семантический дифференциал» (модификация М.И. Розеновой) [1, 2, 3, 4, 7].

Соответственно была получена социально-психологическая модель, которая представлена в таблице 1.

Исследование было проведено на 20 человеках – специалистов, работающих в опасных условиях (из ФГУП «Федеральный центр двойных технологий "Союз"»), мужского и женского пола, в возрасте от 23 до 48 лет.

Исходя из полученных результатов исследования, удалось составить социально-психологическую модель представлений экстремальной ситуации работников опасных профессий. Она представлена в таблице 2.

Анализируя социально-психологическую модель представлений экстремальной ситуации, удалось выделить компоненты со сниженными значениями. На 3 уровне модели таким компонентом является когнитивный, на 4 уровне – когнитивный и поведенческий. Из этого следует, что психологам и специалистам по технике безопасности следует проводить профилактические мероприятия, связанные с информированием сотрудников об экстремальной ситуации и проводить больше мероприятий для лучшей взаимосвязи индивидуальных регуляторных звеньев.

Настоящее исследование является продолжением предыдущего изучения представлений об экстремальной ситуации у военнослужащих, студентов, специалистов, с разработанной социально-психологической моделью представлений экстремальной ситуации, также планируется изучение других социальных групп [1, 2, 3, 4, 11].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Богатеева Л.И. Понимание экстремальной ситуации у курсантов Военно-космической академии им. А.Ф. Можайского / Л.И. Богатеева // Социальная психология: вопросы теории и практики: Материалы IX Международной научно-практической конференции памяти М.Ю. Кондратьева, Москва, 15–16 мая 2024 года. – Москва: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2024. – С. 98–101.
2. Богатеева Л.И. Представления о экстремальной ситуации у военнослужащих на основе диспозиционной концепции В.А. Ядова / Л.И. Богатеева // Человеческий капитал. – 2024. – № 3(183). – С. 88–96.
3. Богатеева Л.И. Представления об экстремальной ситуации у военнослужащих космических войск / Л.И. Богатеева // Актуальные проблемы теории и практики психологических, педагогических и лингводидактических исследований: материалы международной научно-практической конференции, Москва, 12–13 апреля 2023 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Государственный университет просвещения", 2023. – С. 235–239.
4. Богатеева Л.И. Представления об экстремальной ситуации у студентов на основе диспозиционной концепции В.А. Ядова / Л.И. Богатеева // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – Т. 12, № 4.
5. Дмитрук В.И. Интегрированная система менеджмента промышленной, экологической безопасности и качества Кемеровского ОАО / В.И. Дмитрук // Вестник КузГТУ. 2012. №1(89), – С. 48–51.
6. Кузьмина С.В. Ментальное здоровье работников химического производства: факторы риска его нарушения / С.В. Кузьмина, Р.В. Гарипова, З.М. Берхеева, К.К. Яхин // Казанский медицинский журнал. – 2020. – Т. 101, № 4. – С. 550–560.
7. Моросанова В.И. Опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения — ССПМ 2020» / В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратьев // Вopr. психологии. 2020. – № 4. – С. 155–167.
8. Мулдашева Н.А. Стресс как фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний у работников химических производств / Н.А. Мулдашева, Л.К. Каримова, З.Ф. Гимаева, Е.Р. Абдрахманова // Медицина труда и экология человека. – 2020. – № 4(24). – С. 34–40.

9. Петровский А.М. Профессиональная компетентность специалиста в области организации и управления химическим производством / А.М. Петровский // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10, № 2.
10. Трикман О.П. Сравнительный анализ производственных психических состояний работников горно-химического комбината / О.П. Трикман, М.В. Каримова, Г.Я. Седлецкая // Вестник КБ №51. 2017. №8 (3), – С. 40-47.
11. Шульга Т.И. Представления об экстремальной ситуации у специалистов социальной сферы на основе диспозиционной концепции В.А. Ядова / Т.И. Шульга, Л.И. Богатеева // Вестник университета. – 2025. – № 2. – С. 230-240.
12. Ядов А.В. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности: диспозиционная концепция. 2-е расширенное издание. М.: ЦСПиМ, 2013. – 376 с.
13. Bauer M.W. Social representations theory: A progressive research programme for social psychology / M.W. Bauer, G. Gaskell // Journal for the theory of social behaviour. – 2008. – Т. 38. – №. 4. – С. 335-353.

---

© Богатеева Любовь Игоревна (lyubov.bogateeva@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КАК ПОКАЗАТЕЛИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИГОДНОСТИ СОТРУДНИКА К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL STABILITY AS INDICATORS OF AN EMPLOYEE'S PROFESSIONAL SUITABILITY FOR SERVICE ACTIVITIES

**O. Bolotova  
D. Karpenko  
I. Marnevskaya**

*Summary:* Emotional stability, as the ability to maintain psycho-emotional balance in stressful situations, is directly related to the effectiveness of performing professional duties. Factors limiting the potential of employees were identified, including signs of emotional exhaustion, decreased internal motivation, increased levels of anxiety and depression in individual employees.

Correlation analysis between indicators of emotional stability and various psychological characteristics related to professional fitness of employees revealed three statistically significant relationships: negative – between anxiety and behavioral regulation, between neuroticism and responsibility for work results; positive – between hypochondria and maladaptive disorders.

The indicators of emotional stability obtained using the Eysenck questionnaire can serve as a guide in assessing professional suitability. Most employees demonstrate an adaptive level of emotional stability that meets the requirements of their professional activities.

Based on current data, emotional stability is a key, but not the only or decisive factor in professional aptitude. Empirical research has confirmed that various psychological characteristics (such as self-control, anxiety, adaptive potential, etc.) have a significant impact on the level of emotional stability, and, consequently, on the success of professional functioning in conditions of professional activity. Neuroticism can be considered as a significant indicator in assessing the professional suitability of employees, especially for positions requiring a high level of responsibility for work results. However, the moderate strength of the correlation indicates the presence of other factors affecting responsibility.

*Keywords:* emotional stability, professional suitability, stress resistance, adaptation to service activities, volitional self-regulation, psychological characteristics.

**Болотова Ольга Владимировна**

кандидат психологических наук, доцент,  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Балтийский государственный технический  
университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова»,  
Санкт-Петербург  
bolotova\_ov@voenmeh.ru

**Карпенко Диана Алексеевна**

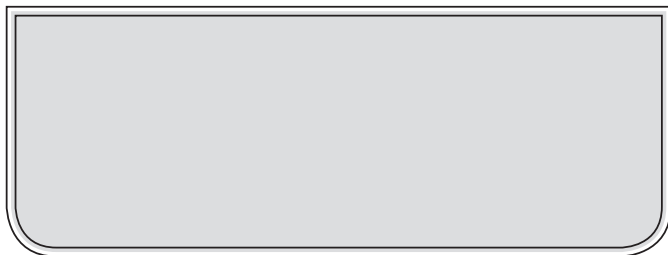
кандидат психологических наук, доцент, Федеральное  
государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования «Балтийский  
государственный технический университет «ВОЕНМЕХ»  
им. Д.Ф. Устинова», Санкт-Петербург  
karpenko\_da@voenmeh.ru

**Марневская Ирина Васильевна**

Старший преподаватель, Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Балтийский государственный технический  
университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова»,  
Санкт-Петербург  
marnevskaya\_iv@voenmeh.ru

*Аннотация:* эмоциональная устойчивость, как способность сохранять психоэмоциональное равновесие в стрессовых ситуациях, напрямую связана с эффективностью выполнения профессиональных обязанностей. Были выявлены факторы, ограничивающие потенциал сотрудников, в том числе признаки эмоционального истощения, сниженная внутренняя мотивация, повышенные уровни тревожности и депрессивности у отдельных сотрудников. Корреляционный анализ между показателями эмоциональной устойчивости и различными психологическими характеристиками, связанными с профессиональной пригодностью сотрудников, выявило три статистически значимых связи: отрицательные – между тревогой и поведенческой регуляцией, между нейротизмом и ответственностью за результаты работы; положительная – между ипохондрией и дезадаптивными нарушениями. Показатели эмоциональной устойчивости, полученные с помощью опросника Айзенка, могут служить ориентиром в оценке профессиональной пригодности. Большинство сотрудников демонстрируют адаптивный уровень эмоциональной устойчивости, соответствующий требованиям служебной деятельности.

На основании текущих данных эмоциональная устойчивость является ключевым, но не единственным или решающим фактором в профессиональной пригодности. Эмпирическое исследование подтвердило, что различные психологические характеристики (такие как самоконтроль, тревожность, адаптивный потенциал и др.) оказывают существенное влияние на уровень эмоциональной устойчивости, а, следовательно, и на успешность профессионального функционирования в условиях служебной деятельности. Нейротизм может рассматриваться как значимый показатель при оценке профес-



Эмоциональная устойчивость – одно из ключевых качеств личности, определяющих способность человека адаптироваться к стрессовым ситуациям и эффективно функционировать в условиях напряжения. Эмоциональная устойчивость определяется как способность индивида сохранять психоэмоциональное равновесие при воздействии стрессоров и успешно адаптироваться к изменяющимся условиям [14]. Согласно научным исследованиям, это качество основывается на комплексной взаимосвязи когнитивных, эмоциональных и поведенческих факторов [1].

Эмоциональная устойчивость определяется как способность личности сохранять контроль над своими эмоциями, эффективно противостоять стрессовым ситуациям и адаптироваться к неблагоприятным условиям [5]. Она включает такие элементы: умение справляться с тревожностью, управление агрессией и импульсивностью, способность к саморегуляции.

Ключевыми элементами эмоциональной устойчивости являются:

1. Контроль эмоций – умение регулировать свои эмоциональные реакции, избегая избыточного возбуждения или подавленности.
2. Стрессоустойчивость – способность переносить длительные или интенсивные стрессовые нагрузки без потери продуктивности.
3. Саморегуляция – навыки управления своим состоянием через осознание эмоций, использование когнитивных стратегий и техник релаксации.
4. Оптимизм – позитивное отношение к проблемам и уверенность в возможности их разрешения [10].

Основными характеристиками эмоциональной устойчивости являются:

1. Стабильность психоэмоционального состояния — характеризуется способностью сохранять внутреннее равновесие в условиях напряжения.
2. Адаптивность – умение быстро приспосабливаться к новым условиям, изменять стратегии поведения в зависимости от ситуации.
3. Когнитивная гибкость — способность рационально анализировать ситуацию, избегая панических реакций.

сиональной пригодности сотрудников, особенно для должностей, требующих высокий уровень ответственности за результаты работы. Однако, умеренная сила корреляции указывает на наличие других факторов, влияющих на ответственность.

*Ключевые слова:* эмоциональная устойчивость, профессиональная пригодность, стрессоустойчивость, адаптация к служебной деятельности, волевая саморегуляция, психологические характеристики.

4. Резилиентность – это свойство позволяет восстанавливаться после переживания травматического опыта или критических ситуаций.

В отечественной литературе можно выделить четыре основных подхода к пониманию эмоциональной устойчивости. В первом подходе сущность эмоциональной устойчивости сводится к проявлениям воли. Основоположник второго подхода П.Б. Зильберман описывает эмоциональную устойчивость как интегративное свойство личности. Третий подход основан на определении А.И. Плахтиенко и Ю.М. Блудова. Эмоциональная устойчивость — это свойство темперамента, позволяющее надежно выполнять целевые задачи деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии. Четвертый подход базируется на раскрытии собственно эмоциональных характеристик эмоциональной устойчивости. А.Е. Олшанникова пишет, что для эмоциональной устойчивости характерно преобладание именно положительных эмоций [10].

Эмоциональная устойчивость является ключевым компонентом профессиональной пригодности сотрудников, работающих в условиях повышенной психоэмоциональной нагрузки. Она представляет собой способность человека сохранять эмоциональное равновесие, эффективно справляться со стрессом и адаптироваться к изменяющимся условиям. В служебной деятельности, особенно в таких сферах, как силовые структуры, медицина, образование, работа с людьми или экстремальные профессии, эмоциональная устойчивость напрямую влияет на качество работы, уровень профессиональной успешности и благополучие сотрудника.

Психологическая пригодность к профессии представляет собой характеристику личности, отражающую успешность овладения профессиональной деятельностью и степень удовлетворённости трудом [2]. Эти критерии, успешность и удовлетворение – являются относительными и зачастую субъективными. Тем не менее, именно они позволяют исследовать и оценивать психологические аспекты профессиональной пригодности [11].

Особое внимание уделяется изучению эмоциональ-

ной устойчивости в экстремальных условиях [3]. Сюда относятся ситуации, связанные с риском для жизни (военные операции, спасательные работы) или интенсивным взаимодействием с людьми (медицина, педагогика) [7]. Факторы, усложняющие эмоциональную устойчивость в таких условиях: высокий уровень ответственности, частое столкновение с негативными эмоциями и стрессом, ограниченные ресурсы для восстановления [18]. Поддержание эмоциональной устойчивости в таких условиях требует применения специальных методик, таких как стресс-менеджмент, программы психологической подготовки и обучение навыкам саморегуляции [4].

### Методы исследования

В исследовании применялись теоретический анализ доступной литературы по проблеме исследования, тестирование, статистический анализ данных [2]. Были использованы следующие методики:

Тест Кеттелла (16PF – Шестнадцатифакторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла), Личностный опросник Айзенка (EPI), Диагностика рабочей мотивации JDS (Job Diagnostic Survey), Шкала эмоциональной стабильности Айзенка (в составе EPQ), Индивидуально-типологический опросник (ИТО) Л.Н. Собчик, Методика МЛО-АМ (Многоуровневый личностный опросник Адаптивность). Методики для обследования подбирались с учетом профессиональных особенностей, информативности, валидности и взаимодополняемости.

В корреляционном анализе использовалась корреляция Пирсона. В данной работе для анализа были использованы количественные шкальные данные, полученные с помощью стандартизированных психометрических методик, результаты которых представляют собой интервальные показатели. Эти данные подходят для применения корреляции Пирсона. Кроме того, целью анализа являлось выявление линейной взаимосвязи между такими показателями, как эмоциональная устойчивость и личностный адаптивный потенциал, тревога и поведенческая регуляция, нейротизм и ответственность за результаты, что также соответствует предпосылкам метода Пирсона.

Также при проверке выборки на ее соответствие закону нормального распределения с использованием критерия Колмогорова-Смирнова, нами было выявлено, что она распределена в соответствии закона нормального распределения, в связи с чем был использован линейный коэффициент корреляции Пирсона. Таким образом, применение коэффициента корреляции Пирсона в рамках данного исследования является статистически и методологически обоснованным.

Эмпирическое исследование психологических ха-

рактеристик эмоциональной устойчивости как показателей профессиональной пригодности сотрудника к осуществлению служебной деятельности было проведено на базе Следственного изолятора № 1 УФСИН по городу Санкт-Петербургу и Ленинградской области в период 2024 - 2025 гг., г. Санкт-Петербург. В исследовании приняли участие 20 сотрудников ФКУ СИЗО-1 УФСИН России по г. Санкт-Петербургу и Ленинградской области. Возрастной диапазон респондентов составил от 24 до 55 лет, а стаж службы от 3 до 24 лет. Средний возраст выборки составил 39 лет, а средний стаж работы – 9,6 лет. Наибольшая доля сотрудников (по 15%) приходится на возраст 27 лет и стаж работы 5 лет, что указывает на определенную концентрацию участников в группе младшего и среднего профессионального возраста.

В профессиональном разрезе в выборке были представлены следующие категории должностей: младшие инспекторы отдела охраны, оперуполномоченные оперативного отдела, сотрудники отдела режима и надзора. Наиболее представленными в выборке оказались сотрудники отдела охраны – 50% от общего числа респондентов. Доля сотрудников отдела режима и надзора – 30%, а оперуполномоченных оперативного отдела – 20%.

Следует отметить, что исследование проводилось в условиях конфиденциальности, что обусловило ограничения в сборе дополнительных персональных данных, в частности, информации об уровне образования, а также дополнительных социально-демографических характеристик. Расширение выборки по этим параметрам представлялось невозможным в рамках этических и институциональных ограничений, связанных с соблюдением анонимности участников.

В рамках данного исследования не производилось деление выборки на подгруппы по возрасту, профессиональному опыту или ведомственной принадлежности, поскольку целью являлось выявление общих закономерностей взаимосвязей между психологическими характеристиками эмоциональной устойчивости и показателями профессиональной пригодности сотрудников. Исследование проводилось на цельной совокупности респондентов, что позволяет рассматривать полученные результаты как усредненную оценку без дополнительной стратификации по категориям.

### Основные результаты

В ходе проведенного исследования были получены результаты, которые мы представили в виде усредненных данных наиболее значимых шкал для психологических характеристик эмоциональной устойчивости (см. таблицу 1).

Таблица 1.

Усредненные данные наиболее значимых шкал по всем методикам.

Методика	Шкала	Усредненные данные
Тест Кеттелла, 16PF	Эмоциональная стабильность	8.53
	Спокойствие/тревожность	4.47
	Самоконтроль	6.33
	Расслабленность/напряженность	3.13
	Тревога	2.67
«Личностный опросник» Айзенка	Нейротизм	12.0
Диагностика рабочей мотивации, JDS	Автономия	3.95
	Обратная связь от работы	3.15
	Обратная связь от других	4.65
	Взаимодействие	3.95
	Ответственность за результаты работы	4.4
	Осознаваемый смысл работы	2.55
	Общая удовлетворенность	3.95
	Интринсивная мотивация	3.95
«Эмоциональная стабильность» Айзенка	Комплекс неполноценности/здоровая самооценка	20.05
	Депрессивность/удовлетворенность	19.25
	Тревожность/спокойствие	10.85
	Ипохондрия/ощущение здоровья	7.2
«ИТО» Собчик	Тревожность	3.93
	Лабильность	4.14
	Сензитивность	4.79
	Ригидность	4.79
	Экстраверсия	6.07
	Интроверсия	4.36
МЛО-АМ	Личностный адаптивный потенциал	4.4
	Поведенческая регуляция и НПУ	5.8
	Деадаптационные нарушения	6.0
	Астенические реакции	6.4
	Психастения	60.6
	Депрессия	60.6
	Ипохондрия	53.6
	Психотические реакции	5.3
	Социальная интроверсия	62.1

Анализ результатов респондентов по тесту Кеттелла (16PF) показывает, что психологический профиль большинства респондентов отражает благоприятный уровень эмоциональной устойчивости, необходимый для выполнения служебной деятельности, особенно в условиях повышенной ответственности и стресса.

Анализ шкалы экстраверсии/интроверсии в методи-

ке «Личностный опросник Айзенка» показал, что большинство обследованных сотрудников находятся в среднем диапазоне (от 9 до 15 баллов), что свидетельствует о сбалансированном типе личности, проявляющем как интровертные, так и экстравертные черты. Это может быть психологически благоприятным фактором для профессиональной деятельности, требующей как самостоятельности и сосредоточенности, так и коммуникативно-

сти и гибкости. В целом, результаты подтверждают, что показатели эмоциональной устойчивости, полученные с помощью опросника Айзенка, могут служить ориентиром в оценке профессиональной пригодности.

Анализ методики JDS (Job Diagnostic Survey), показал, что у большинства респондентов уровень мотивационного потенциала профессиональной деятельности оказался на низком или среднем уровне. При этом сохраняется умеренная или высокая общая удовлетворённость и интринсивная мотивация, что может свидетельствовать о работе механизмов эмоциональной саморегуляции и устойчивости к стрессу. Низкий уровень осознаваемого смысла труда и обратной связи от самой работы при стабильной удовлетворённости и профессиональной активности подчёркивает значимость внутренних психологических опор – эмоциональной устойчивости, ролевой зрелости и социальной ответственности. Высокие показатели по шкале ответственности за результаты деятельности могут интерпретироваться как проявление профессиональной зрелости и способности сохранять работоспособность даже при недостаточном внешнем подкреплении.

Анализ полученных данных в методике «Эмоциональная стабильность, Айзенк» показал, что большинство испытуемых демонстрируют удовлетворительный уровень эмоциональной устойчивости, необходимый для эффективного выполнения служебных обязанностей.

Анализ методики ИТО Собчик выявил широкую вариативность эмоционально-личностных характеристик при приемлемом уровне психологической адаптации

к служебной деятельности. Большинство обследуемых продемонстрировали показатели, находящиеся в пределах нормы или акцентуации, что указывает на сбалансированное сочетание устойчивости и гибкости в эмоционально-волевой сфере. Их характеристики соответствуют требованиям служебной деятельности, предполагающей психологическую выносливость, адекватную реакцию на стресс и способность к конструктивному поведению в профессиональной среде.

Анализ результатов методики МЛО-АМ позволяет сделать вывод о достаточно высокой степени общей адаптированности обследованной группы. Шкалы дезадаптационных, астенических и психотических реакций в большинстве случаев демонстрируют отсутствие выраженной патологии, что подтверждает наличие у респондентов компенсаторных механизмов и способности к поддержанию психического гомеостаза.

На рисунке 1 в процентном соотношении представлены значимые для осуществления служебной деятельности психологические характеристики эмоциональной устойчивости среди респондентов (см. рисунок 1).

#### Результаты корреляционного анализа

В таблице 2 представлены коэффициенты корреляций между показателями представленных методик.

Корреляционный анализ между шкалой тревоги и шкалой поведенческой регуляции  $r = -0,47$ ,  $p$ -значение = 0,036. Выявлена статически значимая умеренная отрицательная связь между уровнем тревоги и показателями поведенческой регуляции. Это означает, что сотрудники

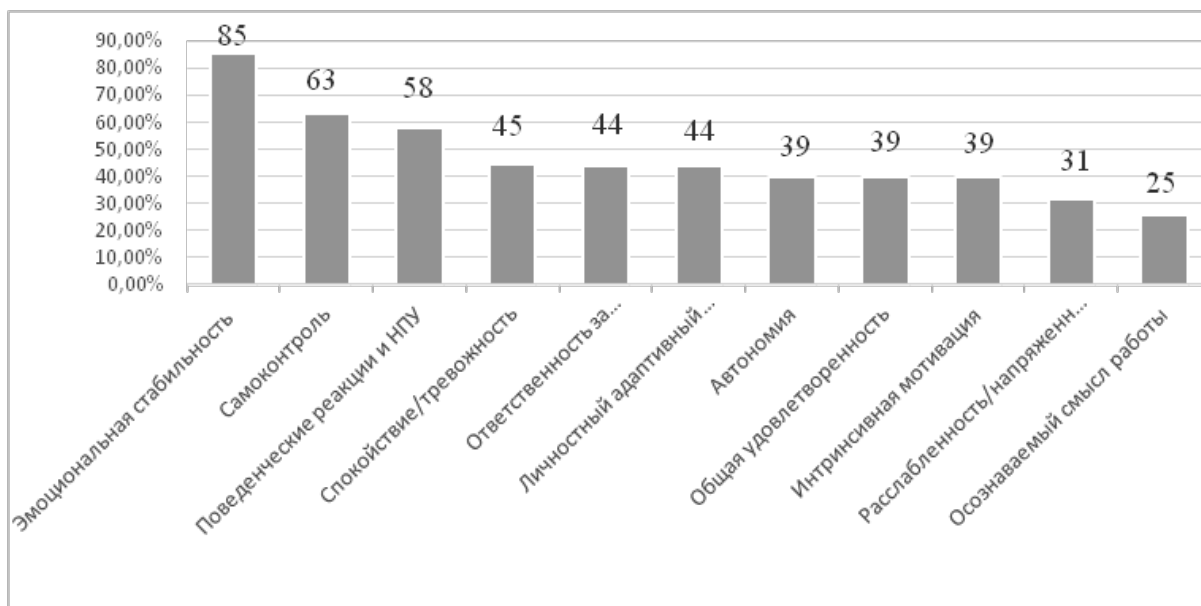


Рис. 1. Процентное соотношение психологических характеристик респондентов для осуществления служебной деятельности

Таблица 2.

Коэффициенты корреляций между показателями по всем используемым методикам.

Характеристика 1	Характеристика 2	r	p-значение	Интерпретация
Эмоциональная стабильность	Личностный адаптивный потенциал	0,21	0,37	Слабая положительная, незначимая
Тревога	Поведенческая регуляция	-0,47*	0,036	Умеренная отрицательная, значимая
Самоконтроль	Ответственность за результаты работы	-0,16	0,498	Слабая отрицательная, незначимая
Комплекс неполноценности/здоровая самооценка	Интринсивная мотивация	0,30	0,19	Умеренная положительная, незначимая
Депрессивность	Общая удовлетворенность	0,075	0,753	Слабая положительная, незначимая
Психастения	Поведенческая регуляция	-0,344	0,137	Умеренная отрицательная, незначимая
Ипохондрия	Деадаптационные нарушения	0,500*	0,025	Умеренная положительная, значимая
Нейротизм	Ответственность за результаты работы	-0,484*	0,030	Умеренная отрицательная, значимая

с более развитыми навыками поведенческой регуляции демонстрируют меньший уровень тревожности, тогда как снижение способности к регуляции поведения сопряжено с повышением тревожности.

Корреляционный анализ между шкалами ипохондрии и деадаптационными нарушениями  $r = 0,500$ ,  $p$ -значение = 0,025. Выявлена статически значимая умеренная положительная корреляция. С увеличением показателей ипохондрии закономерно возрастает уровень деадаптационных нарушений у сотрудников. Однако, умеренная сила корреляции указывает на наличие других значимых факторов деадаптации.

Корреляционный анализ между шкалами нейротизма и ответственности за результаты работы  $r = -0,484$ ,  $p$ -значение = 0,030. Выявлена статистически значимая умеренная отрицательная корреляция. Это означает, что с увеличением показателей нейротизма уровень ответственности за результаты работы имеет тенденцию к снижению. Нейротизм может рассматриваться как значимый показатель при оценке профессиональной пригодности сотрудников, особенно для должностей, требующих высокий уровень ответственности за результаты работы. Однако, умеренная сила указывает на наличие других факторов, влияющих на ответственность.

В целом, респонденты демонстрируют удовлетворительный уровень пригодности к осуществлению служебной деятельности, однако, по нашему мнению, эмоциональная устойчивость в ряде случаев поддерживается скорее за счёт компенсаторных механизмов (самоконтроля, поведенческой регуляции), нежели за счёт внутренней гармонии и мотивационной насыщенности.

Наиболее выраженными психологическими характеристиками эмоциональной устойчивости у сотрудников являются эмоциональная стабильность, самоконтроль и поведенческая регуляция. Это указывает на высокую способность к сохранению равновесия в стрессовых ситуациях, умение контролировать эмоции и поведение в рамках профессиональной деятельности.

Менее выраженными являются осознаваемый смысл работы и расслабленность, что может свидетельствовать о сниженной внутренней мотивации или переутомлении у части сотрудников.

Результаты корреляционного анализа Пирсона показывают, что сотрудники с более развитыми навыками поведенческой регуляции демонстрируют меньший уровень тревожности, тогда как снижение способности к регуляции поведения сопряжено с повышением тревожности.

С увеличением показателей ипохондрии закономерно возрастает уровень деадаптационных нарушений у сотрудников. Однако, умеренная сила корреляции указывает на наличие других значимых факторов деадаптации.

С увеличением показателей нейротизма уровень ответственности за результаты работы имеет тенденцию к снижению. Поэтому нейротизм может рассматриваться как значимый показатель при оценке профессиональной пригодности сотрудников, особенно для должностей, требующих высокий уровень ответственности за результаты работы. Однако, умеренная сила указывает на наличие других факторов, влияющих на ответственность.

## Выводы

1. Исследование показало, что ключевыми элементами эмоциональной устойчивости являются самоконтроль, стрессоустойчивость, умение справляться с тревожностью, способность к внутренней регуляции и наличие адекватной самооценки.
2. Были выявлены факторы, ограничивающие потенциал сотрудников, в том числе признаки эмоционального истощения, сниженная внутренняя мотивация, повышенные уровни тревожности и депрессивности у отдельных сотрудников. Эти данные указывают на необходимость не только оценки эмоциональной устойчивости при профессиональном отборе, но и на важность её развития в процессе служебной подготовки и сопровождения.
3. Корреляционный анализ между показателями эмоциональной устойчивости и различными психологическими характеристиками, связанными с профессиональной пригодностью сотрудников, выявило три статистически значимых связи: отрицательные – между тревогой и поведенческой регуляцией ( $r = -0,47$ ), между нейротизмом и от-

ветственностью за результаты работы ( $r = -0,48$ ); положительная – между ипохондрией и дезадаптивными нарушениями ( $r = 0,5$ ).

4. На основании текущих данных эмоциональная устойчивость не является единственным или решающим фактором в профессиональной пригодности. Влияние эмоциональных характеристик, таких как тревожность, психастения или самооценка, на поведенческие и мотивационные аспекты труда ограничено и зависит от множества других переменных, включая мотивационные установки, личностные черты, особенности организационной среды и социально-психологический климат.

Результаты исследования подтверждают актуальность и значимость комплексного подхода к изучению эмоциональной устойчивости как индикатора профессиональной пригодности. Повышение эмоциональной устойчивости сотрудников посредством психопрофилактических и коррекционных мероприятий способно значительно повысить эффективность выполнения служебных задач, сохранить психологическое здоровье персонала и обеспечить устойчивость к профессиональному выгоранию.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Издательство Казанского университета, 2020. – 262 с.
2. Величковский Б.Б., Марьин М.И. Комплексная диагностика индивидуальной устойчивости к стрессу в рамках модели «состояние—устойчивая черта» // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2022. № 2. С. 34–46.
3. Гончарова Н.А., Душкин А.С., Коноплева И.Н., Пряхина М.В. Особенности эмоционально-волевой устойчивости сотрудников полиции на различных этапах профессиогенеза // Психология и право. 2023. Том 13. № 1. С. 51–63.
4. Зверьков А.Г. Диагностика волевого самоконтроля // Психодиагностика мотивации и саморегуляции. М.: МГУ, 2019. С. 116–124.
5. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора: очерки психологии труда оператора. М.: Наука, 2021. С. 138–172.
6. Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. СПб: Питер, 2019. 368 с.
7. Красилов О.В., Мананников С.В., Клочков Р.В. Проблемы обеспечения служебно-боевой готовности и эмоционально-волевой устойчивости сотрудников // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями: материалы шестнадцатой международной научно-практической конференции / под ред. Ю.В. Анохина. Ч. 2. Барнаул: Барнаульский юридический институт МВД России, 2022. С. 102–104.
8. Маркелова Т.В., Бурова Е.А. Психологические характеристики эмоциональной устойчивости сотрудника силовых структур // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2022. №1(18). С. 39–42.
9. Маркелова Т.В., Бурова Е.А., Левщанова В.В. Взаимосвязь психологической устойчивости и волевого самоконтроля сотрудников силовых структур // Тенденции развития науки и образования. 2020. № 65-4. С. 74–78.
10. Методика исследования волевой организации личности // Твоя профессиональная карьера / Под ред. С.Н. Чистяковой. М.: Просвещение, 2023. С. 175–182.
11. Охрана труда – основные понятия и разъяснения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://git87.rostrud.gov.ru/poleznaya\\_informatsiya/118679.html](https://git87.rostrud.gov.ru/poleznaya_informatsiya/118679.html) (дата обращения: 07.12.2025)
12. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. М.: Высшая школа, 2019. 175 с.
13. Прохожева В.Н. Теоретические подходы к изучению профессиональной надежности в зарубежной и отечественной психологии // NovalInfo, 2024. № 143. С. 197–199.
14. Ратников С.В., Саратовский Д.В., Гайдамакин А.В. Некоторые вопросы формирования психологической устойчивости сотрудников органов внутренних дел // Центральный научный вестник. 2017. Том 2. № 9 (26). С. 55–57.
15. Собчик Л.Н. Психодиагностика в медицине: практическое руководство. М.: Боргес, 2020. 415 с.
16. Хапачева С.М. Психолого-педагогические условия формирования эмоциональной устойчивости будущего психолога // Концепт. 2014. Том 20. С.

4856–4860.

17. Шабанова Д.Е. Управление рисками и профилактика в сфере труда в новых условиях: международно-правовой опыт и его применимость в России // Основы экономики, управления и права. 2014. С. 85-88
18. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб: Питер, 2020. 256 с.

---

© ().

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

## ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ЕГЭ

### PERSONAL CHARACTERISTICS OF HIGH SCHOOL STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF PSYCHOLOGICAL READINESS FOR THE UNIFIED STATE EXAM

**L. Bochkareva  
O. Dashkina**

*Summary:* The article examines the results of an empirical study of the personal characteristics of high school students with different levels of psychological readiness for the Unified State Exam. The study notes the special importance of personal readiness for the Unified State Exam, which determines both the behavior of graduates on the exam and the success of its passing. The conducted research revealed the specifics of the personal characteristics of senior schoolchildren as predictors of a high level of psychological readiness for the Unified State Exam. Differences in indicators of anxiety, stress tolerance, and locus-control orientation were found among high school students with high and low levels of psychological readiness for the Unified State Exam.

*Keywords:* Unified State Exam (USE), psychological readiness for the USE, personal component of psychological readiness for the USE, high school students, exam anxiety, stress resistance, internality, externality.

**Бочкарева Людмила Петровна**

кандидат психологических наук, доцент,  
ФГБОУ ВО Пензенский казачий институт технологий  
(филиал) Московский Государственный Университет  
Технологий и Управления им. К.Г. Разумовского  
mila58reg@yandex.ru

**Дашкина Ольга Михайловна**

кандидат педагогических наук, доцент,  
ФГБОУ ВО Пензенский казачий институт технологий  
(филиал) Московский Государственный Университет  
Технологий и Управления им. К.Г. Разумовского  
nazarovaolga@mail.ru

*Аннотация:* В статье рассматриваются результаты эмпирического изучения личностных особенностей старшеклассников с разным уровнем психологической готовности к ЕГЭ. В исследовании отмечается особая значимость личностной готовности к ЕГЭ, от которой зависит как поведение выпускников на экзамене, так и успешность его сдачи. Проведенное исследование выявило специфику личностных характеристик старших школьников как предикторов высокого уровня сформированности психологической готовности к ЕГЭ. Были установлены различия в показателях тревожности, стрессоустойчивости, направленности локуса — контроля у старшеклассников с высоким и низким уровнями психологической готовности к ЕГЭ.

*Ключевые слова:* единый государственный экзамен (ЕГЭ), психологическая готовность к ЕГЭ, личностный компонент психологической готовности к ЕГЭ, старшеклассники, экзаменационная тревожность, стрессоустойчивость, интернальность, экстернальность.

ЕГЭ как итоговая процедура оценки академических достижений школьников, проверка соответствия уровня подготовки обучающихся образовательным стандартам появилась в качестве эксперимента в 2001 г., в 2009 г. единый государственный экзамен получил официальный юридический статус и был внедрен в систему образования на территории всей России. ЕГЭ впервые в истории страны позволил получать обобщенную информацию о качестве образовательной подготовки выпускников школ, давать независимую оценку уровня знаний школьников по отдельным учебным дисциплинам, предоставлять возможность выбора выпускниками, на основе суммарного балла по итогам экзаменов, своей дальнейшей образовательной стратегии.

В течение прошедших десятилетий в процедуре ЕГЭ произошло множество изменений. Ученые, исследующие эти изменения, отмечают, что выпускники с каждым годом все более адаптированы к требованиям ЕГЭ, но преимущественно к тем требованиям, которые касаются содержательной стороны экзаменов. Что касается психологического контекста проведения ЕГЭ, то по-прежнему значительное число выпускников испыты-

вают тревогу и страх перед экзаменом, не способны рационально распределить время в период подготовки и во время экзамена, не всегда справляются с последствиями экзаменационного стресса. Очевидно, что эти эмоциональные издержки могут не только значительно ухудшить результаты прохождения аттестации обучающимся, но сказаться на его психологическом здоровье в целом. Из этого следует, что проблема психологической готовности к ЕГЭ каждого конкретного выпускника, остается на сегодняшний день острой.

Один из самых обсуждаемых вопросов в связи с ЕГЭ — стрессогенность его процедуры, причем не только для собственно экзаменуемых, но и для их близких, и для многих педагогов. Сам масштаб события таков, что, совмещая в себе два важных для юного человека обстоятельства — итоговая аттестация и вступительный экзамен в вуз, ЕГЭ представляется самым стрессовым экзаменом за весь период обучения, важнейшим рубежом, преодоление которого может существенно повлиять на всю дальнейшую жизнь выпускника.

Проблемы психологической подготовки старше-

классников к ЕГЭ рассматривались в работах С.И. Волковой, С.А. Гапоновой, О.С. Гришановой, В.И. Долговой, С.А. Зылыгаевой, М.П. Кожемякиной, Е.В. Кондрашиной, А.Ю. Качимской, П.О. Ковтун, А.Ю. Лихачевой, Р.Е. Прохорова, А.Н. Романовой, Е.А. Серегиной, Э.Ю. Сиротиной, Ф.А. Хабибуллиной, М.Ю. Чибисовой и др.

В научных источниках встречается достаточно много различных психолого-педагогических дефиниций понятия «психологическая готовность к ЕГЭ». В нашем исследовании мы опираемся на дефиницию А.Ю. Лихачевой, определяющую «психологическую готовность к ЕГЭ» как «определенный эмоциональный «настрой», внутренняя настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена» [7, с. 122].

Большинство исследователей выделяют в структуре психологической готовности выпускников к ЕГЭ три базовых компонента: процессуальный, когнитивный и личностный [1, 4, 8]. Процессуальный компонент включает в себя степень осведомленности обучающегося о процедуре ЕГЭ, о форме и правилах его проведения, временные ограничения в процедуре ЕГЭ и пр. Очевидно, что низкая осведомленность о процедуре экзамена может сказаться на эмоциональной сфере выпускника, повысив тревожность и уровень дезорганизации. В когнитивный (познавательный) компонент входят как компетенции старшеклассника работать с различной информацией, так и развитость познавательных процессов (внимания, мышления, памяти).

В личностный (эмоциональный) компонент исследователи включают: эмоциональное состояние выпускника на самом экзамене [1]; эмоциональный настрой на ЕГЭ [2]; интроверсию, организованность и эмоциональную стабильность [4; 11]; некоторые личностные особенности, влияющие на характер эмоционального переживания (стрессоустойчивость, уровень саморегуляции, стратегии совладания) [3]. По мнению, многих авторов именно личностная готовность, является ядром общей психологической готовности выпускников к итоговой аттестации [1, 2, 4, 11]. Однако личностному компоненту, по сравнению с остальными, уделяется меньше внимания в психологической подготовке старшеклассников к процедуре ЕГЭ.

Процесс формирования психологической готовности к ЕГЭ длителен и на него оказывают влияние как внешние, так и внутренние (интрапсихические) факторы [2; 8]. К внешним факторам исследователи относят в общем виде семейный и школьный контекст жизнедеятельности выпускника, а также характер психолого-педагогического сопровождения подготовки обучающихся к ЕГЭ.

К внутренним факторам относят особенности когнитивной, эмоциональной, мотивационной сфер старшеклассника, различные личностные качества [2]. Так, в исследовании С.А. Гапоновой и А.Н. Романовой, указывается на важность оптимальной саморегуляции поведения как необходимого атрибута успешной личностной адаптации к ЕГЭ [2]. В ряду психологических факторов, влияющих на успешность сдачи выпускниками ЕГЭ, авторы также отмечают уровень тревожности личности, особенности локус-контроля, предпочитаемые копинг-стратегии [2; 11]. М.Ю. Чибисова полагает, что на эмоциональное состояние выпускника в стрессогенной ситуации экзамена отрицательно влияет наличие у него таких личностных черт, как тревожность, неадекватный уровень притязаний (низкий или высокий), демонстративность, высокий уровень мотивации избегания неудач, предельно высокий уровень мотивации достижения, некоторые типы акцентуации характера [11].

В работе Р.Е. Прохорова личностными коррелятами психологической готовности старшеклассников к ЕГЭ названы специфика мотивации, уровень притязаний, самооценка, нервно-психическая устойчивость, стратегии совладания [9].

Ф.А. Хабибуллина говорит о деструктивном влиянии на состояние экзаменуемого таких его личностных свойств, как высокая личностная тревожность, низкий уровень стрессоустойчивости, низкая самооценка, низкий уровень эмоциональной и поведенческой саморегуляции, несформированность навыков самопрезентации и длительный негативный опыт взаимодействия с педагогами [10].

В связи со значимостью личностных детерминант психологической готовности к ЕГЭ нами было проведено эмпирическое исследование с целью изучения личностных особенностей старшеклассников с разным уровнем психологической готовности к ЕГЭ. Было выдвинуто предположение о том, что старшеклассники с высоким уровнем психологической готовности к ЕГЭ, по сравнению со сверстниками с низким уровнем данной готовности, имеют более высокие уровни интернальности, стрессоустойчивости и более низкий уровень экзаменационной тревожности.

В эмпирическом исследовании приняли участие 52 обучающихся 11-х классов (24 юноши и 28 девушек) двух средних общеобразовательных школ г. Пензы.

Для изучения психологических характеристик старшеклассников, которые, по нашему мнению, непосредственно могут влиять на подготовку и сдачу ЕГЭ, использовались следующие методики:

1. Анкета «Психологическая готовность учащихся к ЕГЭ» (автор М.Ю. Чибисова);
2. Методика «Шкала экзаменационной тревожности» (автор А.О. Прохоров);
3. «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» (авторы Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова);
4. «Шкала локус-контроля» Дж. Роттера (адаптация А.Г. Шмелева).

В качестве методов статистической обработки использовался t-критерий Стьюдента для независимых выборок.

Первым этапом эмпирического исследования стало проведение анкетирования старшеклассников по анкете М.Ю. Чибисовой «Психологическая готовность учащихся к ЕГЭ»). Полученные результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1.  
Результаты анкетирования «Психологическая готовность учащихся к ЕГЭ».

Шкала	Уровни		
	низкий	средний	высокий
Знакомство с процедурой ЕГЭ	17,3%	67,3%	15,4%
Владение навыками самоконтроля, самоорганизации	34,6%	51,9%	13,5%
Уровень тревоги	7,7%	69,2%	23,1%

Как следует из приведенных данных, наиболее проблемными компонентами готовности обучающихся к ЕГЭ являются познавательный (шкала «владение навыками самоконтроля, самоорганизации») и личностный (шкала «уровень тревоги»). По первой из названных шкал большой процент старшеклассников из нашей выборки (34,6%) продемонстрировали низкие показатели, по второй - «уровень тревоги» - низкие показатели у очень незначительной части выборки, в то же время, высокие показатели зафиксированы почти у каждого четвертого участника диагностики (23,1%). Содержательно, это означает, что у значительного числа старшеклассников недостаточно навыков самоорганизации и самоконтроля в ситуации ЕГЭ, кроме того, у них недостаточно развиты

компетенции работы с различной информацией, недостаточный уровень сформированности учебных действий. И значительное количество старшеклассников испытывают крайнее беспокойство, высокую тревогу относительно хода и результатов итоговой аттестации.

По результатам анкетирования были выделены 2 группы: в первую вошли старшеклассники с относительно высоким уровнем психологической готовности к ЕГЭ (высокие показатели по шкалам «знакомство с процедурой ЕГЭ» и «владение навыками самоконтроля, самоорганизации», при низких или приближенных к низким значениям шкалы «уровень тревоги»); во – вторую - старшеклассники с относительно низким уровнем психологической готовности к ЕГЭ (низкие показатели по первым двум шкалам и высокие показатели по шкале «уровень тревоги»).

Далее рассмотрим результаты психодиагностического изучения некоторых личностных характеристик старших школьников сравниваемых групп. В таблице 2 приведены результаты изучения показателей экзаменационной тревожности по методике «Шкала экзаменационной тревожности» (авт. А.О. Прохоров)

Из данных, представленных в таблице 2, следует, что в Г2 несколько больше старшеклассников, имеющих повышенный и высокий уровни экзаменационной тревожности, чем в Г1. То есть, школьники с высоким уровнем психологической готовности к ЕГЭ не значительно, но менее склонны к переживанию экзаменационной тревожности, чем школьники с низким уровнем готовности. Пониженный уровень экзаменационной тревожности зафиксирован у минимального количества участников обеих групп (8,3% и 7,1%), низкого уровня не выявлено ни у одного респондента эмпирической выборки. Этот факт подтверждает выявленную в множестве исследований закономерность, свидетельствующую о том, что ЕГЭ является крайне стрессовым событием для большинства 11-классников.

В таблице 3 представлены среднегрупповые значения по двум шкалам методики «Шкала экзаменационной тревожности» – «беспокойство» (мысли о вероятности провала и его последствиях) и «эмоциональность» (негативные физиологические и психологические ощущения,

Таблица 2.  
Процентное распределение показателей экзаменационной тревожности в первой и второй группах старшеклассников.

Группы	Показатели				
	низкий	пониженный	средний	повышенный	высокий
Г1 (высокий уровень психологической готовности к ЕГЭ)	-	8,3%	37,5%	41,7%	12,5%
Г2 (низкий уровень психологической готовности к ЕГЭ)	-	7,1%	32,2%	46,4%	14,3%

возникающие в ситуации стресса).

Таблица 3.

Средние значения по шкалам методики  
«Шкала экзаменационной тревожности».

Группы	Показатели	
	беспокойство	эмоциональность
Г1 (высокий уровень психологической готовности к ЕГЭ)	4,38	4,51
Г2 (низкий уровень психологической готовности к ЕГЭ)	5,07	6,03
$t_{\text{эмп.}}$	0,642	2,731
$t_{\text{кр.}} = 2,007$ при $p \leq 0,05$ ; $2,674$ при $p \leq 0,01$		

Полученные эмпирические значения  $t$ -критерия свидетельствуют о том, что отмечаются статистически значимые различия между сравниваемыми группами по шкале «эмоциональность» (средний показатель выше в Г2). Соответственно, выпускникам с низким уровнем психологической готовности к ЕГЭ более свойственны представления о негативных физиологических и психологических ощущениях, которые возникнут в ситуации стресса на экзамене. «Беспокойство» как представления о вероятности провала и его последствиях примерно одинаково присуще старшеклассникам обеих групп, хотя и в данном случае этот показатель несколько выше в группе обучающихся с низким уровнем готовности.

В литературе отмечается, что стрессоустойчивость является базовым, фундаментальным личностным фактором, влияющим на психологическую готовность к ЕГЭ, поскольку сама ситуация ЕГЭ является стрессовой. В нашем исследовании для выявления стрессоустойчивости старшеклассников использовался «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» (авт. Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова), результаты которого приведены в таблице 4.

Таблица 4.

Процентное распределение показателей уровня стрессоустойчивости в сравниваемых группах.

Уровни стрессоустойчивости	Г1 (высокий уровень психологической готовности к ЕГЭ)	Г2 (низкий уровень психологической готовности к ЕГЭ)
очень низкий	-	-
низкий	8,3%	14,3%
ниже среднего	12,5%	17,9%
чуть ниже среднего	20,8%	14,3%
средний	29,2%	25%
чуть выше среднего	16,7%	17,8%
выше среднего	8,3%	10,7%
высокий	4,2%	-
очень высокий	-	-

Сравнительные данные по процентному распределению показателей уровня стрессоустойчивости свидетельствуют, что чуть более благоприятная картина в группе старшеклассников с высоким уровнем психологической готовности к ЕГЭ. В этой группе меньшая доля учащихся продемонстрировала «низкий» и «ниже среднего» уровни стрессоустойчивости (в сумме двух названных уровней – 20,8%), в Г2 (старшеклассники с низким уровнем психологической готовности к ЕГЭ) таковых оказалось 32,2%.

В целом по выборке выявлено не очень значительное количество обучающихся, чей показатель стрессоустойчивости соответствует уровням выше «среднего»: в сумме уровни «чуть выше среднего», «выше среднего» и «высокий» в Г1 продемонстрировали 29,2%, в Г2 – 28,5%. То есть, одна из важнейших личностных характеристик – высокая стрессоустойчивость, обеспечивающая высокий уровень психологической готовности к ЕГЭ и эффективность поведения на самом ЕГЭ – обнаруживается примерно у трети старшеклассников, принявших участие в нашем исследовании.

Подсчет  $t$ -критерия Стьюдента показал, что различия между выборками по показателю стрессоустойчивости находятся в зоне неопределенности ( $t_{\text{эмп.}} = 1,972$ , при  $t_{\text{кр.}} = 2,007$  при  $p \leq 0,05$ ;  $2,674$  при  $p \leq 0,01$ ). Среднее значение показателя (35,5) ниже в Г1, что по условиям методики соответствует более высокой устойчивости. В группе Г2 этот показатель выше (38,8). Таким образом, можно говорить о превышении показателя стрессоустойчивости в группе старшеклассников с высоким уровнем психологической готовности к ЕГЭ по сравнению со сверстниками Г2 лишь на уровне статистической тенденции.

В таблице 5 представлены среднегрупповые результаты изучения направленности локуса контроля по «Шкала локус-контроля» Дж. Роттера (адаптация А.Г. Шмелева).

Таблица 5.

Средние значения по методике  
«Шкала локус-контроля».

Группы	Шкалы	
	экстернальность	интернальность
Г1 (высокий уровень психологической готовности к ЕГЭ)	12,42	10,58
Г2 (низкий уровень психологической готовности к ЕГЭ)	14,21	8,79
$t_{\text{эмп.}}$	2,814	3,107
$t_{\text{кр.}} = 2,007$ при $p \leq 0,05$ ; $2,674$ при $p \leq 0,01$		

Приведенные данные свидетельствуют о том, что старшеклассникам из группы с высоким уровнем пси-

психологической готовности к ЕГЭ чаще свойственна интернальность и реже – экстернальность, по сравнению с их сверстниками из Г2. Подсчет Т-критерия Стьюдента подтвердил на статистическом уровне – различия между двумя группами находятся в зоне значимости. Таким образом, одна из важных психологических характеристик – интернальность, как склонность брать на себя ответственность за свои настоящие и будущие успехи и неудачи является важным (даже одним из ключевых) личностным фактором, повышающим уровень психологической готовности к ЕГЭ.

В результате проведенного исследования были обнаружены следующие основные факты: наиболее сформированным компонентом психологической готовности старшеклассников к ЕГЭ оказался процессуальный, проблемными компонентами являются познавательный и личностный. У более половины старшеклассников выявлены повышенный или высокий уровни экзаменационной тревожности, при этом уровень экзаменационной тревожности старшеклассников с низким уровнем психологической готовности к ЕГЭ выше (различия статистически значимы). Различия в стрессоустойчивости об-

наружены на уровне статистической тенденции: среди старшеклассников с высоким уровнем психологической готовности к ЕГЭ меньшая доля учащихся с «низким» и «ниже среднего» уровнями стрессоустойчивости по сравнению со сверстниками из другой группы.

По результатам изучения направленности локуса контроля было установлено, что старшеклассникам с высоким уровнем психологической готовности к ЕГЭ больше свойственна интернальность и реже – экстернальность, по сравнению с учащимися с низким уровнем психологической готовности к ЕГЭ (достоверность различий подтверждена статистически). В целом, полученные выводы свидетельствуют в пользу гипотезы нашего исследования.

Мы полагаем, что полученные диагностические данные о некоторых личностных особенностях старших школьников, определяющих степень их психологической готовности к ЕГЭ, должны учитываться учителями при подготовке к процедуре итоговой аттестации и могут быть использованы в консультативной и коррекционной практике педагога-психолога.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бочева, Н.А., Хотеева, Е.В. Психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ // Наука, образование, общество. - 2015. - № 1 (3). - С. 194-201.
2. Гапонова, С.А., Романова, А.Н. Психологические факторы, влияющие на успешность сдачи выпускниками школ итоговых экзаменов в формате ЕГЭ // Вестник университета. - 2012. - №3. - С. 120-125.
3. Качимская, А.Ю., Ковтун, П.О. К вопросу о способах формирования психологической готовности обучающихся к экзаменам // Мир науки. Педагогика и психология. - 2019. - №3. - Т.7. - С. 88-102.
4. Кожемякина, М.П., Спасеников, В.В. Анализ психологической составляющей подготовки учеников к единому государственному экзамену // Психология в экономике и управлении. - 2011. - № 2. - С. 72-77.
5. Круткина, Е.И. Исследование психологической готовности к сдаче ЕГЭ // Вестник науки №12 (69) том 4. С. 721 - 726. 2023 г. ISSN 2712-8849 // Электронный ресурс: <https://www.вестник-науки.рф/article/11938> (дата обращения: 01.12.2025 г.)
6. Е.А. Кедярова, Д.С. Савенко, М.Ю. Уварова, Н.И. Чернецкая. Особенности психологической готовности к ЕГЭ у старшеклассников. Психология. Психофизиология. 2021. Т. 14, № 2. С. 38–45.
7. Лихачева, А.Ю. Психологическая готовность старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена // Психологический журнал. - 2016. - № 4. - С. 121-126.
8. Лобачева, В.И. Психологические факторы, влияющие на подготовку школьников к единому государственному экзамену // KANT. - 2017. - № 4 (25). - С. 72–75.
9. Прохоров, Р.Е. Психологические особенности выпускников общеобразовательной школы при подготовке к ЕГЭ: дисс. ... канд. психол. наук. – Москва, 2012. – 199 с.
10. Хабибуллина, Ф.А., Штерц, О.М. Эмоциональное состояние старшеклассников при подготовке к ЕГЭ. – Казань: изд-во Казанского федерального университета в г. Елабуга. 2015. - 89 с.
11. Чибисова, М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. - М.: Генезис, 2013. - 184 с.

© Бочкарева Людмила Петровна (mila58reg@yandex.ru), Дашкина Ольга Михайловна (nazarovaolgam@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

# МОДЕЛЬ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ: ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ОГРАНИЧЕНИЯ

## TUTORIAL SUPPORT MODEL IN INCLUSIVE EDUCATION: EFFECTIVENESS AND LIMITATIONS

*T. Gadzhimagomedova  
M. Abudallaeva*

**Summary:** The modern educational system is characterized by an active transition to an inclusive model of education, which necessitates the development of effective technologies for supporting children with special educational needs. This author's study is aimed at assessing the effectiveness of the tutorial support model in inclusive education and identifying the factors limiting its successful implementation. The methodological basis of the study was an experiment conducted on the basis of four general education organizations. The experiment involved 120 students with special educational needs aged 7 to 16 years, divided into experimental and control groups of 60 people. To assess the effectiveness, a set of diagnostic methods was used, including standardized tests of academic achievement, methods for assessing social adaptation and tools for psychoemotional diagnostics. The developed author's model of tutor support is based on the integration of principles of humanistic pedagogy, theory of individualization of education and modern approaches to working with children with special educational needs. The model developed by the author includes five interrelated components: diagnostic and analytical, design and planning, implementation and activity, correctional and developmental and reflective and evaluative. The results of the author's study demonstrate statistically significant differences between the experimental and control groups. The average increase in academic achievements in the experimental group was 1.13 points versus 0.5 points in the control group. The level of school anxiety decreased from 68% to 34%, social adaptation and communication skills significantly improved. The study conducted by the author revealed the key factors of the effectiveness of tutor support: tutor qualifications (89% high influence), financial support (85%) and administration support (82%). Four organizational models of implementation are defined: individual, group, consultative and network. The model can be applied in a wide range of educational organizations implementing inclusive programs to improve the quality of educational services for children with special educational needs. The results confirm the high efficiency of tutoring support in inclusive education and substantiate the feasibility of its widespread implementation in Russian educational practice, subject to a systemic solution to personnel, financial and organizational constraints.

**Keywords:** tutoring support, inclusive education, special educational needs, pedagogical experiment, efficiency of educational technologies.

**Гаджимагомедова Татьяна Гаурбековна**  
старший преподаватель,

ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный  
педагогический университет им. П. Гамзатова»  
psvazi45@mail.ru

**Абудаллаева Муслимат Сурхайевна**  
старший преподаватель,

ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный  
педагогический университет им. П. Гамзатова»  
nucieva@mail.ru

**Аннотация:** Современная образовательная система характеризуется активным переходом к инклюзивной модели обучения, что обуславливает необходимость разработки эффективных технологий сопровождения детей с особыми образовательными потребностями. Настоящее исследование направлено на оценку эффективности авторской модели тьюторского сопровождения в инклюзивном образовании и выявление факторов, ограничивающих ее успешную реализацию. Методологической основой исследования стал эксперимент, проведенный на базе 2-х общеобразовательных организаций г. Махачкала. В эксперименте приняли участие 120 обучающихся с особыми образовательными потребностями в возрасте от 7 до 16 лет, разделенных на экспериментальную и контрольную группы по 60 человек. Для оценки эффективности использовался комплекс диагностических методик, включающий стандартизированные тесты академических достижений, методики оценки социальной адаптации и инструменты психоэмоциональной диагностики. Разработанная авторская модель тьюторского сопровождения базируется на интеграции принципов гуманистической педагогики, теории индивидуализации образования и современных подходов к работе с детьми с особыми образовательными потребностями. Разработанная модель включает пять взаимосвязанных компонентов: диагностико-аналитический, проектировочно-планирующий, реализационно-деятельностный, коррекционно-развивающий и рефлексивно-оценочный. Результаты авторского исследования демонстрируют статистически значимые различия между экспериментальной и контрольной группами. Средний прирост академических достижений в экспериментальной группе составил 1,13 балла против 0,5 балла МБОУ в контрольной группе. Уровень школьной тревожности снизился с 68% до 34%, значительно улучшились показатели социальной адаптации и коммуникативных навыков. Проведенное автором исследование выявило ключевые факторы эффективности тьюторского сопровождения: квалификация тьютора (89% высокого влияния), финансовое обеспечение (85%) и поддержка администрации (82%). Определены четыре организационные модели реализации: индивидуальная, групповая, консультативная и сетевая. Модель может быть применена в широком спектре образовательных организаций, реализующих инклюзивные программы, для повышения качества образовательных услуг детям с особыми образовательными потребностями. Полученные результаты подтверждают высокую эффективность тьюторского сопровождения в инклюзивном образовании и обосновывают целесообразность его широкого внедрения в российскую образовательную практику при условии системного решения кадровых, финансовых и организационных ограничений.

**Ключевые слова:** тьюторское сопровождение, инклюзивное образование, особые образовательные потребности, педагогический эксперимент, эффективность образовательных технологий.

## Введение

Современная образовательная парадигма характеризуется переходом к инклюзивной авторской модели обучения, предполагающей создание равных возможностей для всех категорий обучающихся независимо от их физических, интеллектуальных или социальных особенностей. По мнению автора, в этом контексте особую актуальность приобретает проблема разработки и внедрения эффективных технологий сопровождения детей с особыми образовательными потребностями в общеобразовательной среде.

Тьюторское сопровождение как педагогическая технология индивидуализации образовательного процесса получило широкое признание в международной практике инклюзивного образования. Однако, как было установлено в процессе исследования, в российской образовательной системе данная модель находится на стадии становления, что обуславливает необходимость проведения комплексных исследований ее эффективности и выявления потенциальных ограничений.

Целью данного исследования является оценка эффективности авторской модели тьюторского сопровождения в инклюзивном образовании и определение основных факторов, ограничивающих ее успешную реализацию.

Исследованием вопроса тьюторского сопровождения в инклюзивном образовании занимались многие отечественные ученые.

Исследователь Самсонова, Е.В. в своем исследовании отмечает, что "тьюторское сопровождение обучающихся с особыми образовательными потребностями в условиях инклюзивного образовательного процесса представляет собой процессуальную деятельность, предполагающую прохождение ряда последовательно сменяющих друг друга этапов. Дополнительной задачей тьютора в случае сопровождения обучающихся с особыми образовательными потребностями становится создание условий, позволяющих преодолеть им те или иные трудности". [1]

Котикова, О. В. в своем исследовании отмечает, что: "Особое внимание уделяется специфике сопровождения тьютором обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в системе специального и инклюзивного образования как важного условия освоения адаптированных программ и обеспечения качества образования". [2]

Исследователь Карпенкова, И.В. провела анализ программ профессиональной подготовки тьюторов для инклюзивного образования и в процессе исследования

установила, что: "предлагаемые программы подготовки тьюторов для инклюзивного образования в недостаточной мере развивают необходимые профессиональные компетенции в соответствии с профстандартом". [3]

Джамписова, Р.Т. в своем исследовании "предлагает практическую модель сопровождения учеников, имеющих ограниченные возможности здоровья, включающую взаимодействие специалистов разного уровня, таких как педагог, психолог и логопед. Выстраивая такую модель, можно повысить эффективность образовательного процесса и для учащихся с особыми образовательными потребностями в том числе". [4]

Исследователи Самсонова Е.В., Быстрова Ю.А., Шеманов А.Ю., Кутепова Е.Н., в своем исследовании отмечают, что: "в нашей стране программ, системно готовящих тьюторов, работающих в условиях инклюзии, практически нет. При этом потребность в профессионально подготовленных тьюторах увеличивается с каждым годом, что показывают региональные и федеральные мониторинги по созданию специальных образовательных условий для обучающихся с ОВЗ в образовательных организациях". [5]

Фомичева, Н.В. в своём исследовании отмечает, что: "в процессе исследования содержательно-организационных аспектов тьюторского сопровождения индивидуальной образовательной траектории учащегося профильной школы было установлено, что деятельность тьютора обеспечивает реализацию в школьном образовании принципа индивидуализации". [6]

Исследователями Шеманов А.Ю., Самсонова Е.В., Быстрова Ю.А., Кутепова Е.Н. было проведено исследование, в ходе которого: "решались задачи обоснования подхода к исследованию особенностей профессиональной компетентности тьютора в условиях инклюзивного образования и проведения пилотного исследования базовых компонентов компетентности тьютора в условиях инклюзивного образования". [7]

Алехина, С.В. в своей работе проводит экспериментальное исследование моделирования инклюзивной среды образовательной организации. Исследователем установлено, что: "полученные в эмпирическом исследовании данные иллюстрируют теоретические положения о том, что специальные условия в качестве мер поддержки обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) могут становиться основой их активного участия в образовательном процессе при условии формирования субъектного запроса на поддержку на основе рефлексии своих интересов и трудностей". [8]

На основе проведенного анализа литературы, автор приходит к выводу о том, что тьюторское сопровожде-

Таблица 1.

Структурные компоненты авторской модели тьюторского сопровождения.

Компонент	Основные функции	Ключевые методы	Ожидаемые результаты
Диагностико-аналитический	Комплексная оценка потребностей и ресурсов обучающегося	Психолого-педагогическое обследование, наблюдение, анализ продуктов деятельности	Индивидуальная карта развития, выявление зоны ближайшего развития
Проектировочно-планирующий	Разработка индивидуальной образовательной программы	Целеполагание, планирование, проектирование среды	Индивидуальный образовательный маршрут, адаптированная программа
Реализационно-деятельностный	Непосредственное сопровождение образовательного процесса	Индивидуальная работа, поддержка на уроках, координация взаимодействия	Освоение образовательной программы, социальная интеграция
Коррекционно-развивающий	Преодоление нарушений развития, развитие потенциала	Специальные упражнения, игровые методы, технические средства	Компенсация нарушений, развитие познавательных процессов
Рефлексивно-оценочный	Анализ эффективности сопровождения, корректировка программы	Мониторинг достижений, анализ динамики, рефлексия	Повышение эффективности сопровождения, достижение целей

Таблица 2.

Функциональная характеристика авторской модели.

Функция	Содержание	Методы реализации	Критерии эффективности
Адаптационная	Приспособление к образовательной среде, формирование навыков самостоятельности	Поэтапное снижение поддержки, тренинги адаптации, социальные пробы	Уровень самостоятельности, социальная активность
Компенсаторная	Замещение нарушенных функций, использование сохраненных возможностей	Альтернативные способы коммуникации, технические средства, специальные методики	Степень компенсации нарушений, академические достижения
Развивающая	Стимуляция психического развития, формирование новых компетенций	Когнитивные тренинги, развивающие игры, творческая деятельность	Динамика развития познавательных процессов
Социализирующая	Интеграция в школьное сообщество, формирование социальных навыков	Групповые проекты, коллективные мероприятия, тренинги общения	Социометрический статус, качество межличностных отношений
Координирующая	Согласование действий участников образовательного процесса	Консилиумы, консультирование, методическая поддержка	Согласованность действий, удовлетворенность участников

Таблица 3.

Технологические компоненты авторской модели.

Технология	Принципы реализации	Основные инструменты	Область применения
Индивидуализации	Учет уникальных особенностей каждого ребенка	Индивидуальные программы, персональные планы, адаптированные материалы	Все категории обучающихся с ОВЗ
Дифференциации	Типологический подход к различным нарушениям	Специализированные методики, категориальные программы	Группы детей с однотипными нарушениями
Интерактивного взаимодействия	Активизация познавательной деятельности	Проблемное обучение, проектная деятельность, игровые методы	Развитие познавательной активности
Мультимодального воздействия	Использование различных сенсорных каналов	Визуальная, аудиальная, тактильная, кинестетическая поддержка	Дети с сенсорными нарушениями

Таблица 4.

Организационные модели авторской системы тьюторского сопровождения.

Модель	Характеристика	Соотношение тьютор:обучающийся	Преимущества	Ограничения
Индивидуальная	Персональный тьютор для каждого ребенка	1:1	Максимальная индивидуализация, постоянная поддержка	Высокие финансовые затраты, кадровый дефицит
Групповая	Один тьютор на группу детей с похожими потребностями	1:3-5	Социальное взаимодействие, оптимизация ресурсов	Снижение индивидуализации
Консультативная	Эпизодическое участие тьютора-консультанта	1:8-12	Экономическая эффективность, развитие самостоятельности	Ограниченная поддержка в критических ситуациях
Сетевая	Объединение тьюторов нескольких организаций	Переменное	Доступность специализированной помощи, обмен опытом	Сложность координации, транспортные проблемы

Таблица 5.

Система критериев эффективности модели.

Группа критериев	Конкретные показатели	Методы оценки	Периодичность измерения
Академические достижения	Успеваемость по предметам, сформированность учебных навыков	Контрольные работы, портфолио, наблюдение	Четверть, полугодие
Социальная адаптация	Социометрический статус, коммуникативные навыки, участие в коллективной деятельности	Социометрия, наблюдение, анкетирование	Полугодие
Личностное развитие	Самооценка, мотивация к обучению, эмоциональное благополучие	Психодиагностические методики, беседы	Полугодие, год
Функциональная самостоятельность	Навыки самообслуживания, организации деятельности, принятия решений	Наблюдение, практические пробы	Четверть
Удовлетворенность участников	Оценка качества сопровождения родителями, педагогами, самими обучающимися	Анкетирование, интервью	Полугодие, год

Таблица 6.

Ресурсное обеспечение авторской модели тьюторского сопровождения.

Вид ресурсов	Необходимые компоненты	Минимальные требования	Оптимальные условия
Кадровые	Тьюторы, педагоги, специалисты сопровождения	Высшее педагогическое образование, курсы повышения квалификации	Специализированная подготовка по тьюторству, опыт работы с детьми с ОВЗ
Материально-технические	Специальное оборудование, дидактические материалы, технические средства	Базовый набор адаптированных материалов	Современное реабилитационное оборудование, цифровые технологии
Методические	Образовательные программы, диагностический инструментарий, методические пособия	Адаптированные программы, базовый диагностический комплект	Авторские методики, современные диагностические системы
Финансовые	Оплата труда тьюторов, приобретение оборудования, повышение квалификации	Базовое финансирование согласно нормативам	Дополнительное финансирование инновационной деятельности

ние в инклюзивном образовании представляет собой сложную многоэтапную деятельность, направленную на создание специальных условий для преодоления трудностей обучающимися с особыми образовательными потребностями. Проведенные отечественными учеными исследования показывают, что эффективность тьюторского сопровождения напрямую связана с качеством освоения адаптированных образовательных программ и обеспечением качества образования для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Однако, проведенные автором настоящей статьи анализ существующих программ профессиональной подготовки тьюторов, выявил их недостаточность в формировании необходимых профессиональных компетенций в соответствии с профессиональным стандартом. Особо отметим, что в России практически отсутствуют системные программы подготовки тьюторов для работы в условиях инклюзии, несмотря на растущую потребность в профессионально подготовленных специалистах.

Современные исследования подтверждают, что деятельность тьютора обеспечивает реализацию принципа индивидуализации в образовании, а эффективная модель сопровождения должна включать взаимодействие различных специалистов. Особое значение, по мнению

автора, имеет формирование субъектного запроса на поддержку со стороны самих обучающихся с ОВЗ на основе рефлексии их интересов и трудностей, что становится основой их активного участия в образовательном процессе и создания действительно инклюзивной образовательной среды.

### Методы и методология исследования

Для достижения поставленной цели был проведен педагогический эксперимент, основанный на сравнительном анализе результатов обучения детей с особыми образовательными потребностями в условиях традиционного подхода и при использовании авторской модели тьюторского сопровождения.

Экспериментальную базу исследования составили 2 общеобразовательные организации г. Махачкала, реализующие инклюзивные образовательные программы. В эксперименте приняли участие 120 обучающихся с особыми образовательными потребностями в возрасте от 7 до 16 лет, которые были разделены на две равные группы: экспериментальную (60 человек) и контрольную (60 человек).

Экспериментальная группа обучалась в условиях

Таблица 7.

Этапы внедрения авторской модели тьюторского сопровождения.

Этап	Продолжительность	Основные задачи	Ключевые мероприятия	Ожидаемые результаты
Подготовительный	3-6 месяцев	Создание условий для внедрения авторской модели	Обучение кадров, создание материальной базы, разработка документации	Готовность к реализации авторской модели
Пилотный	6-12 месяцев	Апробация авторской модели на ограниченной выборке	Реализация сопровождения в экспериментальных группах, мониторинг результатов	Отработка технологий, выявление проблем
Основной	1-2 года	Полномасштабное внедрение авторской модели	Распространение на всех обучающихся с ОВЗ, системный мониторинг	Устойчивое функционирование авторской модели
Совершенствования	Постоянно	Развитие и оптимизация авторской модели	Анализ эффективности, внесение корректив, распространение опыта	Повышение качества сопровождения

Таблица 8.

Динамика академических достижений обучающихся (средние баллы).

Показатель	Группа	Начальный этап	6 месяцев	12 месяцев	Прирост
Математика	Экспериментальная	3,2	3,8	4,3	+1,1
	Контрольная	3,1	3,4	3,6	+0,5
Русский язык	Экспериментальная	3,0	3,7	4,2	+1,2
	Контрольная	2,9	3,2	3,4	+0,5
Естествознание	Экспериментальная	3,3	3,9	4,4	+1,1
	Контрольная	3,2	3,5	3,7	+0,5

тьюторского сопровождения, реализуемого специально подготовленными педагогами-тьюторами. Контрольная группа получала образовательные услуги в рамках традиционной авторской модели инклюзивного обучения без специального тьюторского сопровождения.

Для оценки эффективности тьюторского сопровождения, автором использовался комплекс диагностических методик, включающий стандартизированные тесты академических достижений, методики оценки социальной адаптации, а также инструменты психоэмоци-

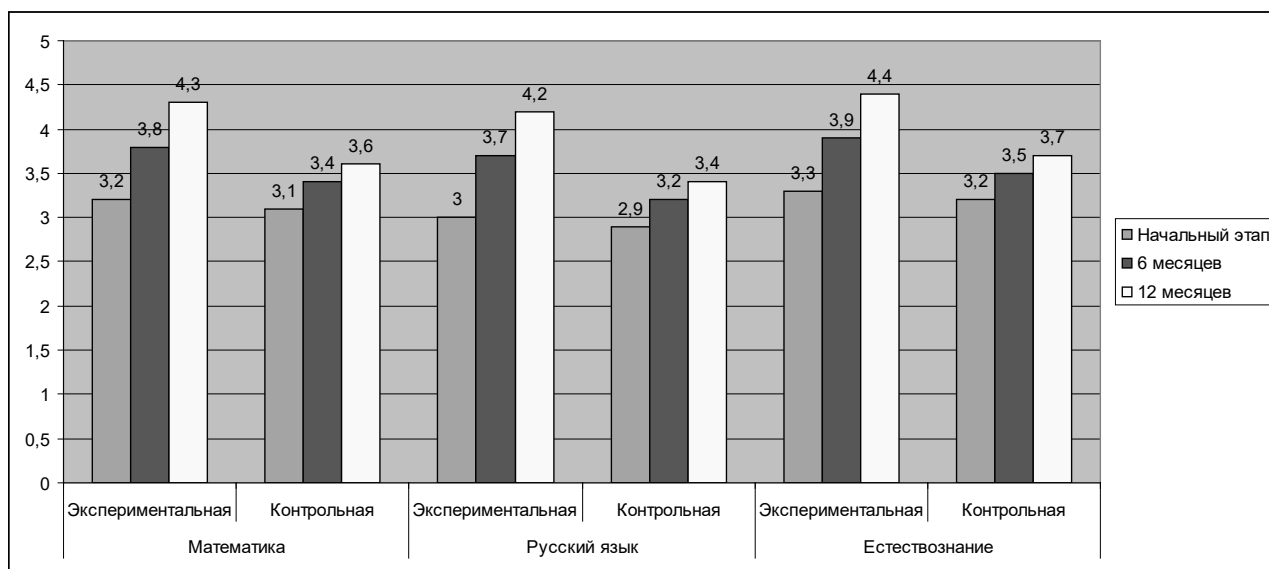


Рис. 1. Динамика академических достижений обучающихся (средние баллы)

Таблица 9.

Показатели социальной адаптации обучающихся.

Показатель	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Различие
Индекс социометрического статуса	0,42	0,28	+0,14
Количество взаимных выборов	4,3	2,8	+1,5
Уровень конфликтности (балл)	2,1	3,4	-1,3
Участие во внеклассных мероприятиях (%)	78	52	+26

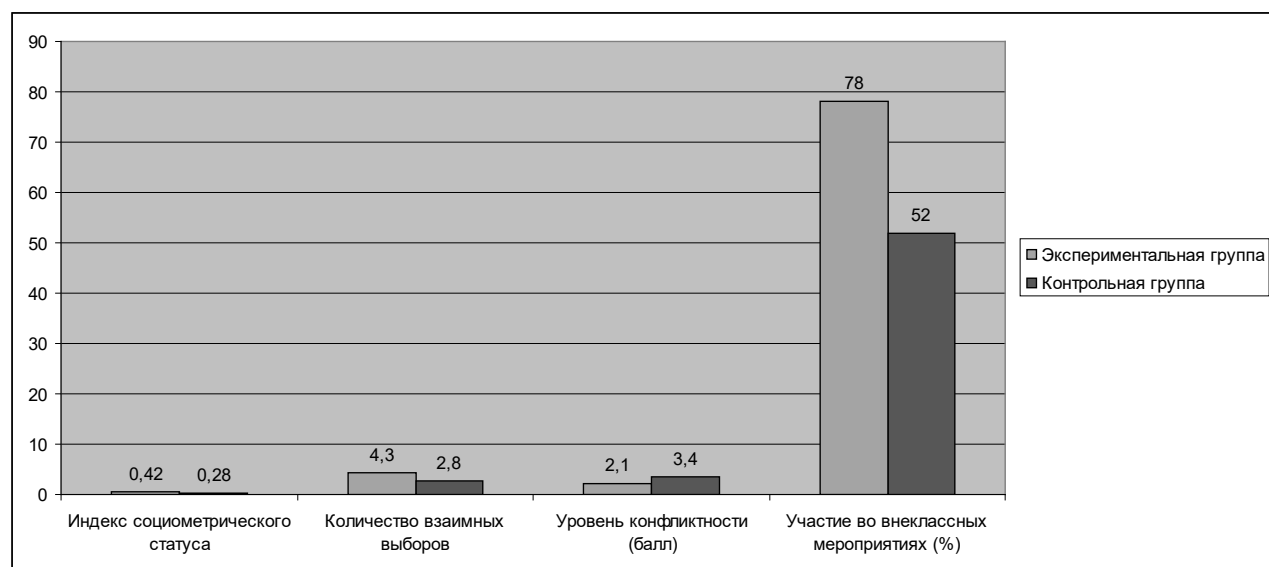


Рис. 2. Показатели социальной адаптации обучающихся

ональной диагностики. Измерения проводились на начальном этапе эксперимента, через шесть месяцев и по завершении годичного периода исследования.

### Результаты и обсуждение

Разработанная автором модель тьюторского сопровождения в инклюзивном образовании базируется на интеграции принципов гуманистической педагогики, теории индивидуализации образования и современных подходов к работе с детьми с особыми образовательными потребностями. Основополагающей идеей авторской модели является создание персонализированной образовательной среды, обеспечивающей максимальную реализацию потенциала каждого обучающегося независимо от особенностей его развития.

Концептуальную основу авторской модели составляют четыре ключевых принципа: принцип ресурсности (опора на сильные стороны ребенка), принцип открытости образовательной среды (использование всех доступных ресурсов для развития), принцип индивидуализации (создание уникальной образовательной траектории) и принцип социальной интеграции (формиро-

вание навыков взаимодействия в инклюзивной среде).

Разработанная автором модель включает пять взаимосвязанных компонентов, каждый из которых выполняет специфические функции в системе тьюторского сопровождения.

Функциональная структура авторской модели определяется специфическими задачами инклюзивного образования и включает пять основных функций, реализация которых обеспечивает комплексную поддержку обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Технологическая составляющая разработанной автором модели основана на принципах мультимодальности, интерактивности и персонализации образовательного воздействия. Автором выделены четыре основные технологические линии, обеспечивающие эффективную реализацию тьюторского сопровождения.

На основе анализа различных образовательных контекстов автором разработаны четыре организационные модели реализации тьюторского сопровождения, каж-

Таблица 10.

Факторы, влияющие на эффективность тьюторского сопровождения.

Фактор	Высокое влияние (%)	Среднее влияние (%)	Низкое влияние (%)
Квалификация тьютора	89	11	0
Материально-техническое обеспечение	76	20	4
Поддержка администрации	82	15	3
Готовность педагогического коллектива	71	24	5
Взаимодействие с семьей	68	28	4
Финансовое обеспечение	85	12	3

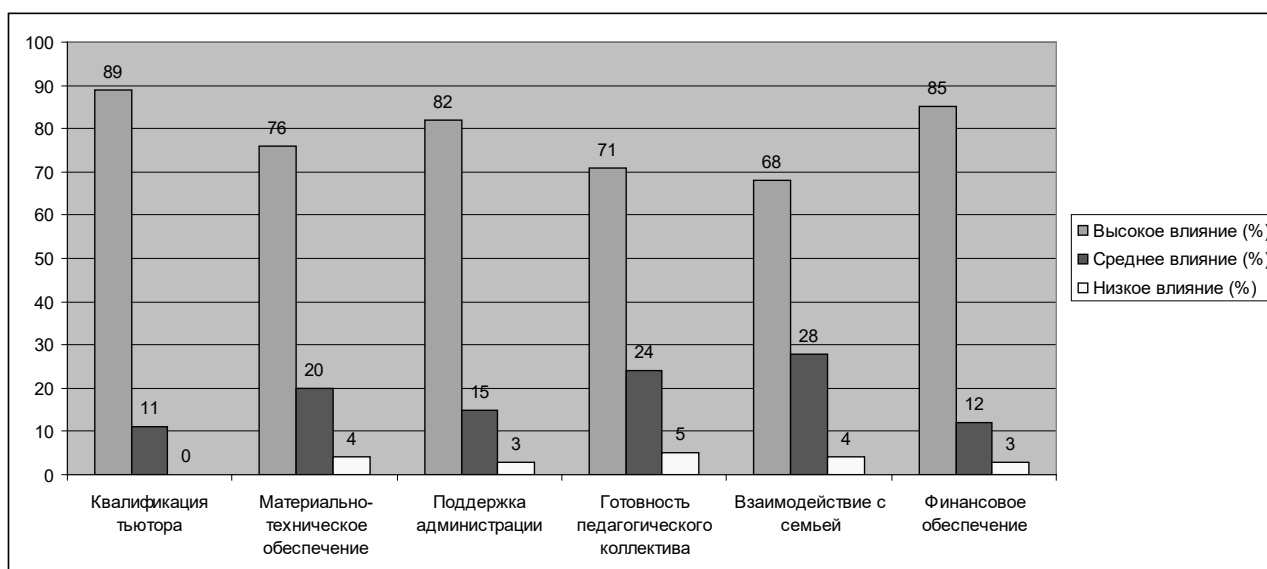


Рис. 3. Факторы, влияющие на эффективность тьюторского сопровождения

дая из которых адаптирована к специфическим условиям и ресурсам образовательных организаций.

Для оценки результативности разработанной авторской модели определены комплексные критерии эффективности, охватывающие различные аспекты развития обучающихся и качества образовательного процесса.

Успешная реализация разработанной авторской модели требует комплексного ресурсного обеспечения, включающего кадровые, материально-технические, методические и финансовые ресурсы.

Практическая реализация разработанной авторской модели предполагает поэтапное внедрение с учетом готовности образовательной организации и имеющихся ресурсов.

Таким образом, разработанная автором модель тьюторского сопровождения в инклюзивном образовании представляет собой комплексную систему, обеспечивающую индивидуализированную поддержку обучающихся с особыми образовательными потребностями. Модель характеризуется гибкостью, адаптивностью и возможностью реализации в различных организационных условиях, что делает ее применимой в широком спектре образовательных организаций. Эффективность авторской модели подтверждается результатами проведенного экспериментального исследования, показавшего значимые улучшения в академических достижениях, социальной адаптации и личностном развитии обучающихся.

Анализ полученных данных свидетельствует о статистически значимых различиях между экспериментальной и контрольной группами по всем исследуемым параметрам. В таблице 8 представлены сравнительные данные академических достижений обучающихся на различных этапах эксперимента.

Полученные в процессе исследования результаты демонстрируют существенное превышение темпов академического прогресса в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Средний прирост академических достижений в экспериментальной группе составил 1,13 балла, в то время как в контрольной группе данный показатель не превысил 0,5 балла.

Особенно значимые различия наблюдались в области развития коммуникативных навыков и социальной адаптации. Данные проведенного автором социометрического исследования, представленные в таблице 2, свидетельствуют о более успешной интеграции обучающихся экспериментальной группы в школьный коллектив.

Анализ психоэмоционального состояния обучающихся выявил позитивную динамику в экспериментальной группе по показателям тревожности, самооценки и мотивации к обучению. Уровень школьной тревожности в экспериментальной группе снизился с 68% до 34%, в то время как в контрольной группе изменения были незначительными (с 71% до 65%).

Исследование также показало различия в степени удовлетворенности образовательным процессом среди родителей обучающихся. В экспериментальной группе 87% родителей выразили высокую степень удовлетворенности качеством образовательных услуг, в контрольной группе данный показатель составил 62%.

Полученные результаты подтверждают высокую эффективность авторской модели тьюторского сопровождения в инклюзивном образовании и согласуются с данными зарубежных исследований.

Таким образом, статистически значимые улучшения академических достижений, социальной адаптации и психоэмоционального состояния обучающихся свидетельствуют о целесообразности внедрения данной авторской модели в российскую образовательную практику. Особое значение имеет выявленное влияние тьюторского сопровождения на развитие социальных навыков и интеграцию детей с особыми образовательными потребностями в школьное сообщество. Данный аспект является критически важным для успешной реализации принципов инклюзивного образования и формирования толерантной образовательной среды.

## Выводы

Проведенное исследование убедительно демонстрирует высокую эффективность авторской модели тьюторского сопровождения в инклюзивном образовании. Статистически значимые улучшения академических достижений, социальной адаптации и психоэмоционального благополучия обучающихся с особыми образовательными потребностями подтверждают целесообразность широкого внедрения данной авторской модели в российскую образовательную практику.

Вместе с тем, успешная реализация разработанной модели тьюторского сопровождения требует системного решения выявленных ограничений, связанных с кадровым обеспечением, финансированием и организационными аспектами. Необходимо разработать комплексную стратегию внедрения тьюторского сопровождения, включающую подготовку специалистов, создание нормативно-правовой базы и обеспечение адекватного финансирования.

Перспективы дальнейших исследований связаны с

разработкой дифференцированных моделей тьюторского сопровождения для различных категорий обучающихся, изучением долгосрочных эффектов данной технологии, а также с поиском оптимальных организационно-экономических механизмов ее реализации в условиях российской образовательной системы.

Результаты исследования могут быть использованы при разработке федеральных и региональных программ развития инклюзивного образования, создании методических рекомендаций для образовательных организаций, а также при подготовке специалистов в области инклюзивной педагогики и тьюторского сопровождения.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Самсонова, Е.В. Тьюторское сопровождение обучающихся с особыми образовательными потребностями в условиях инклюзивного образования / Е.В. Самсонова, Ю.В. Мельник, И.В. Карпенкова // Клиническая и специальная психология. – 2021. – Т. 10, № 2. – С. 165-182.
2. Котикова, О.В. Тьюторское сопровождение в специальном и инклюзивном образовании / О.В. Котикова, Е.А. Петрова // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2025. – № 2. – С. 104-121. – DOI 10.35231/18186653\_2025\_2\_104.
3. Карпенкова, И.В. Анализ программ профессиональной подготовки тьюторов для инклюзивного образования / И.В. Карпенкова // Психолого-педагогические исследования. – 2022. – Т. 14, № 3. – С. 78-96.
4. Джамписова, Р.Т. Моделирование психолого-педагогического сопровождения в системе специального образования / Р.Т. Джамписова // Наукосфера. – 2022. – № 12-1. – С. 116-120.
5. Компетенции тьютора в инклюзивном образовании: специфика программ профессиональной подготовки / Е.В. Самсонова, Ю.А. Быстрова, А.Ю. Шеманов, Е.Н. Кутепова // Психолого-педагогические исследования. – 2022. – Т. 14, № 2. – С. 84-99. – DOI 10.17759/psyedu.2022140206.
6. Фомичева, Н.В. Содержательно-организационные аспекты тьюторского сопровождения индивидуальной образовательной траектории учащегося профильной школы / Н.В. Фомичева // Педагогика. Вопросы теории и практики. – 2023. – Т. 8, № 5. – С. 477-482. – DOI 10.30853/ped20230081.
7. Подход к оценке особенностей профессиональной компетентности тьютора в условиях инклюзивного образования: пилотное исследование / А.Ю. Шеманов, Е.В. Самсонова, Ю.А. Быстрова, Е.Н. Кутепова // Клиническая и специальная психология. – 2022. – Т. 11, № 4. – С. 233-263. – DOI 10.17759/crpe.2022110410.
8. Алехина, С.В. Подход к моделированию инклюзивной среды образовательной организации / С.В. Алехина, Е.В. Самсонова, А.Ю. Шеманов // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27, № 5. – С. 69-84. – DOI 10.17759/pse.2022270506.

© Гаджимагомедова Татьяна Гаирбековна (psvazi45@mail.ru), Абудаллаева Муслимат Сурхайевна (nucieva@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

# ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПСИХОДИАГНОСТИКИ КОГНИТИВНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ СОТРУДНИКОВ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СЛУЖЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

## OPTIMIZATION OF PSYCHOLOGICAL TESTING OF THE COGNITIVE SPHERE OF PERSONALITY OF EMPLOYEES WHO PERFORM THEIR DUTIES IN EXTREME CONDITIONS

I. Kadochnikova

*Summary:* Employees who perform their duties in extreme conditions require increased attention from service unit psychologists. The professional and psychological aspect should consist of assessing the subject's adaptive resources, their ability to maintain effective behavior in extreme conditions for a certain period of time, and preventing destructive changes in the subject as a result of exposure to «aggressive» working conditions. In extreme conditions, it is extremely important to correctly analyze professional situations and constructively plan the upcoming system of activities. In this regard, the cognitive sphere of the personality of employees working in extreme conditions is of great importance. It is important to build a system of psychological testing of cognitive properties and personality qualities of employees. The proposed model of psychodiagnostics serves as practical recommendations for practicing psychologists in the service departments of various agencies of the Russian Federation.

*Keywords:* psychological testing, official activities, employees, extreme conditions, and the cognitive sphere.

**Кадошникова Ирина Владимировна**

кандидат психологических наук, доцент, Челябинский  
государственный университет  
kadochnikovaiv90@gmail.com

*Аннотация:* Сотрудники, выполняющие служебную деятельность в экстремальных условиях, нуждаются в повышенном внимании со стороны психологов служебных подразделений. Профессионально-психологический аспект должен состоять из оценки адаптационных ресурсов субъекта труда, способности определенное время поддерживать эффективное поведение в экстремальных условиях, а также в целях предупреждения деструктивного изменения субъекта труда в результате воздействия на него «агрессивных» условий служебной деятельности. В экстремальных условиях крайне важны правильный анализ служебно-профессиональных ситуаций и конструктивное планирование предстоящей системы деятельности. В связи с этим, когнитивная сфера личности сотрудников, осуществляющих деятельность в экстремальных условиях, занимает далеко не последнее место. Представляется важным построение системы психодиагностики когнитивных свойств и качеств личности сотрудников. Предложенная модель психодиагностики выступает в качестве практических рекомендаций для практикующих психологов в служебных подразделениях различных ведомств Российской Федерации.

*Ключевые слова:* психодиагностика, служебная деятельность, сотрудники, экстремальные условия, когнитивная сфера.

Принимая факт социальной детерминации профессионального развития субъекта деятельности, важно подчеркнуть, что социальная трудовая среда во многом предопределяет адаптационные ресурсы человека к ее условиям. «Среда – это условие (или препятствие, в зависимости от ее качества) для развития личности» [1, С.61].

Проблема профессиональной деятельности в экстремальных условиях по-прежнему остается важной в контексте понимания ее деструктивного влияния на субъекта труда (В.И. Лебедев, Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополова, В.Д. Небылицын, И.А. Баева, М.Г. Дебольский, В.М. Поздняков, М.Ш. Магомед-Эминов и др.), и центральной линией преобладающего большинства исследований в рамках заявленной проблемы является признание факта негативных личностных изменений под воздействием

экстремальных условий. Предложенная модель психодиагностики сотрудников, осуществляющих деятельность в экстремальных условиях, построена на примере служебной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы (далее – сотрудники) [2]. Приведем краткую доказательную базу экстремальности этой профессиональной деятельности.

Взяв за основу концептуальные положения теории В.Д. Небылицына [3] относительно характеристик деятельности, осуществляемой в экстремальных условиях, отметим, что:

- в качестве определенного типа воздействия и его интенсивности [3] у сотрудников выступает непрерывный контакт со спецконтингентом (подозреваемыми, обвиняемыми и осужденными);

- продолжительность воздействия [3] определяется стажем служебной деятельности (признается факт пролонгированного воздействия экстремальных факторов);
- объективные трудности в работе, в том числе ограниченность времени и дефицит информации [3], находят свое отражение в противоречивости условий деятельности сотрудников, повышенной правовой регламентации, важности оперативности в действиях и одномоментной многозадачности [4,5,6];
- физический компонент дискомфорта [3] находит свое подтверждение в изоляции условий профессиональной деятельности [7,8].

В еще одно доказательство приведем работы Ю.С. Шойгу [9] относительно характеристик экстремальных условий:

- напряженная повседневная деятельность [9] сотрудников, характеризуется персистирующей опасностью, которая является ключевой характеристикой экстремальности;
- наличие реальной угрозы жизни [9] при акциях единичных или групповых неповиновений или эксцессов со стороны спецконтингента.

В экстремальных условиях деятельности становится важен когнитивный ресурс сотрудника, позволяющий привести в действие механизм управления своим поведением на основе познавательного анализа и переработки воспринимаемой информации [10] в сложных и неоднозначных обстоятельствах. В когнитивной сфере личности через контроль поведения кроются возможности для систематизации и приведения в соответствие с требованиями ситуации всех условий и противоречий внешней среды [11]. Также подчеркнем важность когнитивного контроля поведения в поддержании оптимальной социальной координации через правильную оценку актуального психического состояния всех участников взаимодействия [12] в напряженных и экстремальных условиях деятельности: как с коллегами, так и при непосредственном контакте со сложным объектом труда (со спецконтингентом).

В связи с тем, что экстремальные условия деятельности предъявляют повышенные требования к внутреннему ресурсу человека, а «их психологической сущностью является несоответствие между уровнем воздействия на психику человека (людей) психотравмирующего фактора (факторов) и теми возможностями, которыми он (они) обладают, чтобы адекватно осуществлять регуляцию жизнедеятельности и психической активности...» [1, С.63], очевидна необходимость грамотного построения системы оценки адаптационного потенциала сотрудников с прогнозом деструктивных изменений субъекта деятельности.

Проведенное исследование субъектно-личностных изменений сотрудников уголовно-исполнительной системы [2] свидетельствует о том, что на определенном этапе служебной деятельности у субъектов труда зафиксированы изменения в когнитивной составляющей личности [13]. Когнитивный контроль поведения сотрудников был изучен с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (далее-ССП) [14] и методики «Краткий отборочный тест» Э.Ф. Вандерлика в адаптации В.Н. Бузина (далее-КОТ) [15]. Результаты СПП позволяют выявить доминирующий стиль осознанной саморегуляции, которая основана на таких способностях, как планирование, моделирование, программирование деятельности, гибкость в непосредственном поведении при изменяющихся условиях действительности и оценка результатов деятельности, предполагающая своевременную корректировку неправильных и ошибочных действий. В результате выявляется определенный личностный профиль саморегуляции, на основе которого можно сделать вывод о доминировании определенных особенностей, которые могут выступить либо предикторами успешной адаптации к экстремальным условиям и интенсификации деятельности, либо препятствовать выполнению последней на всех уровнях саморегуляции. При проведении психодиагностики с использованием СПП необходимо обратить внимание на понижение показателей по основным шкалам методики.

Основными преимуществами КОТа является быстрота и оперативность проведения. Но, несмотря на легкость в проведении процедуры, полученные результаты имеют очень содержательный характер. Благодаря использованию данного инструмента можно получить информацию об общем уровне развития умственных способностей сотрудника, включая такие особенности, как гибкость мышления, способность к анализу и обобщению материала, скорость и точность восприятия, и другие [15]. При проведении психодиагностики с использованием КОТа также необходимо обратить внимание на понижение показателей по шкалам методики.

Благодаря использованию СПП и КОТа можно сделать выводы об изменениях в когнитивной сфере личности сотрудников относительно следующих параметров:

- пластичность поведения в экстремальных условиях деятельности;
- качество и скорость принятия решений в условиях дефицита времени и информации;
- уровень конструктивного построения и стратегического планирования предстоящей деятельности в условиях повышенной экстремальности;
- особенности внимания – профессиональная наблюдательность и концентрированность на важных объектах в деятельности;

— общие показатели выраженности регуляторных процессов и когнитивного контроля поведения, в целом.

Предлагается включение ССП И КОТа в общую батарею тестов при проведении интегрального изучения

личности сотрудников при профессионально-психологическом отборе, при назначении сотрудников на вышестоящие должности, при направлении сотрудников на выполнение особо важных задач и для решений иных служебно-профессиональных задач.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Баева, И.А. Психология безопасности: теоретическая основа помощи в экстремальной ситуации / И.А. Баева // Развитие личности. — 2016. — № 3. — С. 57–74.
2. Кадочникова, И.В. Субъектно-личностные изменения сотрудников уголовно-исполнительной системы: дис. ... канд. психол. наук: 5.3.7 / Кадочникова Ирина Владимировна. — СПб., 2024. — 216 с.
3. Небылицын, В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В.Д. Небылицын; АН СССР, Ин-т психологии, Акад. пед. наук СССР, Ин-т общей и пед. психологии. — Москва: Наука, 1976. — 336 с.
4. Дебольский, М.Г. Особенности профессионального выгорания сотрудников уголовно-исполнительной системы / М.Г. Дебольский, М.П. Чернышкова // Ученые записки Российского государственного социального университета. — 2015. — Т. 14, № 3 (130). — С. 70–78.
5. Поздняков, В.М. О повышении психологической культуры сотрудников ФСИН России / В.М. Поздняков // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития: сб. материалов Всерос. симп. психологов / под ред. Д. В. Сочивко. — М., 2019. — С. 867–871.
6. Гаврина, Е.Е. Организационное поведение сотрудников уголовно-исполнительной системы: монография / Е.Е. Гаврина, В.И. Огородников, С. В. Горностаев. — Рязань: ИП Колупаева Е. В., 2022. — 202 с.
7. Ильина, Е.С. Экстремальная профессия — сотрудник УИС / Е.С. Ильина // Развитие личности. — 2002. — № 4. — С. 169–173. — URL: <http://rl-online.ru/articles/4-02/211.html>
8. Ежова, О.Н. Влияние стресс-факторов на психическое здоровье сотрудников УИС / О.Н. Ежова // Вестник Владимирского юридического института. — 2007. — № 2 (3). — С. 11–14. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=13005352>
9. Shoigu, Yu. Extreme psychology. Myths and reality / Yu. Shoigu // XVI European Congress of psychology, Moscow, 02–05 July 2019. — Moscow: Moscow State University Publishing House, 2019. — P. 602. — EDN VASILQ.
10. Холодная, М.А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума: учеб. пособие / М.А. Холодная. — 2-е изд. — Москва: Питер, 2004. — 384 с.
11. Сергиенко, Е.А. Контроль поведения как субъектная регуляция / Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская, Ю.В. Ковалева; Рос. акад. наук, Ин-т психологии. — Москва: Ин-т психологии РАН, 2010. — 350 с. — (Экспериментальные исследования).
12. Schneider, D. Current evidence for automatic Theory of Mind processing in adults / D. Schneider, V.P. Slaughter, P.E. Dux // Cognition. — 2017. — Vol. 162. — P. 27–31.
13. Кадочникова, И.В. Изменения в структуре когнитивной регуляции личного состава исправительных учреждений (на примере сотрудников отдела безопасности) / И.В. Кадочникова // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития: сб. материалов IV Междунар. симп. психологов, Рязань, 07–08 апр. 2022 г.: в 2 ч. — Рязань: Акад. права и упр. ФСИН России, 2022. — Ч. I. — С. 295–297.
14. Моросанова, В.И. Диагностика и психологическая характеристика саморегуляции при экстраверсии и нейротизме: учеб.-метод. пособие / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз. — Набережные Челны: Ин-т управления, 2001. — 128 с.
15. Бузин, В.И. Краткий отборочный тест / В.И. Бузин. — Москва: Смысл, 1998. — 15 с. — (Психодиагностическая серия; вып. 4).

© Кадочникова Ирина Владимировна (kadochnikovaiv90@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В АСПЕКТЕ ОСОЗНАННОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ К ВУЗУ

## PSYCHOLOGICAL HEALTH IN TERMS OF AWARENESS AMONG FUTURE EDUCATIONAL PSYCHOLOGISTS DURING THEIR ADAPTATION TO UNIVERSITY EDUCATION

**V. Kostyrkina  
M. Glavatskikh**

*Summary:* The article presents the results of an empirical study of the relationships between mindfulness, psychological health, and adaptation to university education among first-year students majoring in psychology and pedagogy. Using a sample of 72 people and methods for assessing adaptability (T.D. Dubovitskaya), psychological health (A.V. Kozlov) and a five-factor mindfulness questionnaire (FFMQ), differentiated patterns of interrelationships were identified. It was found that the regulatory components of mindfulness are closely related to the strategic vector of psychological health and academic adaptation, while social adaptation is mediated by prosocial orientation and the ability to control impulsive reactions. The results emphasise the role of mindfulness as a metacognitive resource for successful adaptation and psychological well-being of future educational psychologists, which is of practical importance for the development of psychological and pedagogical support programmes in higher education institutions.

*Keywords:* psychological health, mindfulness, student adaptation, future educational psychologists, five-factor model of mindfulness (FFMQ), vectors of psychological health, academic adaptation, social adaptation, self-regulation, professional development.

**Костыркина Виктория Витальевна**

Аспирант, Балтийский федеральный университет  
имени Иммануила Канта (г. Калининград)  
kaz.victoria@yandex.ru

**Главатских Марианна Михайловна**

Кандидат психологических наук, доцент, Балтийский  
федеральный университет имени Иммануила Канта  
(г. Калининград)

*Аннотация:* В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязей между осознанностью, психологическим здоровьем и адаптацией к обучению в вузе у студентов-первокурсников психолого-педагогического профиля. На выборке из 72 человек с использованием методик диагностики адаптированности (Т.Д. Дубовицкой), психологического здоровья (А.В. Козлова) и пятифакторного опросника осознанности (FFMQ) выявлены дифференцированные паттерны взаимосвязей. Установлено, что регуляторные компоненты осознанности тесно связаны со стратегическим вектором психологического здоровья и академической адаптацией, в то время как социальная адаптация опосредована просоциальной направленностью и навыком управления импульсивными реакциями. Результаты подчёркивают роль осознанности как метакогнитивного ресурса для успешной адаптации и психологического благополучия будущих педагогов-психологов, что имеет практическое значение для разработки программ психолого-педагогического сопровождения в вузе.

*Ключевые слова:* психологическое здоровье, осознанность, адаптация студентов, будущие педагоги-психологи, пятифакторная модель осознанности (FFMQ), векторы психологического здоровья, академическая адаптация, социальная адаптация, саморегуляция, профессиональное становление.

## Введение

**П**роблема психологического здоровья (ПЗ) личности в период профессионального становления является одной из ключевых в современной психологии образования. В отличие от психического здоровья, которое характеризует состояние отдельных процессов и механизмов, ПЗ относится к личности в целом и связано с высшими проявлениями человеческого духа, отражая способность к гармоничному существованию и самореализации [16]. В русле гуманитарно-антропологического подхода [13] сформировалось понимание ПЗ как интегрального состояния, включающего аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты.

Одним из наиболее значимых этапов для формиро-

вания ПЗ является студенческий возраст, совпадающий с периодом ранней юности и началом профессионального самоопределения. Для будущих педагогов-психологов этот этап сопряжен с двойной нагрузкой: необходимостью адаптации к новой образовательной среде вуза и одновременным формированием базовой профессиональной идентичности, требующей развитой рефлексии и эмоциональной устойчивости. Процесс адаптации, согласно системной концепции Т.Д. Дубовицкой, представляет собой достижение соответствия между личностью и образовательной средой на психофизиологическом, социально-психологическом и профессионально-психологическом (дидактическом) уровнях [7]. Успешность этого процесса во многом определяет не только академические результаты, но и личностное благополучие студента.

В контексте данных вызовов особую значимость приобретает феномен осознанности, понимаемой как способность к целенаправленному, безоценочному вниманию к текущему моменту опыта [8]. В современных исследованиях осознанность рассматривается как ключевой метакогнитивный ресурс саморегуляции [3]. Так, в работах K.W. Brown и R.M. Ryan показано, что диспозиционная осознанность является предиктором психологического благополучия и автономной мотивации [2]. R.A. Baer и коллеги операционализировали конструкт через пятифакторную модель (FFMQ), выделив такие компоненты, как наблюдение, описание, осознанные действия, отсутствие реактивности и непринятие внутреннего опыта [1]. В отечественной психологии идеи осознанности перекликаются с концепцией личностного потенциала и осознанной саморегуляции Д.А. Леонтьева, где способность к рефлексивному управлению своим поведением рассматривается как основа преодоления трудностей и личностного роста [10].

Интеграция осознанности в структуру ПЗ представляется теоретически обоснованной. Осознанность напрямую связана с инструментальным компонентом ПЗ (рефлексивные умения, самопознание) и может рассматриваться как фактор, способствующий развитию когнитивной открытости – готовности воспринимать и интегрировать новую, в том числе противоречивую, информацию, что является важным аспектом здоровья в условиях информационной перегрузки. Кроме того, навыки осознанности могут служить буфером против дезадаптивного перфекционизма и эмоционального выгорания, проблем, активно изучаемых в контексте помогающих профессий [4; 14].

Несмотря на наличие значительного массива исследований, посвященных осознанности, адаптации и психологическому здоровью по отдельности, эмпирические данные о комплексных взаимосвязях этих конструктов в специфической выборке студентов-психологов на этапе первичной адаптации к вузу остаются фрагментарными. В частности, не исследовано, какие именно компоненты осознанности (по модели FFMQ) в наибольшей степени связаны с успешностью адаптации на разных ее уровнях (по Т.Д. Дубовицкой) и как эти связи опосредованы структурными компонентами психологического здоровья. А.В. Козлов предложил операционализацию ПЗ через систему векторов-направленностей (стратегический, просоциальный, Я-вектор и др.), что позволяет оценить его многогранный профиль [9]. Именно этот подход, в силу своей диагностической конкретности, был выбран для настоящего исследования.

Таким образом, цель работы – эмпирическое исследование взаимосвязей между осознанностью (ее структурными компонентами по FFMQ), показателями адаптивности к обучению в вузе (по Т.Д. Дубовицкой) и

профилем психологического здоровья (по А.В. Козлову) у студентов-первокурсников психолого-педагогического профиля.

Гипотезы исследования:

1. Общий уровень осознанности и ее регуляторные компоненты (Осознанная активность, Нереагирование) будут положительно коррелировать с общим уровнем адаптированности и стратегическим вектором психологического здоровья.
2. Компоненты осознанности, связанные с когнитивной переработкой опыта (Описание, Наблюдение), будут положительно связаны с Я-вектором и интеллектуальным/творческим векторами ПЗ.
3. Адаптированность к учебной деятельности будет в большей степени связана с Я-вектором и регуляторными аспектами осознанности, в то время как адаптированность к учебной группе – с просоциальным вектором и навыком Нереагирования.

### Материалы и методы исследования

Исследование проводилось методом поперечного среза в сентябре 2025 года. Процедура сбора данных была организована в групповом формате в аудиторных условиях. Перед началом тестирования участникам разъяснялись цели исследования, гарантировались анонимность и конфиденциальность. Заполнение электронных форм опросников занимало в среднем 30-35 минут.

В исследовании приняли участие 72 студента-психолога первого курса, из них 65 человек женского пола (90.3%) и 7 человек мужского пола (9.7%). Средний возраст респондентов составил  $M = 18.4$  года. Выборка является целевой для изучения проблем адаптации и психологического благополучия на начальном этапе обучения. Все респонденты принимали участие добровольно, на условиях анонимности и конфиденциальности.

Для сбора эмпирических данных использовался комплекс из трех стандартизированных психодиагностических методик:

1. Методика диагностики адаптированности студентов к обучению в вузе Т.Д. Дубовицкой [6]. Методика направлена на оценку двух ключевых аспектов адаптации: а) адаптированность к учебной группе (социально-психологический аспект) и б) адаптированность к учебной деятельности (академический аспект). Выбор методики обусловлен ее соответствием концепции уровней адаптации [7].
2. Опросник «Психологическое здоровье» А.В. Козлова [9]. Методика оценивает психологическое здоровье через систему из восьми векторов-направленностей: Стратегический, Просоциальный, Я-вектор, Творческий, Духовный, Интеллектуальный, Семейный, Гуманистический. Данный ин-

струмент позволяет получить многомерный профиль психологического здоровья.

3. Пятифакторный опросник осознанности (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ) в адаптации Е.О. Шамшиковой [15]. Опросник измеряет общий уровень осознанности и ее пять компонентов: Наблюдение, Описание, Осознанные действия, Безоценочное отношение, Нереагирование. Выбор обусловлен тем, что FFMQ является наиболее валидной и распространенной многомерной моделью осознанности [1].

Первичная обработка данных и статистический анализ проводились с использованием программного пакета IBM SPSS Statistics. Описательная статистика: рассчитаны основные показатели ( $M$ ,  $SD$ ,  $As$ ,  $Ex$ ) для проверки распределения. Корреляционный анализ: для проверки гипотез о взаимосвязях применен коэффициент ранговой корреляции Спирмена ( $r$ ) на уровне значимости  $p \leq 0,05$ . Для оценки различий между группами с высокой и низкой адаптированностью использован  $U$ -критерий Манна-Уитни.

### Результаты и их обсуждения

Выборка исследования составила 72 студента-первокурсника психологического профиля (90.3% женского пола, 9.7% мужского пола) со средним возрастом 18.4 года ( $SD = 0.7$ ). Первичный анализ данных показал следующее (Таблица 1).

Показатели адаптированности к учебной группе ( $M = 12,71$ ;  $SD = 3,04$ ) и учебной деятельности ( $M = 12,18$ ;  $SD = 2,87$ ) находятся на среднем уровне. Значительный разброс значений (от 1–2 до 16 баллов по шкалам) свидетельствует о неоднородности выборки: часть студентов демонстрирует успешную адаптацию, тогда как другая часть испытывает трудности. Проверка нормальности распределения с помощью графических методов показала нарушение нормальности распределения

для показателя «Адаптированность к учебной группе» ( $As = -1,861$ ;  $Ex = 4,09$ ), статистически подтверждающее наличие в выборке выраженной подгруппы с социальной дезадаптацией, что является типичной характеристикой для периода первичной интеграции в новое общество [7].

Анализ профиля психологического здоровья выявил, что наиболее развитыми у студентов-первокурсников являются Просоциальный ( $M = 8,79$ ;  $SD = 1,89$ ) и Стратегический ( $M = 8,68$ ;  $SD = 2,07$ ) векторы. Наименее выраженным оказался Я-вектор ( $M = 6,10$ ;  $SD = 1,78$ ), что отражает типичные для периода ранней юности и адаптации трудности, связанные с самопринятием и самоуважением [9]. Показатели осознанности в целом находятся в среднем диапазоне. Наиболее развитой способностью является Наблюдение ( $M = 28,40$ ;  $SD = 5,74$ ), а наименее — Нереагирование ( $M = 21,79$ ;  $SD = 4,03$ ), что указывает на общую для выборки трудность в управлении импульсивными реакциями и согласуется с данными об особенностях осознанности в студенческой популяции [15]. (Таб. 1.)

Для проверки гипотез о взаимосвязях между показателями был проведен корреляционный анализ ( $r$  Спирмена). Все выявленные статистически значимые связи ( $p < 0.05$ ) систематизированы в Таблице 2. Анализ выявил дифференцированные паттерны взаимосвязей адаптированности, компонентов психологического здоровья (ПЗ) и осознанности. (Таб. 2.)

Как следует из данных Таблицы 2, гипотезы исследования нашли статистическое подтверждение.

Осознанность как ресурс стратегического и личностного здоровья. Наиболее комплексный паттерн связей выявлен для Стратегического вектора ПЗ (строки 9-12 Таблицы 2). Он демонстрирует сильные положительные корреляции не только с общим уровнем адаптированности к учебной деятельности (строка 3), но и с практически всеми регуляторными и когнитивными аспектами

Таблица 1.

Описательные статистики основных показателей исследования ( $N=72$ ).

Показатель	Среднее ( $M$ )	Стандартное отклонение ( $SD$ )	Асимметрия ( $As$ )	Экссесс ( $Ex$ )
Адаптированность к группе	12,71	3,04	-1,86	4,09
Адаптированность к деятельности	12,18	2,87	-0,74	0,96
Стратегический вектор	8,68	2,07	-0,27	-0,14
Просоциальный вектор	8,79	1,89	-0,63	-0,02
Я-вектор	6,10	1,78	-0,01	0,09
Наблюдение	28,40	5,74	-0,28	-0,52
Описание	26,39	4,51	0,00	-0,94
Осознанная активность	24,19	5,67	-0,05	-0,41
Нереагирование	21,79	4,03	-0,20	0,19

Таблица 2.

Значимые корреляционные связи между показателями адаптированности, компонентами психологического здоровья и факторами осознанности (N=72).

№	Показатель 1 (Критерий)	Показатель 2 (Предиктор)	Коэф. кор. (r)	Уровень значимости (p)
<b>Корреляты адаптированности к учебной группе</b>				
1	Адаптированность к учебной группе	Просоциальный вектор (ПЗ)	0.378	0.001
2	Адаптированность к учебной группе	Я-вектор (ПЗ)	0.235	0.047
<b>Корреляты адаптированности к учебной деятельности</b>				
3	Адаптированность к учебной деят.	Стратегический вектор (ПЗ)	0.347	0.003
4	Адаптированность к учебной деят.	Просоциальный вектор (ПЗ)	0.324	0.006
5	Адаптированность к учебной деят.	Я-вектор (ПЗ)	0.462	0.001
6	Адаптированность к учебной деят.	Описание (FFMQ)	0.240	0.042
7	Адаптированность к учебной деят.	Осознанная активность (FFMQ)	0.263	0.025
8	Адаптированность к учебной деят.	Нереагирование (FFMQ)	0.254	0.031
<b>Корреляты компонентов психологического здоровья с осознанностью</b>				
9	Стратегический вектор (ПЗ)	Описание (FFMQ)	0.396	0.001
10	Стратегический вектор (ПЗ)	Осознанная активность (FFMQ)	0.527	0.001
11	Стратегический вектор (ПЗ)	Безоценочное отношение (FFMQ)	0.478	0.001
12	Стратегический вектор (ПЗ)	Нереагирование (FFMQ)	0.491	0.001
13	Просоциальный вектор (ПЗ)	Нереагирование (FFMQ)	0.289	0.014
14	Я-вектор (ПЗ)	Описание (FFMQ)	0.425	0.001
15	Творческий вектор (ПЗ)	Наблюдение (FFMQ)	0.271	0.021
16	Интеллектуальный вектор (ПЗ)	Наблюдение (FFMQ)	0.327	0.005

Примечание: ПЗ – психологическое здоровье (методика А.В. Козлова); FFMQ – Five Facet Mindfulness Questionnaire.

осознанности: Осознанной активностью ( $r = 0,527$ ), Нереагированием ( $r = 0,491$ ), Безоценочным отношением ( $r = 0,478$ ) и Описанием ( $r = 0,396$ ). Этот результат эмпирически подтверждает теоретическое положение о том, что осознанность, особенно ее регуляторные компоненты, является метакогнитивной основой для осуществления ответственного планирования и целеполагания, то есть выступает ключевым ресурсом личностного потенциала и саморегуляции [3, 8, 10]. Важным также является обнаружение связи Я-вектора (самопринятие, самоуважение) со способностью к рефлексивному Описанию внутреннего опыта ( $r_s = 0,425$ , строка 14). Это перекликается с идеями эмоционального интеллекта и терапевтической практики, где вербализация переживаний рассматривается как механизм их осознания, принятия и регуляции [12, 13]. Умеренные, но значимые связи Наблюдения с Творческим и Интеллектуальным векторами (строки 15, 16) указывают на роль осознанности в поддержании когнитивной открытости и познавательной активности [16].

Дифференциация психологических коррелятов академической и социальной адаптации. Результаты четко показывают разную психологическую структуру двух аспектов адаптации, выделенных Т.Д. Дубовицкой [6, 7].

Адаптированность к учебной деятельности (строки 3-8) выступает интегральным показателем, наиболее сильно связанным с Я-вектором ( $r = 0,462$ ). Это указывает на то, что вера в свои силы и самопринятие являются фундаментальной основой академической успешности. Кроме того, значимые, хотя и менее сильные, связи с Осознанной активностью и Нереагированием (строки 7, 8) подчеркивают вклад навыков осознанной саморегуляции в способность концентрироваться на учебе и управлять отвлекающими импульсами.

Адаптированность к учебной группе (строки 1, 2), как и предполагалось, в наибольшей степени обеспечена просоциальной направленностью личности ( $r = 0,378$ ). Однако выявленная связь с навыком Нереагирования (в общем контексте, строка 13) служит важным уточнением: гармоничная социальная интеграция требует не только эмпирически подтвержденной эмпатии и доброжелательности [5], но и способности к сознательному торможению автоматических, потенциально конфликтных реакций в процессе общения.

Полученные данные в целом подтверждают выдвинутые гипотезы. Комплексная связь Стратегического векто-

ра с регуляторными аспектами осознанности (Осознанная активность, Нереагирование) указывает на то, что осознанность может рассматриваться как метакомпетенция, обеспечивающая эффективное целеполагание и преодоление трудностей в новой образовательной среде, что является центральным элементом психологического здоровья в понимании А.В. Козлова [9]. Выявленная дифференциация психологических коррелятов академической и социальной адаптации подчеркивает необходимость точечного подхода в психолого-педагогическом сопровождении: развитие академической устойчивости требует работы с самоотношением и осознанной саморегуляцией, в то время как социальная интеграция дополнительно опирается на развитие эмпатии и навыков управления импульсами в общении.

### Заключение

Проведенное эмпирическое исследование позволило выявить и проанализировать системные взаимосвязи между осознанностью, психологическим здоровьем и адаптацией к обучению в вузе у студентов-первокурсников психолого-педагогического профиля. Полученные результаты вносят вклад в развитие представлений о психологических ресурсах успешной адаптации в период профессионального становления.

Теоретическая значимость исследования заключается в эмпирическом обосновании интегративной модели, в которой осознанность выступает ключевым метакогнитивным фактором, структурно связанным с компонентами психологического здоровья (по А.В. Козлову) и дифференцированно влияющим на успешность адаптации на различных ее уровнях (по Т.Д. Дубовицкой). Подтверждено, что осознанность не является унитарным феноменом: ее регуляторные аспекты («Осознанная активность» и «Нереагирование») наиболее тесно связаны

со стратегическим компонентом здоровья и академической адаптацией, в то время как когнитивный аспект («Описание») выступает важным коррелятом позитивного самовосприятия (Я-вектор). Социальная адаптация, наряду с просоциальной направленностью, также опосредована навыком сознательного управления импульсивными реакциями.

Практическая значимость результатов определяется их прикладным потенциалом для системы психолого-педагогического сопровождения в высшей школе. На основе полученных данных можно сформулировать следующие рекомендации:

- В программы первичной диагностики и мониторинга адаптации студентов целесообразно включать оценку не только общего уровня осознанности, но и ее специфических компонентов (по модели FFMQ), а также профиля психологического здоровья по А.В. Козлову. Это позволит выявлять индивидуальные дефициты ресурсов (например, слабое развитие «Осознанной активности» или низкий «Я-вектор») для адресной поддержки.
- Для оптимизации адаптационного процесса, особенно в группах риска дезадаптации, эффективными могут быть тренинговые программы, целенаправленно развивающие конкретные навыки осознанности.

Таким образом, исследование подтверждает центральную роль осознанности в структуре психологического здоровья и ее значимость как ресурса для успешной адаптации будущих педагогов-психологов. Интеграция развития навыков осознанности в образовательный процесс вуза представляется перспективным направлением повышения качества профессиональной подготовки и укрепления психологического благополучия студентов.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Baer R.A., Smith G.T., Hopkins J., Krietemeyer J., Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness // *Assessment*. – 2006. – Vol. 13. – № 1. – P. 27–45.
2. Brown K.W., Ryan R.M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2003. – Vol. 84. – № 4. – P. 822–848.
3. Bishop S.R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N.D., Carmody J., Segal Z.V., Abbey S., Speca M., Velting D., Devins G. Mindfulness: A proposed operational definition // *Clinical Psychology: Science and Practice*. – 2004. – Vol. 11. – № 3. – P. 230–241.
4. Kabat-Zinn J. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. – N.Y.: Hachette Books, 1994. – 278 p.
5. Дубовицкая Т.Д. Методика диагностики адаптированности студентов к учебной деятельности в вузе / Т.Д. Дубовицкая // *Психологическая диагностика*. – 2010. – № 2. – С. 52–67.
6. Дубовицкая Т.Д., Крылова А.В. Социально-психологическая адаптация студентов к обучению в вузе: диагностика и развитие: монография. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – 212 с.
7. Козлов А.В. Психологическое здоровье: теория и диагностика / А.В. Козлов. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2019. – 180 с.
8. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.
9. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. – 2014. – Т. 11. – № 4. – С. 110–135.

10. Шамшикова Е.О. Психологические корреляты осознанности: адаптация и апробация пятифакторного опросника / Е.О. Шамшикова // Экспериментальная психология. – 2019. – Т. 12. – № 2. – С. 119–133.
11. Гаранян Н.Г. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н.Г. Гаранян // Московский психотерапевтический журнал. – 2010. – № 4. – С. 18–48.
12. Горбунова Е.С. Влияние практик осознанности на просоциальное поведение и агрессию в студенческой среде / Е.С. Горбунова // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 17. – № 2. – С. 85–97.
13. Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Эмоциональный интеллект и речевое описание эмоций: связь и перспективы развития / Е.А. Сергиенко, И.И. Ветрова // Культурно-историческая психология. – 2020. – Т. 16. – № 4. – С. 64–74.
14. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Антропологический принцип в психологии развития / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев // Вопросы психологии. – 1998. – № 6. – С. 3–17.
15. Холмогорова А.Б. Психологическое здоровье студентов: вызовы пандемии и ресурсы осознанности / А.Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2021. – Т. 29. – № 2. – С. 70–89.
16. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека: антропологический подход / А.В. Шувалов // Бюллетень психологии и педагогики. – 2011. – № 4. – С. 30–45.

---

© Костыркина Виктория Витальевна (kaz.victorya@yandex.ru), Главатских Марианна Михайловна.

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ ПЕДАГОГОВ

**Куц Анна Вячеславовна**

Кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО  
«Пензенский государственный университет»

kuts\_a.v@mail.ru

**Киселева Арина Михайловна**

ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет»

akis2005@yandex.ru

## PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PROFESSIONAL DEFORMATION IN EDUCATORS

**A. Kuts  
A. Kiseleva**

*Summary:* Currently, the relevance of researching the influence of psychological factors on professional deformations in educators is gaining particular significance. The demands placed on educators are increasing every year. The activity of a teacher is characterized by a large volume of emotional involvement, as the specialist has a high number of social contacts daily and a high level of concentration on their work. This article examines the main psychological factors of professional deformation in educators and their manifestations in practice. The novelty of the research lies in the systematization of groups of psychological factors contributing to professional deformation in educators. The aim of the study is to identify the main types of professional deformations and the degree of their manifestation in professional activity, taking into account psychological factors. To achieve this goal, a study was planned, agreed upon, and conducted to identify professional deformations in the personality of educators. The conducted research revealed the presence of pronounced professional deformation in 6 out of 11 aspects among gymnasium teachers. Mild deformation was recorded in the aspects of demonstrativeness, didactics, dominance, role expressionism, and behavioral transfer. The research results underscore the urgency of the problem of professional deformation in educators and the importance of developing effective preventive measures.

*Keywords:* educator, professional deformation, psychological factors, prevention.

*Аннотация:* В настоящее время актуальность исследования вопросов влияния психологических факторов на профессиональные деформации у педагогов приобретает особую значимость. Требований, выдвигаемых к педагогам, с каждым годом становится все больше. Деятельность педагога характеризуется большим объёмом эмоциональной включенности, поскольку специалист каждый день имеет большое количество социальных контактов, высокий уровень концентрации на своей деятельности. В статье рассматриваются основные психологические факторы профессиональной деформации педагогов и их проявления в деятельности. Новизна исследования состоит в систематизации групп психологических факторов профессиональной деформации педагогов. Цель исследования – выявление основных типов профессиональных деформаций и степени их проявления в профессиональной деятельности с учётом психологических факторов. Для достижения цели было спланировано, согласовано и проведено исследование, направленное на выявление профессиональной деформации личности педагогов. Проведенное исследование показало наличие ярко выраженной профессиональной деформации по 6 из 11 аспектов у преподавателей гимназии. Неярко выраженная деформация зафиксирована в аспектах: демонстративность, дидактичность, доминантность, ролевой экспрессионизм и поведенческий трансфер. Результаты исследования подчеркивают актуальность проблемы профессиональной деформации педагогов и важность разработки эффективных мер по ее профилактике.

*Ключевые слова:* педагог, профессиональная деформация, психологические факторы, профилактика.

## Введение

Педагог неизменно остается одной из ключевых фигур, обеспечивающих воспитание и развитие подрастающего поколения. Благодаря педагогу дети осваивают не только знание предметов, но и моральные, духовные, нравственные ценности. Важно отметить, что «педагогическая деятельность — это самостоятельный вид человеческой деятельности, в котором реализуются от поколения к поколению передача социального опыта, материальной и духовной культуры. Она направлена на создание в педагогическом процессе оптимальных условий для воспитания, развития и саморазвития личности воспитанника» [Гребенкина, 2006]. Результатом деятельности педагога является личность ребенка и ее гармоничное развитие [Емельянова, 2024; Ионова,

2024]. Сегодня вопрос профессиональной деформации имеет большое значение, поскольку для большинства людей профессиональная деятельность занимает одно из ведущих мест в жизни и, соответственно, влияет на их личность. Изменения в психологической структуре ввиду деятельности обозначают профессиональными деформациями. Наиболее подвержены возникновению деструктивных влияний профессии, основанные на взаимодействии «человек-человек», поскольку представители данного типа профессий обладают высоким уровнем социальных связей и значительной эмоциональной вовлечённостью [Светличная, 2023; Христидис, 2021].

Согласно Зееру, деформация в профессиональной сфере связана с накоплением изменений, которые происходят в процессе взаимодействия личности и её рода

деятельности. Такие изменения негативно влияют на труд и его продуктивность, а также на развитие личности в целом и взаимосвязь с другими участниками [Зеер, 2023]. Профессиональная деформация рассматривается как изменения, накапливаемые в личности и определённой структуре её деятельности. Изменения оказывают отрицательное воздействие как на личность, так и на эффективность труда [Соловьева, 2019; Степанова, 2022; Фурсова, 2021].

В современных исследованиях выделяется взаимосвязь профессиональной деформации с профессиональным опытом, поскольку она является результатом стереотипизации, гипертрофии и заострения профессиональных функций, результатом которой могут быть чрезмерная выраженность профессионально значимых качеств и их перевоплощение в противоположные [Жданова, Шакурова, 2024]. Профессиональная деятельность приводит к изменениям личности работника, в отличие от непрофессиональных видов деятельности. Профессиональная деформация личности — это объективное явление, негативные проявления которого могут быть элиминированы только посредством других, непрофессиональных факторов [Алешина; Власова, Михайлова, 2022]. Учитывая разночтение в понимании сущности обозначенной проблемы, обозначим общее в том, что в результате профессиональной деформации происходят такие изменения в личности педагога, которые нарушают её целостность и снижают устойчивость в результате профессиональной деятельности.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил определить комплекс факторов профессиональной деформации педагогов: объективные, обусловленные социально-профессиональной средой; субъективные, обусловленные психологическими особенностями личности и характером профессиональных взаимоотношений; объективно-субъективные, порождаемые системой и организацией профессиональной деятельности, качеством управления и т.д. [Власова, 2022; Ионова, 2024; Круглова, 2020].

Далее раскроем содержание психологических факторов профессиональных деформаций личности педагога:

- Мотив выбора будущей профессии. Предпосылки развития профессиональных деформаций часто обусловлены мотивами выбора профессии педагога, которые могут быть осознаваемыми (само-реализация, раскрытие творческого потенциала, социальная ценность, имидж), так и слабо осознаваемыми (стремление к власти, контролю и самоутверждению) [Лукпанова; Мезенцева, 2022].
- Деструкция ожидания. Завышенные ожидания, идеализация профессии в литературе и кинематографе, часто не соответствует реальным условиям труда, в которую попадает молодой специалист.

Отсутствие института наставничества при вхождении в профессиональную среду ведет к дезадаптации, негативным эмоциям и разочарованию [Михайлова, 2022].

- Индивидуально-психологические особенности личности педагога. Уровень интеллектуального развития, устойчивость эмоционально-волевой сферы, акцентуированные черты характера обуславливают возникновение профессиональной деформации [Туркова, 2023].
- Монотонность труда. В стандартных условиях работы неизбежно формируются стереотипы общения, выполнения профессиональных функций, паттерны поведения. С одной стороны, это определяет её предсказуемость и постоянство в профессиональной деятельности, с другой стороны, наступает момент, когда неосознаваемые профессиональные привычки становятся стереотипами мышления, поведения и деятельности. Стереотипность в деятельности ведет к профессиональной стагнации, что впоследствии приводит к образованию профессиональных деформаций [Martin; Pellegrino, 2012].
- Эмоциональная напряженность и механизмы психологической защиты: отрицание, вытеснение, проекция, идентификация, рационализация, отчуждение. Деструктивные эмоциональные состояния снижают толерантность к фрустрации [Sviderskaya, 2020].
- Возрастные изменения. Старение может выражаться в снижении уровня когнитивных функций, стрессоустойчивости, адаптивности личности, необоснованном морализаторстве молодого поколения, невосприимчивости к новым технологиям [Duckworth, 2007; Luthans, 2022].
- VUCA-мир как современная реальность. Современный мир характеризуется быстротой изменений, непредсказуемостью и многомерными ситуационными условиями, что требует от педагога высокого уровня развития «гибких» навыков (*soft skills*), которые регулируют эмоции, поведение и познание, обеспечивают достижение целей и позволяют управлять личностным потенциалом [Куц, 2023].

Рассмотрим основные черты профессиональной деформации педагогов, их психологические компоненты и особенности проявления в деятельности. (Таб. 1.)

#### Методы исследования

Исследование проходило с сентября 2024 года по май 2025 года на базе гимназии города Пензы. Выборку испытуемых составили 45 педагогов гимназии, возраст респондентов варьируется от 32 до 55 лет, стаж педагогической деятельности – более 10 лет.

Таблица 1.

## Характеристика основных профессиональных деформаций педагога.

Основные черты деформации педагогов	Психологические компоненты деформации	Особенности проявления деформации в деятельности педагога
Авторитарность. Характеризуется личным и жёстким управлением процесса обучения, использованием критики, указаний и морализации. Данная черта снижает у педагога возможность рефлексии и самоанализа.	Педагог находится в творческом тупике, самореализация притупляется. Учитель всё больше начинает ориентироваться на правила, перестаёт быть эмоциональным и мотивирующим.	Преподаватель перестаёт воспринимать конструктивную критику, преувеличивает возможности своего труда, процесс обучения становится жёстким и централизованным.
Демонстративность. Проявляется в чрезмерной эмоциональности поведения, желании быть лучшим. Также характеризуется намеренным демонстративным поведением – желанием быть на виду.	Педагог имеет нездоровую завышенную самооценку «Я-образа». Учитель становится эгоистичен, сконцентрирован на личных желаниях, игнорируя важные потребности детей.	Преподаватель концентрирует внимание на самопрезентации, демонстрируя собственное превосходство.
Догматизм. Характеризуется повторением ранее изученных методов и типовых профессиональных состояний.	Преподаватель мыслит шаблонно, не ищет новые пути решения проблем, преувеличивает личный опыт и его значимость.	Учитель перестаёт искать уникальные пути решения проблем.
Игнорирование индивидуальности учеников. Учитель перестаёт учитывать индивидуальные потребности детей.	Психологическая защита – отчуждение связана с эмоциональным истощением. Синдром «эмоционального сгорания».	Проявление равнодушия к ученикам, коллективу. Негативное восприятие этических норм и правил поведения.
Консерватизм. Учитель отрицает все возможные нововведения и старается сохранить устоявшихся.	Педагог выполняет все действия, задачи и дела по уже стереотипному плану, игнорируя нововведения.	Ложные представления об инновациях.
Профессиональная агрессия. Характеризуется отсутствием учитывать чувства и интересы учеников. Проявляется в насмешках и навешивании ярлыков.	Педагог перестаёт быть толерантным к ученикам. Дети подвергаются насмешкам, критике.	Склонность к оскорбительным замечаниям, занижению оценок, иронии.
Тотальная погруженность в профессию. Характеризуется заострением внимания на проблемах личного характера, в неспособность и нежелание понять собеседника.	Педагог начинает шаблонно мыслить. Стереотипы поведения мешают погрузиться в ситуацию другого человека и детально её разобрать.	Фиксация внимания на личных трудностях. Преобладание обвинительных и назидательных суждений, преувеличение значения своей роли.
Социальное лицемерие. Преподаватель не выходит из состояния ежедневного морализаторства, критикуя социум	Педагог наполнен необходимостью оправдывать высокие нравственные ожидания социума, пропагандируя нормы и правила поведения.	Нетерпимость к ненормативным, не нравственным формам поведения.
Гиперконтроль. Характеризуется притуплением у педагога собственных чувств.	Учитель игнорирует собственные ощущения и чувства, контролируя деятельность «подчинённых».	Преподаватель начинает быть чрезмерно требовательным, ориентируется в основном на инструкции и нравственные требования.

Для диагностики основных типов профессиональных деформаций и степени их проявления в профессиональной деятельности применен тест «Профессиональная деформация личности педагога», предназначенный для изучения профессиональных деструкций, свойственных педагогической деятельности [Зеер, 2003]. Данный диагностический тест позволяет определить уровень проявления деструкции в зависимости от соотношения с максимальным баллом: деструкция не сформирована, если показатель составляет менее 30% от максимального балла; деструкция слабо выражена, если показатель составляет от 30% до 60% от максимального балла; деструкция ярко выражена при показателе более 60% от максимального балла.

### Результаты исследования

Представленные на рисунке 1 данные позволяют

определить наиболее ярко выраженные типы профессиональной деформации педагогов: авторитарность, демонстративность, дидактичность, доминантность, ролевой экспансионизм, поведенческий трансфер.

### Раскроем содержание полученных результатов

1. Педагогическая агрессия может проявляться в таких деструктивных формах поведения педагога, как стигматизация, высмеивание, ирония, игнорирование чувств и интересов учащихся или коллег. Данный тип профессиональной деформации, как правило, встречается у представителей социономических профессий с увеличением стажа работы, когда усиливаются стереотипы мышления, снижается самокритичность и способность конструктивно разрешать конфликтные ситуации. По этому критерию у 80% специалистов педагогическая

агрессия не сформирована; у 20% деструкция имеется, но ярко не выражена; ярко выраженная деструкция не выявлена.

2. Авторитарность проявляется в преобладании в общении с учащимися строгих указаний. Также она характеризуется нетерпимостью к критике, снижением уровня рефлексии — самоанализа и самоконтроля специалиста. У 73,3 % специалистов авторитарность не сформирована; у 20 % деструкция имеется, но ярко не выражена; у 6,6 % имеется ярко выраженная деструкция.

3. Демонстративность проявляется в желании нравиться, эмоционально окрашенном поведении и потребности привлекать внимание. Если данная черта личности преобладает в стиле поведения, то качество изложения материала может ухудшаться из-за потребности педагога в самоутверждении. Профессиональная деформация по типу демонстративности у 26,6% специалистов не сформирована; у 60 % деструкция имеется, но ярко не выражена; у 13,3 % имеется ярко выраженная демонстративность.

4. Дидактичность проявляется в назиданиях и нравоучениях, в том числе и за рамками учебных ситуаций. По этому критерию у 40% специалистов деструкция не сформирована; у 46,6 % дидактичность имеется, но ярко не выражена; у 13,3 % имеется ярко выраженная демонстративность.

5. Догматизм проявляется в упрощении проблем и использовании уже известных приёмов, не учитывая индивидуальные особенности детей, сложность ситуации. По данному критерию у 80% педагогов деструкция не сформирована; у 20 % догматизм имеется, но ярко не

выражен; ярко выраженная деструкция не выявлена.

6. Доминантность проявляется в усиленном контроле. Потребность во власти, самоутверждению за счёт других. По данному критерию у 53,3 % педагогов деструкция не сформирована; у 40 % доминантность имеется, но ярко не выражен; ярко выраженная деструкция выявлена у 6,6 % специалистов.

7. Индифферентность проявляется в равнодушии и эмоциональной «холодности». В своей работе педагог не учитывает индивидуальные особенности учащихся. По критерию индифферентность у 73,3% специалистов не сформирована; у 26,6 % деструкция имеется, но ярко не выражена; ярко выраженная деструкция не выявлена.

8. Консерватизм выражается в негативном отношении к нововведениям. Специалист предпочитает придерживаться привычных технологий в обучении, не затрагивая новые технологии, что препятствует развитию и усовершенствованию образовательного процесса. По данному критерию у 81% деструкция не сформирована; у 19 % доминантность имеется, но ярко не выражена; ярко выраженная деструкция не выявлена.

9. Ролевой экспансионизм проявляется в фиксации на собственных проблемах и нежелании понять другого человека, а также в преувеличении собственной роли и значении. По данному критерию у 33,4 % деструкция не сформирована; у 46,6 % ролевой экспансионизм имеется, но ярко не выражен; ярко выраженная деструкция выявлена у 20 % специалистов.

10. Социальное лицемерие проявляется в потребности поддерживать высокие нравственные ожидания, пропагандировать нереалистичные моральные требо-

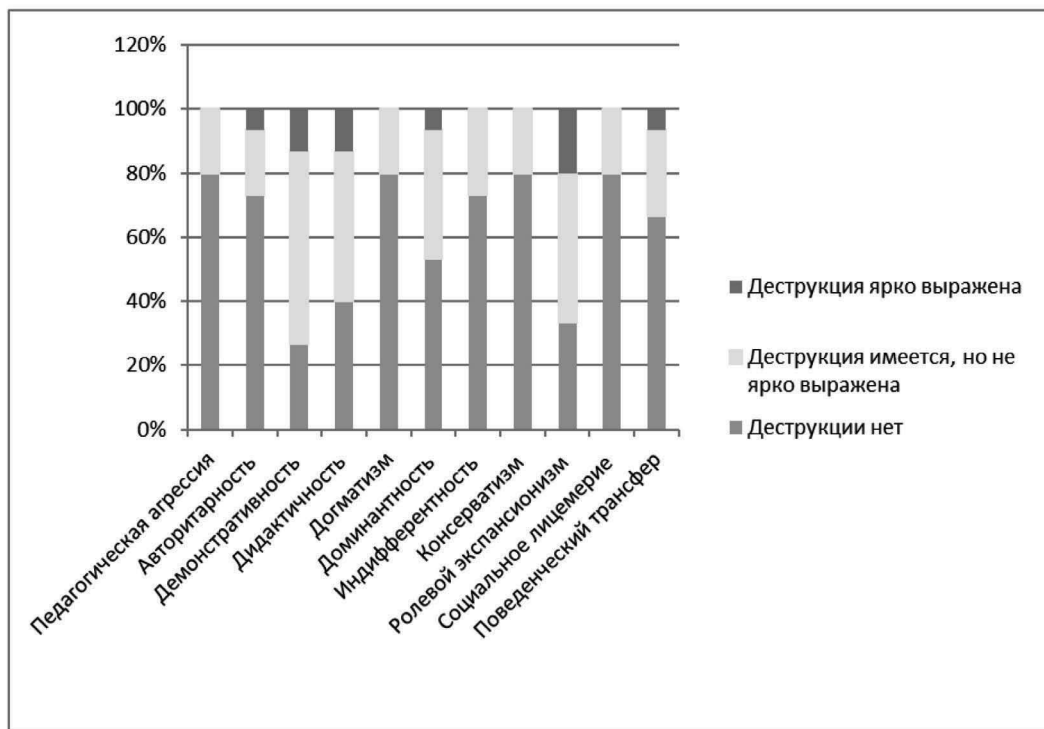


Рис. 1. Проявление типов профессиональной деформации педагогов

вания и правила поведения. По данному критерию у 80% деструкция не сформирована; у 20% социальное лицемерие имеется, но ярко не выражено; ярко выраженная деструкция не выявлена.

11. Поведенческий трансфер характеризуется формированием качеств, присущих ученикам. В поведении специалиста, реакциях, интонациях проявляются психологические особенности детей. Поведенческий трансфер формируется под влиянием взаимодействия педагога и учащихся. По данному критерию у 66,6% деструкция не сформирована; у 26,6 % социальное лицемерие имеется, но ярко не выражено; ярко выраженная деструкция выявлена у 6,6 % специалистов. (Рис. 1.)

### Заключение

В ходе исследования были выделены следующие факторы, оказывающие деструктивное влияние на личность педагогов: мотивация выбора профессии, неоправданные ожидания, профессиональные стереотипы, механизмы психологической защиты, хроническая эмоциональная напряженность, монотонность и чрезмерная структурированность труда, ограничения в профессиональном развитии, индивидуально-типологические особенности личности (акцентуации характера, возрастные изменения), дефицит «гибких» навыков.

Установлено, что профессиональная деформация

чаще всего возникает из-за чрезмерных усилий, которые педагог прикладывает для выполнения обязанностей. Степень выраженности профессиональной деформации педагога в наибольшей степени зависят от уровня напряженности трудовой деятельности, условий труда, индивидуально-психологических характеристик личности и стажа профессиональной деятельности. Профессиональные деформации неизбежны, и основная задача заключается в их своевременной диагностике, профилактике и разработке методов преодоления. Полученные теоретические знания о деятельности педагога, выделенные психологические факторы имеют значение для дальнейшей разработки программ профилактики и коррекции профессиональной деформации.

Решение данной проблемы заключается в своевременной борьбе со стрессом. Так, профилактика будет способствовать: сохранению психологического благополучия и физического здоровья педагога; укреплению самооценки педагога; стремлению к повышению уровня профессиональной компетентности и внедрению педагогом инновационных технологий в образовательный процесс; повышению уровня мотивации учащихся.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости разработки программы профилактики и коррекции профессиональной деформации у педагогических работников.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Алешина, С.А. Психолого-педагогические аспекты профессиональной деформации преподавателя вуза / С.А. Алешина, Ю.Н. Егорова, Е.В. Конькина // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2022. – № 4(67). – С. 110-118.
2. Власова, К.М., Михайлова, А.В. Профессиональные деформации и профессиональное выгорание педагогов // Педагогическая перспектива. – 2022. – 182с.
3. Гребенкина, Л.К. Введение в педагогическую деятельность: учебное пособие / Л.К. Гребенкина, Н.А. Жокина, О.В. Еремкина; Л.К. Гребенкина, Н.А. Жокина, О.В. Еремкина: «Рязанский гос. ун-т им. С.А. Есенина». – Рязань: Рязанский гос. ун-т им. С.А. Есенина, 2006. – 163 с.
4. Емельянова, А.А. Профессиональная деформация педагога профессионального обучения при формировании цифровой компетентности в условиях трансформации образования / А.А. Емельянова, В.А. Бурляева // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2024. – № 4. – С. 68-73.
5. Жданова, Л.Г., Шакурова, А.А. Психологическое здоровье и эмоциональное выгорание педагогов // Всероссийская научно-практическая конференция «Психология сегодня: от теории к практике». – 2024. – С. 42-45.
6. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. – 2-е изд., перераб., доп. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. – 336 с.
7. Зеер, Э.Ф. Трансформация функций преподавателей высшей школы в условиях неопределенности: постановка проблемы / Э.Ф. Зеер, Т.М. Резер, Н.В. Сыманюк // Образование и наука. – 2023. – Т. 25, № 5. – С. 12-48.
8. Ибрагимова, Л.А. Профессиональная деформация педагога в период цифровизации / Л.А. Ибрагимова, Д.С. Бухаров // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2023. – № 6. – С. 153-160.
9. Ионова, М.С. Особенности профессиональной деформации у педагогов / М.С. Ионова, Н.В. Резепова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 1.
10. Профессиональные деформации у педагогов на разных этапах профессионального становления / Н.П. Катунина, Л.П. Петухова, Н.В. Серегина [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3(205). – С. 578-581.
11. Круглова, Е.А. Системный подход к исследованию профессиональных деструкций личности педагогов / Е.А. Круглова, Н.В. Попель // Системная психология и социология. – 2020. – № 4(36). – С. 34-47.
12. Куц, А.В. Смысловые ориентации в структуре профессионально-личностного потенциала будущего педагога в условиях VUCA-мира / А.В. Куц, Н.Н. Крылова // Ярославский педагогический вестник. – 2023. – № 1(130). – С. 190-200.

13. Лукпанова, В.В. Социально-психологические факторы профессиональной деформации личности педагога / В. В. Лукпанова, Н. П. Давыдова // Страховские Чтения. – 2022. – № 30. – С. 191-197.
14. Мезенцева, О.И. Анализ результатов экспериментального исследования возможностей коррекции синдрома эмоционального выгорания педагогов ДОУ средствами арт-терапии / О.И. Мезенцева // Конструктивные педагогические заметки. – 2022. – № 10-1(17). – С. 292-304.
15. Михайлова, А.В. Профессиональные деформации и профессиональное выгорание педагогов / А.В. Михайлова, К.М. Власова // Педагогическая перспектива. – 2022. – № 2. – С. 38-44.
16. Светличная Д.А., Волобуева Е.В. Проблема профессионального выгорания педагогов и пути её разрешения // Экономика и социум. 2023. №4-1 (107).
17. Соловьева, О.В. Особенности синдрома профессионального выгорания в педагогической среде / О.В. Соловьева, И.В. Ортман // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62-2. – С. 318-321.
18. Степанова, А.Э. Особенности влияния профессии на здоровье педагогов / А.Э. Степанова, Е.Л. Потеряева, В.Н. Семенова // Медицина труда и экология человека. – 2022. – № 1(29). – С. 68-85.
19. Туркова, Е.А. Влияние эмоционального выгорания педагога на учащихся / Е.А. Туркова // Академическая публицистика. – 2023. – № 12-1. – С. 766-772.
20. Фурсова, Д.В. Факторы, влияющие на возникновение синдрома эмоционального выгорания у педагогов / Д.В. Фурсова, М.Д. Кузина // Инновационные научные исследования. – 2021. – № 6-3(8). – С. 225-234.
21. Христидис, Т.В. Стратегии преодоления профессионального стресса педагога: от теории к практике / Т.В. Христидис // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2021. – № 5(103). – С. 137-143.
22. Duckworth A.L., Peterson C., Matthews M.D., Kelly D.R. Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007; 92:1087-1101.
23. Luthans F., Broad J.D. Positive psychological capital to help combat the mental health fallout from the pandemic and VUCA environment. *Organ Dyn*, 2022. Apr-Jun; 51 (2): 100817. 25.
24. Martin A.J., Nejad H.G., Colmar S., Liem G.A.D. Adaptability: Conceptual and empirical perspectives on responses to change, novelty and uncertainty. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*. 2012; 22:58-81. N., 26.
25. Pellegrino J.W., Hilton M.L. Education for life and work: Developing transferable knowledge and skills in the 21st century. *National Academy of Sciences*; 2012. 198
26. Sviderskaya, S.P. Research work in the sphere of preventive treatment and combating of teacher's professional deformations (translated from Russian) / S.P. Sviderskaya // Pedagogy & Psychology. Theory and Practice. – 2020. – No. 2(28). – P. 35-44.

© Куц Анна Вячеславовна (kuts\_a.v@mail.ru), Киселева Арина Михайловна (akis2005@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МЕНЕДЖЕРОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ ПО УПРАВЛЕНИЮ ПЕРСОНАЛОМ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕХНОЛОГИЙ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА

**Роде Юлия Александровна,**

независимый исследователь, (г. Москва)

rode@ibr24.ru

## PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF MANAGERS AND PERSONNEL MANAGEMENT SPECIALISTS WHEN USING ARTIFICIAL INTELLIGENCE TECHNOLOGIES

**Yu. Rode**

*Summary:* This article discusses the issues of studying the potentially dangerous impact of the introduction of artificial intelligence on the human psyche in the implementation of their professional functions. The results of an empirical study conducted by the author on the use of artificial intelligence technologies in the work of managers and personnel management specialists are presented. It is established that there are fears and concerns among managers of respondents about the use of artificial intelligence in their professional field of activity. A significant part of the respondents have not yet encountered artificial intelligence technologies in their work, but they are already experiencing discomfort, fears and concerns about the possibility of replacing them in the workplace, the risk of errors, etc. The approaches to further research on the considered issues are outlined.

*Keywords:* artificial intelligence, research, survey, manager, HR specialist, fear, apprehension.

*Аннотация:* В данной статье рассмотрены вопросы изучения потенциально опасного влияния внедрения искусственного интеллекта на психику человека при реализации ими профессиональных функций. Представлены результаты проведенного автором эмпирического исследования по вопросам использования технологий искусственного интеллекта в трудовой деятельности менеджеров и специалистов по управлению персоналом. Установлено, что существуют страхи и опасения у менеджеров респондентов по применению искусственного интеллекта в их профессиональной сфере деятельности. Значительная часть опрошенных пока не сталкивалась в своей работе с технологиями искусственного интеллекта, но уже испытывают дискомфорт, страхи и опасения от возможности их замены на рабочем месте, от риска возникновения ошибок и др. Обозначены подходы к дальнейшему проведению исследований по рассмотренной проблематике.

*Ключевые слова:* искусственный интеллект, исследование, опрос, менеджер, специалист по управлению персоналом, страх, опасение.

Искусственный интеллект (далее – ИИ) активно развивается и меняет мир. Автоматизация процессов позволяет сократить затраты и повысить производительность труда [8]. Цифровизация и развитие ИИ ускоряют технический прогресс и открывают перед человечеством новые возможности, но вместе с тем возникают новые социальные и этические вопросы, о которых никто не задумывался еще несколько лет назад [6]. Кроме этого, внедрение ИИ в рабочий процесс может оказывать неблагоприятное воздействие на ментальное и психическое состояние работников.

По статистике, около 40% компаний сегодня требуют, чтобы их сотрудники овладели инструментами ИИ и активно применяли их в своей профессиональной деятельности [3]. При этом почти 96% руководителей рассчитывают на заметное повышение производительности труда своих сотрудников. Но полученные результаты не всегда соответствуют ожиданиям, т.к. почти полови-

на работников, которые пользуются ИИ-технологиями, не понимает, как реализовать поставленную задачу на практике [2].

Более того, около 77% опрошенных специалистов признаются, что с внедрением ИИ производительность не просто перестала расти, но даже сократилась [4]. ИИ способен выполнять ряд задач быстрее и эффективнее человека, что полностью меняет представление о некоторых профессиях [7]. Предполагается, что со временем отдельные специальности просто перестанут быть востребованными. Соответственно, специалисты останутся без работы, будут вынуждены переqualificироваться, что повлияет на рынок труда [5]. При этом сами работники испытывают фрустрацию, эмоциональное выгорание, ставят под сомнение собственный профессионализм.

В связи с внедрением ИИ работники испытывают также опасения в сфере безопасности и конфиденциальности.

Повсеместное использование автоматизированных систем и цифровых сервисов несет риск киберугроз и неправильного использования ИИ. В ситуации цифровизации вопросы сохранения конфиденциальности персональных данных, защиты от атак хакеров становятся приоритетными. Но эти же повышенные риски нарушения личного пространства негативно влияют на психику работника.

Недостаток информированности и углубления в суть процесса взаимодействия ИИ с человеком приводит к возникновению предубеждений, формирует недоверие и подозрительность, снижает психологический настрой на успешную трудовую деятельность. Кроме этого, когда работодатели требуют внедрять ИИ и использовать цифровые технологии при решении уже привычных рабочих задач, специалисты зачастую оказываются неподготовленными к инновациям. Также остается высоким страх, навеянный литературными произведениями и кинематографом, о порабощении человечества со стороны ИИ<sup>1</sup>. Это формирует иррациональные страхи, которые негативно сказываются на общем психологическом состоянии человека.

В связи с этим изучение потенциально опасного влияния внедрения ИИ и цифровизации на психику человека, а также поиск наиболее эффективных методик психологического сопровождения для снижения данных рисков, является социально значимой и актуальной научной задачей психологии труда в современных условиях.

В целях фиксации наличия подобных проблем у менеджеров и специалистов по управлению персоналом в части внедрения в их профессиональную деятельность ИИ автором было проведено эмпирическое исследование, которое включало следующие этапы:

- определение общих подходов к исследованию;
- разработка анкеты для онлайн и офлайн опроса менеджеров и специалистов по управлению персоналом;
- проведение экспериментальной части исследования (опрос онлайн и офлайн);
- обработка результатов исследования;
- формирование основных выводов по проведенному исследованию.

Общий срок проведения эмпирического исследования составил 6 месяцев. В выборку попали менеджеры и специалисты по управлению персоналом (500 человек) в возрасте 18-60 лет. В отношении всех респондентов были использованы дистанционные процедуры опроса (анкетирования) – через социальные сети, кадровые агентства, а также руководство отдельных компаний. Во всех случаях релевантным результатом признавались

полностью заполненные анкеты. В случае, если опрошиваемый не отвечал на все вопросы анкеты, то данные ответы исключались из оценки и приводилось новая процедура анкетирования с новым респондентом.

В ходе опроса все его участники указали, что с помощью ИИ возможно решить различные задачи профессионального характера. При этом чаще всего отмечались задачи, которые касались следующего:

1. Сокращение времени поиска необходимой информации (в том числе и нормативного характера).
2. Нахождение и заполнение шаблонов документов, помощь в подготовке документа, включая визуальную составляющую.
3. Автоматизация найма сотрудников – первичный отбор резюме и др.

В меньшей степени респонденты отметили возможности ИИ по решению следующих задач профессионального характера:

1. Персонализированная адаптация – разработка индивидуальных программ обучения и помощь в ответах на вопросы новых сотрудников в режиме реального времени.
2. Поддержка профессионального развития сотрудников – можно оценить достижения каждого работника и помочь в дальнейшем карьерном росте.
3. Прогнозирование ситуации и дальнейшего развития организации, например, оттока сотрудников, нехватки персонала по отдельным должностям/специальностям и т.п.

Вместе с тем, использование ИИ в организациях респондентов используется недостаточно широко: 368 человек (около 74% опрошенных) указали, что, по их мнению, ИИ используется недостаточно широко. Только 26% респондентов указали на то, что ИИ используется в достаточной мере.

Приблизительно также распределились ответы и об использовании ИИ в сфере профессиональной деятельности респондентов: о широком распространении ИИ заявило 13% опрошенных (65 человек). На редкое использование ИИ в сфере менеджмента и кадрового учета указало 96 опрошенных (19% респондентов). Более 62% респондентов охарактеризовали распространенность ИИ в профессиональной сфере их деятельности как сравнимую с другими областями трудовой деятельности – в большей или меньшей степени.

Согласно результатам опроса, основная часть респондентов (64%) свое мнение об ИИ основывает на информации в СМИ и сети Интернет. Немногим более чет-

1 Баррат Д., Лисова Н. Последнее изобретение человечества: Искусственный интеллект и конец эры Homo sapiens. М.: Альпина нон-фикшн, 2023. 304 с.

верти опрошенных основываются на собственном опыте и лишь 9% руководствуются чужим опытом

Большинство опрошенных высказались за необходимость расширения использования ИИ в трудовой/профессиональной сфере (59%). Но небольшая часть опрошенных дала категорически отрицательный ответ (8%), а 22% респондентов не дали четкого ответа на вопрос (рисунок 1).

На вопрос об использовании ИИ в своей трудовой/профессиональной сфере мнения разделилась практически поровну: 275 респондентов в совокупности (55%

от общей выборки) указали на использовании ИИ в своей деятельности постоянно или периодически, а оставшиеся ответили, что не применяют его вообще на сегодняшний день.

О том, известно ли респондентам об отрицательных факторах применения ИИ, 40% опрошенных ответили, что известно в общих чертах и еще 11% указали на четкое понимание существующих рисков, оставшаяся практически половина респондентов не знают или очень мало знают о рисках использования ИИ (рисунок 2).

К возможным проблемам в трудовой/профессио-

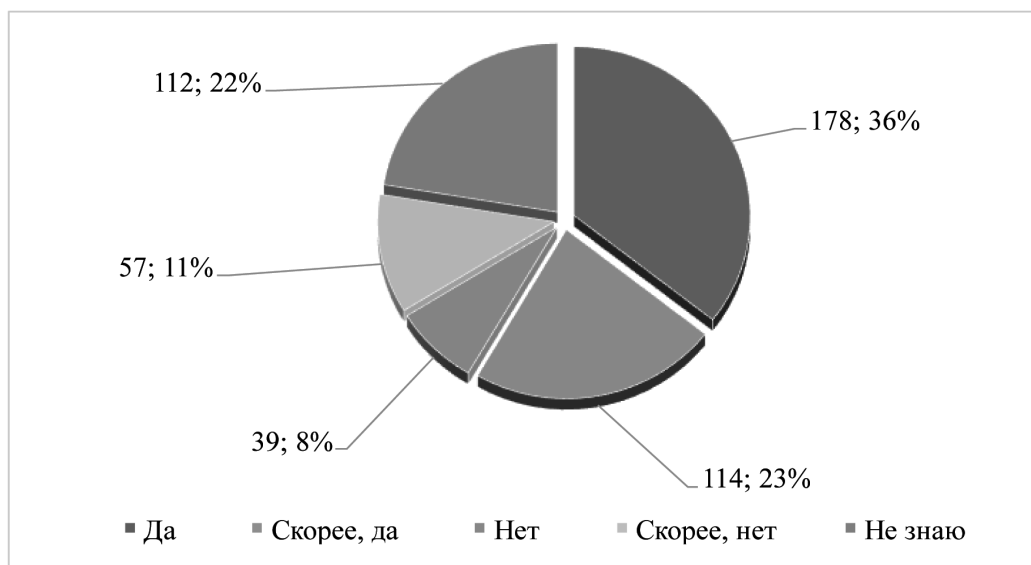


Рис. 1. Структура ответов респондентов на вопрос о необходимости расширения применения ИИ в их трудовой/профессиональной сфере

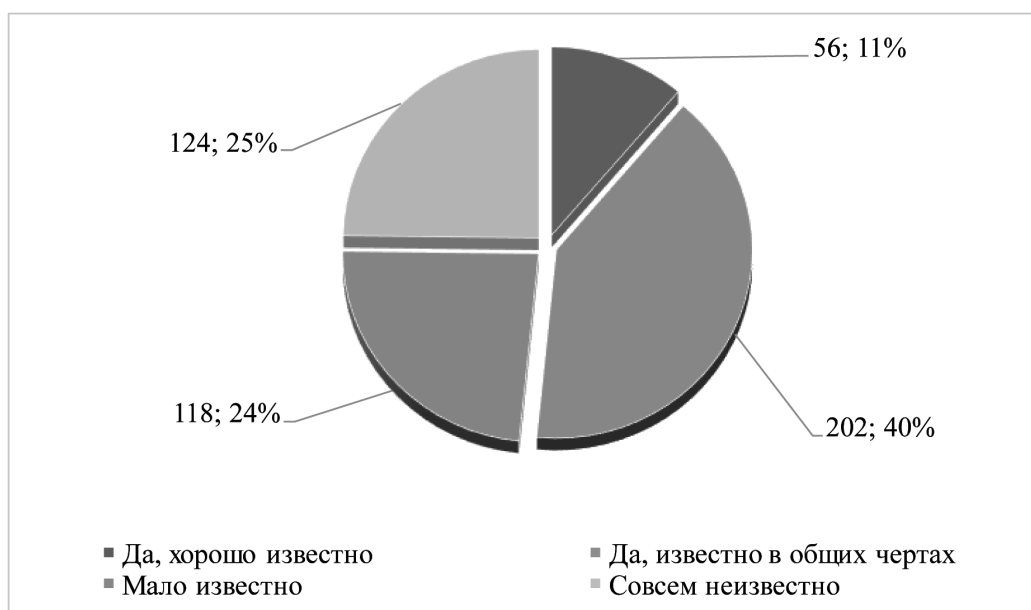


Рис. 2. Ответы респондентов на вопрос о том, известно ли им об отрицательных факторах применения ИИ

нальной сфере при использовании ИИ чаще всего респонденты относили следующие:

1. Вопросы приватности – вхождение в личное пространство человека, сбор информации о нем, в том числе и без его согласия.
2. Непрозрачность и закрытость при принятии решений ИИ: критерии скрыты и могут изменяться самим ИИ.
3. Юридическая ответственность: непонятно кто несет ответственность за ошибки ИИ. В результате данные ошибки могут быть приписаны сотруднику, использующему ИИ.

В меньшей степени опрашиваемые отмечали следующие риски:

1. Алгоритмическая предвзятость – ИИ может повторять ошибки людей.
2. Обезличивание и формализация оценки (ориентация на баллы, графики, цифры и т.п. ИИ оценивает «резюме» и «данные», а не человека).
3. Снижение разнообразия в проектных командах, подбираемых с помощью ИИ: повтор успешных шаблонов, когда ИИ может принимать в компанию только людей с одинаковым опытом, образованием и мышлением.

При этом около 40% респондентов отметили, что не знают о подобных рисках в их профессиональной сфере при использовании ИИ.

При ответе на вопрос о существовании вообще опасности и рисков в применение ИИ в трудовой/профессиональной сфере респонденты подтвердили полученные

данные в предыдущем вопросе: более половины опрошенных (57%) не признают данной проблемы и ее важности для себя, но остальные участники в той или иной мере указали на возможность ее существования.

При ответе на вопрос об опасениях, что на рабочем месте ИИ может заменить респондента более 50% опрошенных подтвердили свои страхи (рисунок 3).

Более 30% опрошенных видят угрозу своей профессиональной автономии или стабильности трудовой деятельности при расширении применения ИИ на рабочем месте (рисунок 4).

При ответе на вопрос о том, будет ли респондент испытывать чувство вины, если при использовании ИИ совершит критическую ошибку, почти половина опрошенных (47%) ответили утвердительно, но более четверти (26%) ответили отрицательно и еще 27% не задумывались по этому поводу (рисунок 5).

Отвечая на вопрос о том, возможно ли, что использование ИИ приведет к тому, что респондент перестанет совершенствоваться в профессиональной сфере, полностью надеясь на ИИ, более половина опрошенных (57%) ответили отрицательно, но в совокупности 31% предположили такую возможность, еще 12% не задумывались по этому поводу (рисунок 6).

При ответе на вопрос о том, что использование ИИ может привести к эмоциональной зависимости от него и социальной изоляции, не исключили такую возможность в общей совокупности 31% опрошенных (рисунок 7).

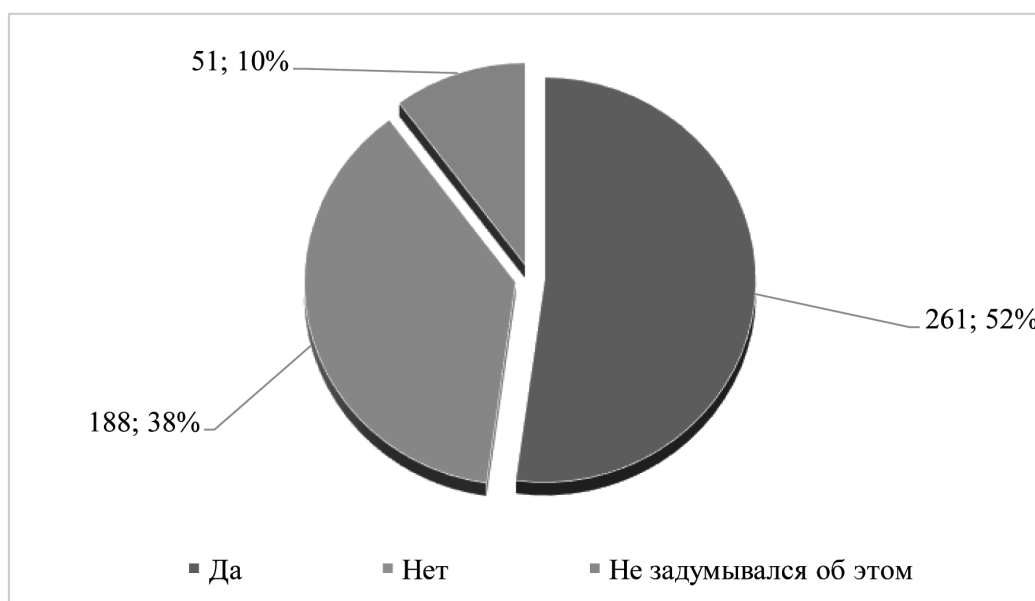


Рис. 3. Структура ответов респондентов об опасности замены их на рабочем месте ИИ

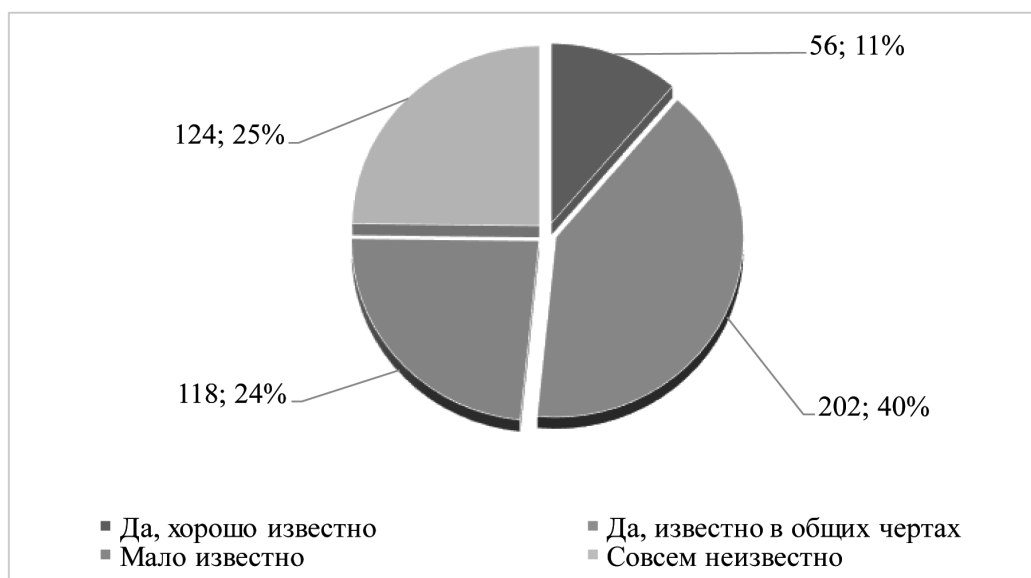


Рис. 4. Структура ответов респондентов об угрозе своей профессиональной автономии или стабильности трудовой деятельности при расширении применения ИИ на рабочем месте

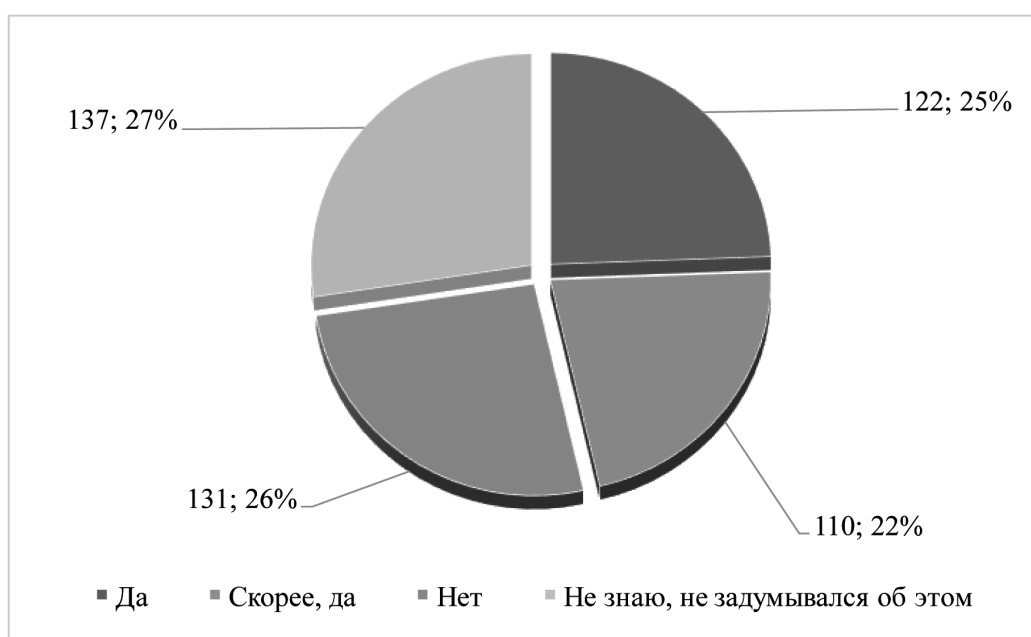


Рис. 5. Ответы респондентов на вопрос о том, будет ли респондент испытывать чувство вины, если при использовании ИИ совершит критическую ошибку

При ответе на вопрос о том, испытывают ли боязнь использования ИИ в своей профессиональной деятельности 40% респондентов ответили отрицательно, еще 36% опрошенных не задумываются об этом. Но четверть респондентов указали на подобные страхи и опасения.

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Эмпирическое исследование подтвердило существование страхов и опасений у менеджеров и специалистов по управлению персоналом по приме-

нению ИИ в их профессиональной сфере деятельности.

2. Значительная часть респондентов пока не сталкивалась в своей работе с ИИ, но уже испытывают дискомфорт, страхи и опасения от возможности их замены на рабочем месте ИИ, от риска возникновения ошибок и др.
3. Целесообразно провести более глубокое исследование с целью выяснения возможных страхов и опасений работников при применении ИИ в их трудовой деятельности, что позволит разработать программу психологического сопровождения. По-

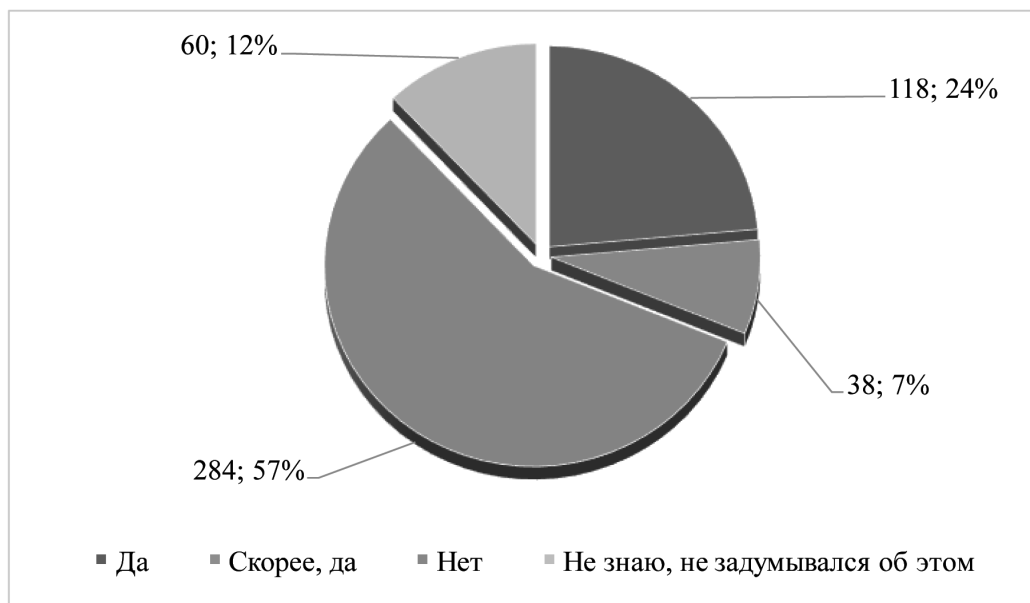


Рис. 6. Ответы респондентов на вопрос о том, возможно ли, что использование ИИ приведет к отказу от совершенствования в профессиональной сфере

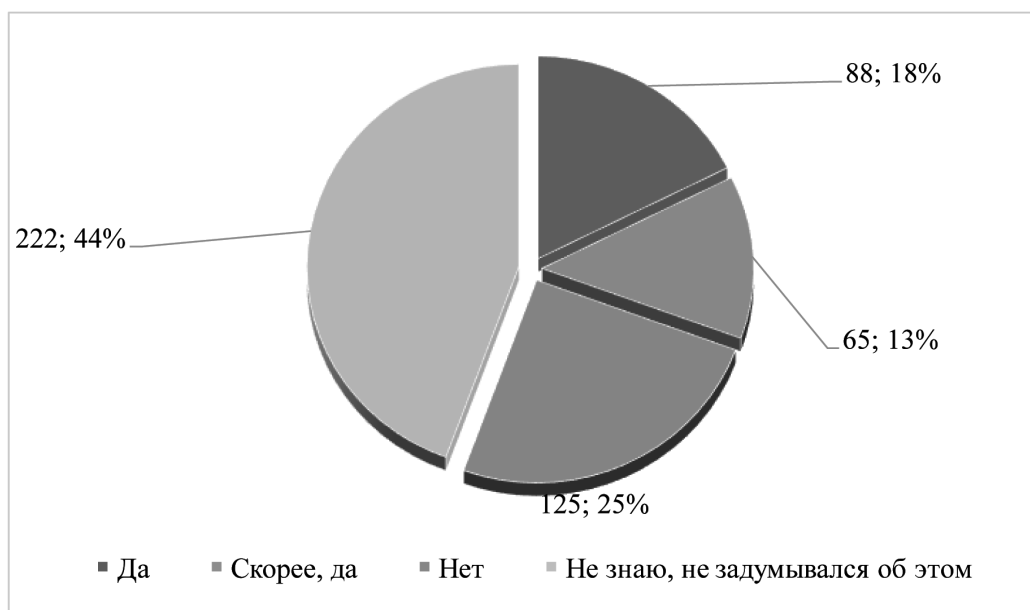


Рис. 7. Ответы респондентов на вопрос о том, известно ли им об отрицательных факторах применения ИИ

лагаем, что в качестве методик оценки могут быть использованы опросники «Отношение пользователя к технологиям ИИ» (позволяет оценить отношение человека к ИИ), «Привязанность к ИИ» (оценка

склонности и привязанности по отношению к ИИ), «Тест на зависимость от ИИ: кто для Вас нейросеть - незнакомец, помощник или друг?», а также специально разработанный авторский опросник.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Баррат Д., Лисова Н. Последнее изобретение человечества: Искусственный интеллект и конец эры Homo sapiens. — М.: Альпина нон-фикшн, 2023. — 304 с.
2. В возможности искусственного интеллекта больше других верят программисты и дизайнеры. Социологический опрос SuperJob [Электронный ресурс]. URL: <https://www.superjob.ru/research/articles/114089/v-vozmozhnosti-iskusstvennogo-intellekta-bolshe-drugih-veryat-programmisty-i-dizajnery> (дата об-

- ращения 25.12.2025).
3. Искусственный интеллект в России – 2023: тренды и перспективы: исследование // Официальный сайт Яков и Партнеры [Электронный ресурс]. URL: <https://yakovpartners.ru/publications/ai-future> (дата обращения 25.12.2025).
  4. Искусственный интеллект может заменить HR-специалистов? Исследование о нейросетях в 2023 году. Социологический опрос Kadrobot [Электронный ресурс]. URL: <https://vc.ru/hr/754698-iskusstvennyy-intellekt-mozhet-zamenit-hr-specialistov-issledovanie-o-neyrosetyah-v-2023-godu?ysclid=lqowx960bj711322537> (дата обращения 25.12.2025).
  5. Ляпин И.А. Влияние искусственного интеллекта на рабочее место: текущее состояние и будущие перспективы. Исследования в цифровой экономике. – 2023. – № 1(1). – С. 137-176.
  6. Панкова К.Ю. Итоги проведения конференции «Национальный опыт реализации рекомендации об этических аспектах искусственного интеллекта ЮНЕ-СКО». Исследования в цифровой экономике. – 2023. – № 1(4). – С. 126-167.
  7. Разворот на рынке труда: исследование // Официальный сайт Яков и Партнеры [Электронный ресурс]. URL: <https://yakov.partners/publications/u-turn-in-the-labor-market> (дата обращения 25.12.2025).
  8. Федоров М.В. Социально-экономические аспекты внедрения технологий искусственного интеллекта // Исследования в цифровой экономике. – 2023. – № 1(1). – С. 6-60.

---

© Роде Юлия Александровна (rode@ibr24.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

## ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ У ПОДРОСТКОВ, ПЕРЕЖИВШИХ ТРАВМАТИЧЕСКИЕ СОБЫТИЯ

### RESILIENCE AND COPING STRATEGIES IN ADOLESCENTS WHO HAVE EXPERIENCED TRAUMATIC EVENTS

**G. Fakhretdinova  
G. Tulitbaeva**

*Summary:* The article is a comprehensive study of the phenomenon of resilience and coping strategies in minors exposed to traumatic events. The theoretical part systematizes modern approaches to understanding resilience as an integral personal resource and classifying coping behavior in Russian psychology. The empirical part is devoted to the study of the relationship between the severity of post-traumatic symptoms, the level of resilience and preferred coping strategies in adolescents and young people who were in combat zones. The practical significance of the work is to substantiate the need for targeted development of resilience in psychological rehabilitation programs for adolescents who have experienced trauma.

*Keywords:* resilience, coping strategies, post-traumatic stress, traumatic events, children, adolescents, psychological adaptation, empirical research.

**Фахретдинова Гульназ Фанзильевна**

Старший преподаватель, Уфимский университет науки  
и технологий  
fahrik48@yandex.ru

**Тулитбаева Галина Фанилевна**

Доцент, Уфимский университет науки и технологий

*Аннотация:* Статья представляет собой комплексное исследование феномена жизнестойкости и копинг-стратегий у несовершеннолетних, подвергшихся воздействию травмирующих событий. В теоретической части систематизированы современные подходы к пониманию жизнестойкости как интегрального личностного ресурса и классификации совладающего поведения в отечественной психологии. Эмпирическая часть посвящена изучению взаимосвязи между выраженностью посттравматической симптоматики, уровнем жизнестойкости и предпочитаемыми копинг-стратегиями у подростков и молодых людей, находившихся в зонах боевых действий. Практическая значимость работы заключается в обосновании необходимости целенаправленного развития жизнестойкости в программах психологической реабилитации подростков, переживших травму.

*Ключевые слова:* жизнестойкость, копинг-стратегии, посттравматический стресс, травмирующие события, дети, подростки, психологическая адаптация, эмпирическое исследование.

В условиях роста числа кризисных и чрезвычайных ситуаций в современном мире особую уязвимость демонстрируют подростки, чья психика находится в процессе активного развития. Травматические события (насилие, катастрофы, военные действия, потеря близких) оказывают глубокое деструктивное воздействие на эмоциональную, когнитивную и социальную сферы, повышая риск развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и других негативных последствий [12]. Вместе с тем, эмпирические данные свидетельствуют о значительной вариативности индивидуальных реакций на травму: многие несовершеннолетние демонстрируют удивительную устойчивость и способность к восстановлению. В современной кризисной психологии ключевыми конструктами, объясняющими эту вариативность, выступают жизнестойкость и копинг-стратегии [4; 7].

Целью данной работы является теоретический анализ и эмпирическая проверка взаимосвязи между жизнестойкостью, стратегиями совладания и выраженностью посттравматической симптоматики у детей и подростков, переживших травматический опыт.

В современной отечественной психологии жизнестойкость утвердилась в статусе интегративной лич-

ностной характеристики, детерминирующей успешность преодоления стрессогенных и травматических событий при сохранении психологического благополучия и поступательного развития индивида [4; 5]. Данный конструкт, операционализированный в рамках адаптированной версии модели С. Мадди, обладает четкой трёхкомпонентной структурой, где элементы находятся в синергетическом взаимодействии. Речь идёт о вовлечённости как установке на поиск смысловой составляющей в различных аспектах жизнедеятельности, включая кризисные периоды; контроле, отражающем убеждённость личности в своей способности оказывать влияние на течение событий посредством собственных активных усилий; и, наконец, о принятии риска, которое предполагает когнитивно-эмоциональную интерпретацию жизненных трудностей и перемен не в качестве угрозы, а в качестве закономерного вызова, открывающего возможности для развития [6; 11].

Переход к эмпирическим коррелятам: Описанная система установок находит своё подтверждение в эмпирических исследованиях, демонстрирующих её протективную роль в различных сферах функционирования. В частности, у детей и подростков высокий уровень жизнестойкости достоверно коррелирует со сниженной

выраженностью симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), более высокой академической успеваемостью и эффективными паттернами социальной адаптации [8]. Это позволяет рассматривать данный ресурс как ключевой фактор психической устойчивости в процессе формирования личности.

Важность контекстуальных и возрастных факторов: Вместе с тем, необходимо подчеркнуть, что процесс становления и актуализации жизнестойкости не является универсальным и линейным. Его динамика и эффективность в значительной степени опосредованы комплексом переменных, среди которых ведущую роль играют возрастно-психологические особенности индивида, специфика и тяжесть переживаемой психотравмирующей ситуации, а также качество микросоциального окружения, прежде всего семейной системы [1]. Так, жизнестойкость формируется в диалектическом взаимодействии внутренних предпосылок личности и внешних условий её развития, что задаёт вектор для дальнейших междисциплинарных исследований и разработки дифференцированных психологических интервенций.

Таким образом, жизнестойкость, выступая в качестве устойчивой личностной диспозиции, создаёт общую психологическую основу для сопротивления травме. Однако её протективный эффект реализуется не напрямую, а опосредуется конкретными процессами регуляции поведения и эмоций в ситуации стресса. Иными словами, система установок (вовлечённость, контроль, принятие риска) на операциональном уровне транслируется в специфические паттерны совладающего поведения. Это закономерно подводит к анализу копинг-стратегий как ключевых механизмов, связывающих внутренний ресурс жизнестойкости с фактическими исходами преодоления экстремальных ситуаций [11].

В рамках психологии стресса и травматических нарушений категория «копинг-поведение» (от англ. «coping» – совладание) занимает центральное место в дискурсе о механизмах преодоления кризисных ситуаций. Копинг-стратегии представляют собой динамическую систему целенаправленных (осознаваемых) и автоматизированных (малоосознаваемых) когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий личности, направленных на управление внешними и внутренними требованиями, оцениваемыми как превышающие доступные ресурсы индивида [16]. Как отмечает Н.Е. Харламенкова [14], эти усилия ориентированы на редукцию психоэмоционального напряжения и достижение адаптивного баланса в системе «личность-среда». Данная концепция служит теоретической основой для исследования вариативности посттравматических траекторий, дифференцируя пути развития резильентности и дезадаптации. Для углубленного анализа этих траекторий необходимо обратиться к устоявшимся в отечественной науке классификационным моделям.

В отечественной научной традиции, интегрирующей положения транзакционной модели стресса Р. Лазаруса и достижения психологии личности, сформирована многокомпонентная классификация копинг-поведения. Наиболее релевантной для анализа совладания с травмой представляется трехфакторная модель, дифференцирующая стратегии по их функциональной направленности и адаптивному потенциалу [3; 11]. Это проблемно-ориентированные стратегии (активное планирование, поиск информации и социальной поддержки); эмоционально-ориентированные стратегии (позитивная переоценка, выражение эмоций, избегание); дисфункциональные (дезадаптивные) стратегии (подавление эмоций, агрессия, самоповреждение, диссоциация).

У подростков, переживших травму, особенно в условиях боевых действий, часто наблюдается доминирование эмоционально-ориентированных и избегающих стратегий при дефиците проблемно-ориентированных, что создаёт порочный круг, поддерживающий симптоматику ПТСР [12]. Выбор стратегий детерминирован возрастом, когнитивным развитием, семейным контекстом, личностными особенностями и характером травмы [2].

Теоретически жизнестойкость выполняет регуляторную функцию, способствуя выбору более активных и конструктивных копинг-стратегий. Она выступает внутренним ресурсом, который опосредует влияние травматического стресса на адаптационный исход [8].

Цель эмпирического исследования: анализ взаимосвязи между выраженностью посттравматической симптоматики, уровнем жизнестойкости и предпочитаемыми стратегиями совладания у лиц юношеского возраста, находившихся в зоне боевых действий.

Выборка и методы. В исследовании приняли участие 30 человек (16 женщин, 13 мужчин, 1 не указал пол) в возрасте 18–22 лет ( $M=19.8$ ), имеющих опыт пребывания на территориях боевых действий.

Методики, которые были использованы в исследовании: Методика 1. «Шкала оценки влияния травматического события» (ШОВТС) (адаптация IES).

Методика 2. Тест жизнестойкости [5].

Методика 3. Опросник способов совладания (Waysof Coping Questionnaire, WCQ Р. Лазаруса и С. Фолкмана).

## Результаты и обсуждение

1. Выраженность посттравматической симптоматики (IES). Выборка распределилась на три подгруппы: с клинически незначимым уровнем ( $\approx 20\%$ ), средним ( $\approx 60\%$ ) и высоким ( $\approx 20\%$ ) уровнем симптоматики. Результаты подтвердили неоднородность последствий травмы даже при сходном опыте, что согласуется с концепцией зависимости исхода от личностных ресурсов [9].

2. Уровень жизнестойкости. Обнаружена сильная отрицательная корреляция между уровнем жизнестойкости и выраженностью симптомов ПТСР.

Респонденты с низким IES продемонстрировали высокие и средние баллы по всем компонентам жизнестойкости, особенно по «Контролю» и «Вовлеченности».

Респонденты с высоким IES показали низкие баллы по «Контролю» и «Принятию риска», что соответствует картине «выученной беспомощности» и является почвой для ПТСР [5].

3. Стратегии совладания (WCQ). Выявлена устойчивая связь между структурой личности и копинг-поведением.

Лица с высокой жизнестойкостью и низким IES преимущественно использовали проблемно-ориентированные стратегии (планирование, поиск поддержки, позитивная переоценка).

Лица с низкой жизнестойкостью и высоким IES чаще прибегали к эмоционально-ориентированным и избегающим стратегиям (бегство-избегание, дистанцирование, конфронтационный копинг), которые в долгосрочной перспективе блокируют переработку травмы [7].

#### Общие выводы и практические рекомендации

1. Жизнестойкость выполняет буферную функцию, смягчая негативные психологические последствия травмы у детей и подростков. Высокие показатели по компонентам «вовлеченность» и «контроль» напрямую связаны с менее выраженной посттравматической симптоматикой.
2. Установлен ключевой психологический механизм адаптации: жизнестойкость → проблемно-ориентированный копинг → успешная адаптация. Обратная цепочка (низкая жизнестойкость → эмоционально-избегающий копинг → хронификация ПТСР) описывает путь к дезадаптации.
3. Практическая значимость исследования. Полученные результаты эмпирически подтверждают целесообразность интеграции в существующий терапевтический арсенал (когнитивно-поведенческая терапия, ДПДГ, арт-терапия) специализированных модулей, направленных на целенаправленное формирование жизнестойкости у подростков. Это позволяет дополнить коррекцию патологических симптомов развитием позитивных адаптивных

ресурсов личности. Так, в контексте развития вовлеченности, работа может быть сфокусирована на актуализации значимых для подростка жизненных целей и ценностей, что способствует преодолению апатии и экзистенциальной пустоты. Например, вовлечение в просоциальные проекты или проективную работу с образом «идеального будущего Я» помогает обрести чувство осмысленности и связи с миром.

Второе ключевое направление — развитие контроля, которое реализуется через тренинги самоэффективности и навыков саморегуляции. Практическим применением здесь может стать моделирование сложных, но типичных для подростковой среды ситуаций (например, конфликт со сверстниками или подготовка к экзамену) с последующей отработкой стратегий планирования, принятия решений и управления эмоциональным состоянием. Это способствует переходу от пассивной позиции жертвы обстоятельств к активной роли автора собственной жизни.

Наконец, развитие принятия риска предполагает когнитивно-поведенческое реструктурирование восприятия жизненных изменений и кризисов. Подростков обучают интерпретировать трудности не как непреодолимую угрозу, а как естественную и управляемую часть жизни, содержащую потенциал для личностного роста. Иллюстрацией может служить работа с опытом неудачи (провал на соревнованиях, ссора в группе), в процессе которой это событие рефреймируется в точку для анализа собственных действий, извлечения уроков и выработки новых стратегий поведения. Таким образом, предлагаемый интегративный подход не только усиливает эффективность терапии, но и способствует построению устойчивой психологической основы для преодоления будущих стрессов.

#### Заключение

Проведенное исследование вносит вклад в понимание ресурсных факторов адаптации подростков к травматическому опыту. Жизнестойкость выступает системообразующим личностным потенциалом, который не только напрямую снижает риск развития ПТСР, но и опосредует этот эффект через выбор адаптивных стратегий совладания. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку и валидизацию дифференцированных программ психологического сопровождения, учитывающих возраст, тип травмы и индивидуальный профиль ресурсов и дефицитов ребенка [13].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня: Сборник научных трудов / Кемеровский государственный университет. Том Выпуск 2. — Кемерово: Общество с ограниченной ответственностью «Авторское издательство Кузбассвузиз-

- дат», 2004. – С. 82-90. – EDN UXWVJY.
2. Борисова Н.М., Шаповаленко И.В. Личностные детерминанты совладающего поведения в среднем возрасте [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2018. Том 10. № 3. С. 115–125 doi: 10.17759/psyedu.2018100310
  3. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса: психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык; Л.А. Китаев-Смык. – Москва: Акад. проект, 2009. – 943 с. – (Технологии психологии). – ISBN 978-5-8291-1023-9. – EDN QXXJVH.
  4. Леонтьев Д.А. Устойчивость и жизнестойкость в психологии. М.: Смысл, 2020. 200 с.
  5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
  6. Мадди, С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / С.Р. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 6. – С. 87-101. – EDN HSIHTE.
  7. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20-30. – EDN RCTPBV.
  8. 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. – EDN QCTPYN.
  9. Падун, М.А. Психическая травма и картина мира: теория, эмпирия, практика / М.А. Падун, А.В. Котельникова. – Москва: Институт психологии РАН, 2012. – 206 с. – (Перспективы психологии). – ISBN 978-5-9270-0231-3. – EDN QCTFGV.
  10. Прихожан, А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан; А. М. Прихожан. – 2-е изд. – Москва [др.]: Питер, 2007. – (Детскому психологу). – ISBN 978-5-469-01499-7. – EDN QXSALV.
  11. Рассказова, Е.И., Гордеева, Т.О. (2017). Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований. Психологические исследования, 10(53), 4. EDN: ZIPAHJ
  12. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 272 с. – (Практикум по психологии). – ISBN 5-272-00399-3. – EDN VOJUUF.
  13. Фахретдинова Г.Ф., Тулитбаева Г.Ф. Теоретическое изучение жизнестойкости и стратегий совладания у детей, подвергшихся травмирующим событиям // Педагогическая наука и современное образование: Материалы Междунар. науч.-практ. конф. Уфа, 20 мая 2025 г. Уфа: УУНиТ, 2025. С. 180–183.
  14. Харламенкова, Н.Е. Самоутверждение подростка / Н.Е. Харламенкова. – Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2004. – 295 с. – ISBN 5-9270-0056-8. – EDN QXJWXL.
  15. Ehlers, A., & Clark, D.M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. Behaviour Research and Therapy, 38(4), 319-345. EDN: GSNSXV
  16. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.

© Фахретдинова Гульназ Фанзильевна (fahrik48@yandex.ru) Тулитбаева Галина Фанилевна.

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

# МОТИВАЦИОННЫЕ ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ: СТРУКТУРНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ

## MOTIVATIONAL VIDEOS: STRUCTURAL AND SEMANTIC CHARACTERISTICS, PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL POTENTIAL

Ya. Cherkasov

*Summary:* The article is devoted to the study of motivational videos, considered as a tool of psychological and pedagogical influence, capable of exerting a complex influence on the emotional and volitional sphere of the student. The purpose of the study is to identify the specifics of the structural and semantic organization, as well as the psychological and pedagogical potential of motivational videos. The conducted experimental study allowed us to obtain data confirming the effectiveness of using video in the educational process. The highest effectiveness is the result of taking into account a number of important factors: adequacy of the content, compliance with the age and psychological characteristics of the audience, frequency and systematic use, dosage and variability, informed choice, integration into the context, the use of interactive formats.

*Keywords:* volitional regulation, motivational videos, self-regulation, student age, digital educational environment, personal development.

Черкасов Ярослав Сергеевич

Аспирант, ФГБОУ ВО «Московский государственный  
университет технологий и управлений  
им. К.Г. Разумовского» (ПКУ)  
yaroslav.cherkasov@mail.ru

*Аннотация:* Статья посвящена изучению мотивационных видеоматериалов, рассматриваемых как инструмент психолого-педагогического воздействия, способный оказывать комплексное влияние на эмоционально-волевую сферу обучающегося. Цель исследования – выявить специфику структурно-семантической организации, а также психолого-педагогический потенциал мотивационных видео. Проведенное экспериментальное исследование позволило получить данные, подтверждающие эффективность использования видеоматериалов в учебном процессе. Максимальная эффективность является результатом учета ряда важных факторов: адекватность содержания, соответствие возрастным и психологическим особенностям аудитории, частота и систематичность применения, дозированность и вариативность, осознанный выбор, интеграция в контекст, использование интерактивных форматов.

*Ключевые слова:* волевая регуляция, мотивационные видеоматериалы, саморегуляция, студенческий возраст, цифровая образовательная среда, развитие личности.

## Введение

На современном этапе общественного развития видеоматериалы становятся неотъемлемой частью образовательного и воспитательного процесса (А.А. Демидова, В.Н. Орлов [5], А.Е. Жичкина, Е.П. Белинская [6], А.Л. Журавлев, С.И. Калинин [7], П.А. Бакланов, А.В. Сидоров [1] и др.). Их влияние выходит далеко за рамки простого визуального сопровождения учебного материала. Видео контент представляет собой полноценный инструмент психолого-педагогического воздействия, способный оказывать комплексное влияние на эмоционально-волевую сферу обучающегося. За счёт сочетания визуальных, аудиальных и текстовых компонентов видео контент способствует более глубокому усвоению информации, активизирует внимание и повышает уровень мотивации студентов. При этом эмоциональная насыщенность и сюжетная динамика видеоряда создают условия для формирования устойчивых ассоциативных связей. Особое значение видеоматериалы приобретают в контексте формирования мотивации (Е.П. Ильин [9]) и волевой регуляции поведения обучающихся, лежащих в основе личностного развития

(Л.С. Выготский [3]). Волевые качества личности, такие как целеустремлённость, настойчивость, самостоятельность и способность к самоконтролю, являются ключевыми компонентами успешной учебной и профессиональной деятельности. Видео контент, ориентированный на развитие этих качеств, может выполнять роль своеобразного медиатора между теоретическими представлениями о воле и практическими способами её проявления.

Не менее важно отметить, что применение видеоматериалов в педагогической практике требует продуманного методического подхода. Простое воспроизведение видеороликов не обеспечивает желаемого эффекта, если они не интегрированы в общую структуру учебного процесса. Оптимальные результаты достигаются тогда, когда видео контент используется в сочетании с активными методами обучения дискуссией, анализом ситуаций, рефлексией и проектной деятельностью. Став неотъемлемой частью жизни, они формируют картину мира индивида, влияют на его самоопределение и результаты научно-технического прогресса в моно- и поликультурном социуме.

## Основные результаты

Современные мультимедийные ресурсы предоставляют педагогам широкие возможности для отбора и адаптации видеоматериалов в соответствии с целями обучения. Существуют платформы, позволяющие создавать собственные видеоролики, включающие комментарии, интерактивные задания и тестовые элементы, что делает процесс восприятия информации более осознанным и активным. Особенно актуально это в работе со студентами, для которых привычная медиасреда является естественной формой коммуникации и восприятия мира. Мотивационные видеоролики представляют собой особый вид медиапродукции, который создаётся с целью целенаправленного воздействия на внутреннюю сферу личности зрителя. Эти видеоматериалы, как правило, содержат эмоционально окрашенные образы, вдохновляющий звуковой ряд, а также речевые послания, способные вызвать эмоциональный отклик и активизировать личностные ресурсы.

Как отмечает И.А. Зимняя [8], мотивация является внутренним побудителем активности человека, а потому любые средства, способные её активизировать и направлять, имеют важнейшее значение в образовательном и личностно-развивающем контексте. Мотивационные видеоролики выступают как медиаторы между внешним стимулом и внутренними побуждениями индивида. Через визуальные и аудиальные образы они воздействуют на когнитивную и эмоциональную сферу личности, способствуя пробуждению стремления к саморазвитию, преодолению трудностей и достижению значимых целей.

Согласно концепции А.А. Леонтьева, образовательные воздействия, характеризующиеся высокой эмоциональной насыщенностью, обладают уникальной способностью активировать глубинные механизмы переработки информации человеком. А.А. Леонтьев подчеркивал, что подобные воздействия не ограничиваются поверхностным восприятием, а способны одновременно и комплексно затрагивать как сознательную, так и бессознательную сферы психики обучающегося [10]. Именно этот доступ к более глубоким уровням психической организации делает эмоционально насыщенные методы особенно эффективными в образовании, способствует формированию мотивации [9] и развитию личности [3]. В этом контексте видеоматериалы демонстрируют исключительный и многогранный потенциал в качестве инструмента психолого-педагогического воздействия. Их сила заключается в уникальной способности к интеграции трех ключевых компонентов восприятия и познания:

1. Визуальный компонент: предоставляет богатый поток зрительной информации динамические образы, цвета, мимику, жесты, схемы, текст, окружающую среду. Это позволяет демонстрировать

процессы, абстрактные концепции в наглядной форме и контекст, недоступные при чисто вербальном изложении.

2. Аудиальный компонент: включает речь (диалоги, монологи, пояснения), музыку, звуковые эффекты, интонации, которые несут смысловую нагрузку, создают атмосферу, фокусируют внимание и усиливают эмоциональный отклик.
3. Смысловой компонент: представлен сюжетом, нарративом, фактами, аргументацией, идеями, которые структурируют содержание и являются целью образовательного сообщения.

Именно синергия этих трех компонентов визуального, аудиального и смыслового в едином, синхронизированном потоке видеоподачи создает мощный психолого-педагогический эффект. Такая многоканальная подача информации не только повышает ее доступность и запоминаемость, но и, благодаря своей динамичности и образности, естественным образом создает ту самую эмоциональную насыщенность

В контексте психолого-педагогического анализа видеоматериалов, применяемых в образовании ключевыми типами являются:

1. *Мотивационные ролики*: характеризуются высокой степенью компрессии информации и эмоциональной концентрации, воздействуют преимущественно на аффективную сферу.
2. *Тематические документальные фильмы*: отличаются глубиной проработки темы, опорой на факты (интервью, архивные материалы, научные данные) и аналитическим подходом; способствуют формированию целостной картины мира, систематизации знаний, развитию критического мышления при анализе представленной информации.
3. *Художественные фильмы и сериалы с воспитательным подтекстом*: используют силу художественного вымысла, драматургии и актерской игры для раскрытия сложных тем (нравственный выбор, отношения, конфликты, исторические перипетии). Влияют комплексно на эмоции (сопереживание, страх, радость), когниции (понимание мотивов, последствий поступков) и ценностно-смысловую сферу.
4. *Образовательные видеолекции и подкасты*: представляют собой аудиовизуальную фиксацию процесса передачи знаний экспертом (лектором). Основное воздействие на когнитивную сферу, особенно на процессы восприятия, внимания, памяти и логического мышления.
5. *Видеоролики, моделирующие поведенческие стратегии*: фокусируются на демонстрации конкретных навыков, действий или алгоритмов поведения в определенных ситуациях; воздействие основано на теории социального научения (А. Бандура [2]) и зеркальных нейронах.

Таким образом, каждый тип образовательного видеоконтента обладает уникальным сочетанием структурных элементов и механизмов психолого-педагогического воздействия, ориентированных на достижение специфических образовательных и развивающих задач от активации глубинных мотивационных структур.

Следует отметить, что образовательные видеоматериалы имеют когнитивную основу и скрытую мотивацию, они имеют специфические и включают определенные структурные элементы:

**Первичная ориентация:** основное предназначение классических образовательных видеоматериалов - целенаправленная активация когнитивных процессов.

**Дидактический фундамент:** создание таких материалов базируется на основополагающих принципах дидактики.

**Структурированность:** четкая организация контента введение, последовательное изложение темы по блокам, логические переходы, заключение/резюме. Это помогает зрителю следовать за мыслью и систематизировать информацию.

**Логичность:** непротиворечивость аргументации, причинно-следственные связи, выводы, основанные на представленных данных. Это обеспечивает ясность и достоверность.

**Опора на конкретные примеры:** абстрактные концепции и теории иллюстрируются реальными случаями, практическими задачами, визуализациями (графики, схемы, анимации), что существенно повышает понимание и запоминание.

**Интеграция мотивационных элементов:** несмотря на когнитивную доминанту, эффективные образовательные видео часто стратегически включают мотивационные компоненты для поддержания внимания и интереса.

**Цитаты великих людей:** краткие вставки афоризмов или высказываний известных ученых, деятелей культуры для придания значимости теме, вдохновения или связи с историей мысли.

**Краткие мотивационные вставки:** небольшие сюжеты или анимации, демонстрирующие практическую пользу знания, его применение в реальной жизни или карьере.

Структура мотивационного видеоролика, как правило, формируется по определенной композиционной схеме и включает в себя несколько ключевых, функционально значимых компонентов. К числу таких структурных элементов традиционно относят: вступление,

основную часть, в которой происходит подробное раскрытие мотивационного посыла, а также финал, содержащий призыв к действию.

Содержательная основа мотивационных видеороликов формируется на базе определенных психологических механизмов воздействия, которые обеспечивают их эффективность и глубину воздействия на личность зрителя. Эти механизмы активируют как когнитивные, так и эмоционально-волевые процессы, способствуя трансформации внутренних установок и мотивационной сферы индивида. В числе наиболее значимых среди них исследователи выделяют внушение, эмоциональное заражение, моделирование поведения, а также идентификацию с героем [11].

**Возрастные особенности восприятия:** студенческий возраст (поздняя юность, ранняя зрелость) характеризуется повышенной сензитивностью (чувствительностью) к визуальным образам и эмоционально насыщенной информации. Молодые люди лучше воспринимают динамичный, образный, мультимедийный контент, чем сухую текстовую информацию. Пик эффективности приходится на университетский период. Эта возрастная особенность делает видеоматериалы исключительно действенным инструментом именно в высшем образовании. Они отвечают когнитивным стилям и ожиданиям современного студента, повышают вовлеченность и качество усвоения материала. Как подчеркивает Н.С. Пряжников [12], студенчество — это ключевой этап активного личностного роста и профессионального самоопределения.

*Длительность и частота воздействия* может варьироваться от кратковременного импульса к устойчивому изменению.

Современная педагогика активно развивает формат интерактивных видеоматериалов, которые кардинально отличаются от пассивного просмотра. Как обосновал В.В. Давыдов, непосредственное активное участие в познавательной деятельности (к которой в полной мере относится работа с интерактивным видео) является фундаментальной основой для развития важнейших личностных качеств [4]. Принятие решений в интерактивном сценарии, необходимость ответить на вопрос или сформулировать мысль для обсуждения требуют мобилизации воли, преодоления интеллектуального затруднения.

Таким образом, мотивационные видеоматериалы зарекомендовали себя как сложный, многофункциональный инструмент психолого-педагогического воздействия, обладающий уникальным потенциалом для комплексного влияния на личность обучающегося. Их сила заключается не в одном, а в ряде взаимосвязанных функций:

1. Формирование устойчивых волевых качеств: видеоролики, демонстрирующие преодоление трудностей, упорство в достижении целей и принятие ответственности, служат эффективными визуальными моделями.
2. Развитие саморегуляции: мотивационные видео часто содержат не только призывы к действию, но и демонстрацию стратегий планирования, самоконтроля, коррекции ошибок и управления ресурсами (временем, энергией, эмоциями).
3. Стимулирование и укрепление внутренней мотивации: воздействуя на лимбическую систему и дофаминергическую систему подкрепления (Е.П. Ильин), качественные мотивационные ролики пробуждают интерес, любопытство, ощущение значимости деятельности и внутреннее удовлетворение от самого процесса познания или достижения.

Однако максимальная эффективность этого мощного инструмента не возникает сама по себе; она является результатом тщательного учета ряда критически важных факторов: адекватность содержания, соответствие возрастным и психологическим особенностям аудитории; частота и систематичность применения, дозированность и вариативность, осознанный выбор, интеграция в контекст, использование интерактивных форматов. Разнообразие форматов и тем повышает устойчивость воздействия.

Эмпирическое исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)». Целью данного экспериментального исследования являлось комплексное выявление динамики показателей волевой регуляции у студентов экспериментальной и контрольной групп до и после реализации развивающей программы с применением видеоматериалов. В нем приняли участие 324 студента в возрасте от 18 до 20 лет, обучающиеся на 1-2 курсов. Для проведения эксперимента участники были разделены на экспериментальную ( $n = 162$ ) и контрольную ( $n = 162$ ) группы по принципу случайного отбора при сохранении эквивалентности по полу и академической успеваемости.

Проведенное экспериментальное исследование позволило получить данные, подтверждающие эффективность использования видеоматериалов в учебном процессе. По результатам комплексного анализа полученных данных сформулированы следующие выводы:

1. Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента выявил

статистически значимые положительные изменения в показателях волевой регуляции у студентов экспериментальной группы ( $n=162$ ) по сравнению с контрольной группой ( $n=162$ ). Наиболее выраженная динамика зафиксирована по шкалам «настойчивость», «самоконтроль» и «самоэффективность» ( $p \leq 0,01$  по t-критерию Стьюдента).

2. Установлена дифференциация воздействия видеоматериалов.
3. Выявлены ключевые психолого-педагогические условия эффективности. Экспериментально доказано, что результативность применения видеоматериалов достигается только при соблюдении комплекса условий, включающих их систематическое использование, содержательное соответствие личностным целям студентов, обязательную организацию последующей рефлексии и группового обсуждения.
4. Обнаружена прямая корреляция между характером эмоциональных и смысловых реакций студентов на мотивационные видеоролики и их исходным уровнем волевой регуляции.

### Заключение

Мотивационные видеоматериалы являются не просто иллюстрацией или развлечением, а сложным педагогическим инструментом, требующим осмысленного и профессионального подхода. Их истинная многофункциональность и способность формировать волевые качества, саморегуляцию и глубокую внутреннюю мотивацию раскрываются в полной мере только при условии строгого соблюдения принципов адекватности содержания, учета аудитории, систематичности применения и, что не менее важно, высокой методической компетентности преподавателя, который превращает просмотр в мощный катализатор личностного и профессионального роста.

Учитывая всё вышеизложенное, можно утверждать, что видеоматериалы, грамотно интегрированные в образовательный процесс, способны стать важным звеном в формировании не только познавательной, но и мотивационно-волевой сферы личности студента. Это позволяет рассматривать их как перспективное средство воспитательной работы в вузе, требующее дальнейшего теоретико-методологического осмысления и практического внедрения.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Бакланов П.А., Сидоров А.В. Психологические особенности восприятия учебного видеоконтента поколением Z // Психологическая наука и образование. — 2023. Т. 28. № 3. — С. 45-58.
2. Бандура А. Теория социального научения. — СПб.: Евразия, 2000. — 320 с.

3. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Эксмо, 2021. — 512 с.
4. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. — М.: Инфра-М, 2020. — 384с.
5. Демидова А.А., Орлов В.Н. Мотивационные видеоматериалы как средство формирования профессиональной идентичности студентов // Психология и педагогика службы безопасности. 2023. № 2. — С. 34-47.
6. Жичкина А.Е., Белинская Е.П. Социально-психологические аспекты воздействия видеоконтента в цифровой среде: обзор современных исследований // Национальный психологический журнал. 2023. № 2 (50). — С. 34-47.
7. Журавлев А.Л., Калинин С.И. Психологические эффекты использования интерактивных видеоформатов в высшем образовании // Психологический журнал. 2023. Т. 44. № 4. — С. 23-35.
8. Зимняя И.А. Психология обучения. — М.: Логос, 2021. — 448 с.
9. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2020. — 512 с.
10. Леонтьев А.А. Педагогика здравого смысла. Избранные работы по философии образования и педагогической психологии / Сост., предисл., коммент. Д.А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2016. — 528с.
11. Леонтьев Д.А. Психология смысла. — М.: Смысл, 2020. — 511 с.
12. Пряжников Н.С. Психологический смысл труда — Москва, Воронеж: Московский психолого-социальный ин-т; МОДЭК, 2010. — 534.

---

© Черкасов Ярослав Сергеевич (yaroslav.chercasov@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

# ИСТОЧНИКИ РЕСУРСОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ДИАДЕ РОДИТЕЛЬ-РЕБЕНОК

**Янина Марина Сергеевна**

Аспирант, Саратовский национальный  
исследовательский государственный университет  
имени Н.Г. Чернышевского  
mary.yanina2014@yandex.ru

## PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF PARENTS IN CREATING A SAFE ATMOSPHERE IN THE PARENT-CHILD DYAD

**M. Yanina**

*Summary:* The problem of parents' personal resources is relevant due to their important role in ensuring psychologically safe interaction with children, but its significance increases significantly during periods of global social change and special family circumstances that place increased demands for their conscious use for effective performance of social roles and overall social adaptation.

The purpose of the study is to provide a theoretical basis and structure for the sources of personal resources of parents which allow them to solve life problems in a socio-psychological environment using psychologically safe forms of interaction with their children, based on the concepts of psychological safety and socio-psychological environment.

The article presents the author's classification of sources of parents' personal resources in the context of ensuring mentally safe interaction with children, which are localized in the existential, subjective, regulatory, and communicative spheres of the individual's socio-psychological space. The criterion basis of the presented classification is the functional aspects of the parent's personal potential, which ensure social adaptation, psychological stability, and psychologically safe interaction in the parent-child dyad.

A conscious attitude towards internal resources allows parents to build relationships with children based on respect and humanistic values, as well as to respond in a timely and appropriate manner to changes in living conditions.

*Keywords:* the socio-psychological environment of the family, parent-child dyad, personal resources of a parent, psychological safety, psychological well-being, sources of personal resources.

*Аннотация:* Проблема личностных ресурсов родителей актуальна вследствие их важной роли в обеспечении психологически безопасного взаимодействия с детьми, однако ее значимость существенно возрастает в период глобальных социальных перемен и особых обстоятельств жизни семьи, предъявляющих повышенные требования к их осознанному использованию для эффективного выполнения социальных ролей и в целом для достижения социальной адаптации.

Целью исследования является теоретическое обоснование и структурирование источников личностных ресурсов родителей, позволяющих решать жизненные задачи в социально-психологическом пространстве психологически безопасными формами взаимодействия с ребенком, методологической основой которого выступают концепции психологической безопасности и социально-психологического пространства.

Представлена авторская классификация источников личностных ресурсов родителей в контексте обеспечения психологически безопасного взаимодействия с детьми, которые локализованы в экзистенциальной, субъектной, регуляторной и коммуникативной сферах социально-психологического пространства личности. Критериальным основанием представленной классификации являются функциональные аспекты личностного потенциала родителя, которые обеспечивают социальную адаптацию, психологическую устойчивость и психологически безопасное взаимодействие в диаде родитель-ребенок.

Осознанное обращение к внутренним ресурсам позволяет родителям выстраивать взаимоотношения с детьми на основе бережного отношения и гуманистических ценностей, а также своевременно и адекватно реагировать на изменение условий жизни.

*Ключевые слова:* социально-психологическое пространство семьи, диада родитель-ребенок, личностные ресурсы родителя, психологическая безопасность, психологическое благополучие, источники личностных ресурсов.

## Введение

**П**роблематика личностных ресурсов становится особенно актуальной в период глобальных социальных изменений, проживания семей сложных жизненных ситуаций, поскольку именно достаточное количество ресурсов позволяет личности задействовать конструктивные механизмы социальной адаптации. Социальное воображение, социальный интеллект, реалистичная направленность сознания и ориентировка на должное, являющиеся основными механизмами социальной адаптации, позволяют адекватно реагировать на изменения в жизни, опираясь на способность понимать свой опыт и возможности, многогранность

социальных отношений и взаимозависимостей в социальной среде и занимая активную жизненную позицию [1]. Согласно Р. Мертону, умение сохранить себя и оставаться продуктивным в условиях социальных изменений и противоречий реализуется в континууме согласованности–несогласованности с социальными нормами, ролями, ценностями и т.д. [2]. При этом способность выполнять значимые ролевые действия выступает как одно из условий существования социальной системы [3].

Социально-психологическое пространство взаимодействия родителей с детьми, являясь микро социальной формой взаимодействия, предполагает широкий

спектр возможностей для всех участников этого взаимодействия. Но для того, чтобы эти возможности были реализованы, важен ряд факторов, носящих, в том числе, и адаптационный характер. Во-первых, «установление оптимального соответствия личности и среды в ходе осуществления свойственной ей деятельности, позволяющей удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели (при сохранении физического и психического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности и поведения требованиям среды» [4, С. 5]. Речь идет о психической адаптации.

Во-вторых, устойчивость семьи, которая зависит от множества экономических, социальных, психологических и других аспектов ее жизни [5;6]. Безопасность межличностного общения лежит в основе устойчивости брака [5], становясь фундаментом для развития личностного и творческого потенциалов всех акторов социально-психологического пространства семьи, установления глубинного доверия ребенка, обуславливающего в дальнейшем его отношение к Другому и самому себе [7]. Иными словами, социально-психологическая безопасность является одним из предикторов ресурсности взаимоотношений родителей с детьми.

Однако любое социально-психологическое взаимодействие строится субъектами, принимающими в нем участие и обладающими определенными личностными особенностями. Расширение представлений в отношении источников личностных ресурсов родителей представляется важным для увеличения возможностей построения гармоничных взаимоотношений с детьми, независимо от социальной ситуации и проблем, с решением которых сталкивается семья.

В отношении изучения проблематики ресурсов родителей в контексте взаимодействия с детьми представлены разные исследования [8;9;10;11]. Однако исследований, направленных на изучение источников личностных ресурсов родителей, позволяющих решать жизненные задачи психологически безопасными формами взаимодействия с ребенком, независимо от проблем, с которыми сталкивается семья, не представлено.

Цель - теоретическое обоснование и структурирование источников личностных ресурсов родителей, позволяющих решать жизненные задачи в социально-психологическом пространстве психологически безопасными формами взаимодействия с ребенком.

#### Методология и методы исследования

Методологической основой исследования выступают концепции психологической безопасности и социально-психологического пространства.

Концепция психологической безопасности Н.Е. Харламенковой, Н.В. Тарабриной, Ю.В. Быховец, О.А. Вороны, Н.Н. Казымовой, Е.Н. Дымовой и Н.Е. Шаталовой позволяет понять, какие внутренние и внешние ресурсы обеспечивают чувство защищенности и устойчивость человека, как в период глобальных социальных изменений, так и при решении задач, связанных с реализацией повседневных социальных ролей, сохраняя при этом чувство психологического благополучия [12].

В концепции социально-психологического пространства А.Л. Журавлева и А.Б. Купрейченко представлено понимание того, как происходит выстраивание системы значимых отношений, ценностей и смыслов в системе социального взаимодействия [13].

Основными теоретическими методами исследования выступают метод анализа, позволяющий осуществить научную рефлексию и систематизировать различные аспекты в отношении проблематики источников личностных ресурсов родителей и метод интерпретации, обеспечивающий понимание роли различных факторов при построении гармоничных взаимоотношений участниками социально-психологического взаимодействия.

#### Теоретический анализ источников психологически безопасного взаимодействия родителей со своими детьми

Проблематика личностных ресурсов человека активно разрабатывается в научном сообществе: личностный потенциал (Д.А. Леонтьев) [14], социально-психологический капитал личности (А.Н. Татарко) [15], ментальный опыт (С.А. Хазова) [16], способность к построению интегрированного поведения (А.В. Иваницкий) [17], эмоциональный, когнитивный, мотивационно-волевой и поведенческий конструкты, используемые личностью для перехода к взаимодействию со стрессовой ситуацией (Н.Е. Водопьянова) [18]. Отечественные и зарубежные исследователи рассматривают личностные ресурсы как возможность адаптации к возникающим жизненным ситуациям: наличие возможностей адаптации человека (А.А. Налчаджян, С. Хобфолл) [19;20], личностный адаптационный потенциал (А.Г. Маклаков) [21], функция сохранения баланса адаптационно-компенсаторных механизмов (Я.В. Малыгина) [22], буферная, фильтрующая, мотивационная функции, оказывающие комплексное влияние на психологическое благополучие личности (Т.Ю. Иванова) [23].

Необходимость в наличии достаточного количества личностных ресурсов возникает в процессе взаимодействия в социально-психологическом пространстве, одним из которых является пространство взаимодействия родителей с детьми. В данной работе под личностными ресурсами психологически безопасного взаимодействия в диаде родитель-ребенок понимаются потенци-

альные возможности родителей в построении психологически безопасного взаимодействия с ребенком в социально-психологическом пространстве семьи.

Проблематика изучения вопроса психологической безопасности личности представлена в работах отечественных и зарубежных ученых и раскрывает различные аспекты безопасности в образовательном пространстве [24;25;26;27], семейной ситуации развития ребенка [28;29;30;31], информационно-психологическом поле [32]. Интерес большинства исследователей сосредоточен преимущественно на психологической безопасности ребенка в различных сферах его социально-психологического пространства и роли межличностных взаимоотношений в качестве, как источника, так и угрозы утраты психологической безопасности участников социально-психологического взаимодействия.

Однако для построения гармоничных взаимоотношений родителей с ребенком, важен также учет той уникальной семейной ситуации, в которой находятся все акторы семьи, учет личностных особенностей и возможностей влияния на ситуацию всех действующих лиц социально-психологического пространства семьи, а также ряд субъективных факторов, оказывающих влияние на возникновение состояния, при котором личность способна удовлетворять свои базовые потребности в самосохранении и восприятии собственной психологической защищенности в социуме.

К субъективным факторам возникновения состояния психологической безопасности относят восприятие текущей ситуации как надежной [33], наличие свободы в удовлетворении базовых потребностей и совершенствовании и развитии способностей личности и степень переживания субъектом психологического благополучия [12].

Имеющиеся в настоящее время исследования психологического благополучия личности содержат понятия психологического благополучия, субъективного благополучия и социально-психологического благополучия. В контексте проблематики психологически безопасного взаимодействия родителей с детьми данные понятия рассматриваются как синонимичные категории, поскольку включают в себя такие социально-психологические аспекты, как интериоризация социальных норм и представлений и интегрированность в социально-психологическое пространство [34;35].

Анализ работ, посвященных изучению факторов психологического благополучия, позволяет выделить группу факторов, которые в большей степени определяются индивидуально-личностными особенностями человека: наличие смысла жизни [36], понимание своего призвания, способность индивида ставить цели, адекватные его внутренней сути [37], стремление к гуманистическим ценностям и самоактуализации [38], такие личностные

особенности, как самоуважение, оптимизм, интернальный локус контроля, высокий уровень экстравертированности и низкий уровень нейротизма [39;40], а также гармоничное сочетание гедонистической и инструментальной мотивационной направленности в процессах регуляции эмоций [41], динамика возрастной идентичности и субъектная позиция [42]. Фактор согласования целей и ценностей человека с возможностью их реализации в жизни также значим для возникновения состояния субъективного благополучия: субъективное благополучие снижается при конфликте ценностей и смысловых сфер личности [43], возрастании степени выраженности внутриличностных конфликтов [44], повышении уровня конфликтности смысла жизни [45].

Обоснованность представленных выше индивидуально-личностных проявлений, определяющих переживание психологического благополучия, и лежащих в основе состояния психологической безопасности, подтверждается данными исследований отечественных и зарубежных ученых в отношении психологической безопасности личности. В устойчивой структуре личностных особенностей, связанной с психологической безопасностью, выделены смысловые и ценностные ориентации, саморегуляция, жизнестойкость и личностный рост (креативность, автономность, ауто-симпатия, самопонимание, спонтанность) [46], а также наличие временной перспективы, осмысленность жизни, способность человека принимать решения и воплощать их в жизнь, ответственность за свои действия, сформированность профессиональной идентичности [47]. Помимо этого, отмечается роль качеств субъектности в обеспечении собственной психологической безопасности: способность творить свою судьбу, получать активный жизненный опыт и осознанная система поведения человека в ответ на возникающие опасности [48]; личная ответственность за происходящее, открытость опыту и его адекватная символизация [49], а также таких нарабатываемых в течение жизни категорий, как опытность, внутренняя сбалансированность личности и согласованность структур Я-концепции с опытом взаимодействия с другими людьми [12].

К проявлениям людей, находящихся в состоянии психологического благополучия относят: «интерес к жизни, свободу мысли и инициативу, увлечённость какой-либо областью научной или практической деятельности, активность и самостоятельность, ответственность, способность к риску, веру в себя и уважение другого, разборчивость в средствах достижения цели, способность к сильным чувствам и переживаниям, осознание своей индивидуальности и радостное удивление по поводу своеобразия всех окружающих людей, творчество в самых разных сферах жизни и деятельности» [37, С. 54-55].

Сопоставляя образ человека, находящегося в состоянии психологического благополучия, с образом чело-

века, у которого удовлетворена потребность в психологической безопасности, можно отметить такие общие особенности, как бережное отношение к Другому (уважение Другого, разборчивость в средствах достижения цели, «радостное удивление по поводу своеобразия всех окружающих людей» [37, С. 54-55], учет интересов других людей [12]), и выраженность качеств субъектности (внутренние осознанные самоориентиры [37], постановка новых жизненных задач [12]). Что касается других проявлений человека, находящегося в состоянии психологической безопасности, то к ним отнесены такие проявления, как полноценное развитие, своевременное и адекватное реагирование на изменение условий жизни, соблюдение конвенциональных норм, установленных в обществе [12]. Иными словами, речь идет о выраженности качеств социальной адаптированности человека в обществе.

Положения о значении психологической безопасности в социально-психологической адаптации личности, а также о ведущей роли качеств субъектности в проявлениях личности, подтверждается исследованием О.Ю. Зотовой. Проведенное данным автором исследование доказывает, что социально-психологическая безопасность выполняет функцию адаптации личности к среде и лежит в основании осмысления и оценки человеком окружающих его объектов и ситуаций [50]. Иными словами, возникновение состояния социально-психологической безопасности как обусловлено особенностями восприятия ситуации, так и обуславливает оценку и осмысление ситуации.

Обобщая и систематизируя показатели субъективных факторов возникновения переживания психологической безопасности, факторов психологического благополучия, обусловленных индивидуально-личностными особенностями человека и поведенческие проявления людей, находящихся в состоянии психологической безопасности, можно выделить 4 сферы психологических проявлений, отражающих функциональные аспекты личностного потенциала родителя, которые обеспечивают социальную адаптацию, психологическую устойчивость и взаимодействие в диаде родитель-ребенок психологически безопасными способами. Иными словами, 4 источника личностных ресурсов родителей, позволяющих им решать жизненные задачи в своем социально-психологическом пространстве психологически безопасными формами взаимодействия с ребенком:

- экзистенциальная сфера (наличие смысла жизни и временной перспективы, понимание своего призвания, гуманистические ценности, оптимизм, разборчивость в средствах достижения целей);
- субъектная сфера (активность, в том числе творческая, рефлексивность, инициативность, интернальный локус контроля, самоуважение, самовосприятие собственного возраста, наличие интереса к какой-либо сфере деятельности);

- регуляторная сфера (гармоничное сочетание гедонистической и инструментальной мотивационной направленности в процессах регуляции эмоций, низкий уровень нейротизма, жизнестойкость);
- коммуникативная сфера (учет интересов других людей, принятие их своеобразия, соблюдение конвенциональных норм, открытость опыту, спонтанность, согласованность категорий Я-концепции с опытом взаимодействия с другими людьми).

Источники ресурсов психологически безопасного взаимодействия родителей со своими детьми соответствуют компонентам родительской компетентности, позволяющим родителю оставаться устойчивым и создавать безопасную атмосферу для развития себя и ребенка [51]. В настоящее время проводится верификация типологии источников психологически безопасного взаимодействия родителей с детьми.

## Выводы

1. Личностные ресурсы психологически безопасного взаимодействия в диаде родитель-ребенок представляют собой потенциальные возможности родителей в построении психологически безопасного взаимодействия с ребенком в социально-психологическом пространстве семьи.
2. Источниками личностных ресурсов родителей в контексте психологически безопасного взаимодействия с детьми являются экзистенциальная, субъектная, регуляторная и коммуникативная сферы жизнедеятельности, значимость которых повышается при проживании семьей трудных этапов жизни и в ситуациях социальной нестабильности.
3. Критериальным основанием представленной типологии источников личностных ресурсов родителей являются функциональные аспекты личностного потенциала родителя, которые обеспечивают социальную адаптацию, психологическую устойчивость и психологически безопасное взаимодействие в диаде родитель-ребенок.
4. Проблематика выявления источников личностных ресурсов родителей при построении психологически безопасного взаимодействия с детьми является областью исследования, в которой важен учет многих переменных: и ситуации жизни семьи, и переживаний акторов социально-психологического пространства семьи и т.д. Рассмотрение психологической безопасности исключительно ребенка без учета наличной семейной ситуации, чувств и индивидуальных проявлений взрослых, от которых также зависит психологическая атмосфера в семье, значительно редуцирует возможности построения взаимоотношений, построенных на взаимном принятии, защищенности и взаимопомощи.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Вислова А.Д. Адаптация в зеркале социально-гуманитарных наук / А.Д. Вислова // Социально-гуманитарные знания. – 2017. – № 2. – С. 77-88.
2. Merton R.K. Social Theory and Social Structure. – New York: The Free Press, 1957. – 731 p.
3. Парсонс Т. Система современных обществ. – Москва: Аспект Пресс, 1998. – 269 с.
4. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека – Ленинград: Наука. Ленингр. отд-ние, 1988. – 267 с.
5. Сухов А.Н. Семейные кризисы: социально-психологический аспект / А.Н. Сухов // Человеческий капитал. – 2025. – № 7 (199). – С. 90-96. – DOI: 10.25629/НС.2025.07.08.
6. Гурко Т.А. Трансформация института современной семьи / Т.А. Гурко // Социс. – 1995. – № 5. – С. 95-99.
7. Эриксон Э. Идентичность и цикл жизни. – Санкт-Петербург: Питер (серия «Мастера Психологии»). – 2025. – 208 с.
8. Ткаченко И.В. Семейные ресурсы личностного развития родителей / И.В. Ткаченко // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2008. – № 9 (33). – С. 39-43.
9. Хорошева Е.В. Личностные ресурсы родителя, посещающего инклюзивную группу ДОУ / Хорошева Е.В. // Психологическая наука и образование. – 2011. – № 3. – Т.16. – С. 106-113.
10. Лаврентьева А.В. Личностные ресурсы родителей детей с ограниченными возможностями здоровья в преодолении эмоционального выгорания / А.В. Лаврентьева, А.С. Овчинникова // Психология психических состояний. Сборник материалов XIX Всероссийской научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов. Казань: Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2025. – С. 355-359.
11. Окунева М.С. Личностные, семейные и социальные ресурсы жизнеспособности замещающих родителей / М.С. Окунева // Инновационный дискурс развития современной науки и технологий. Сборник статей III Международной научно-практической конференции. Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая наука» (ИП Ивановская И.И.), 2021. – С. 256-261.
12. Харламенкова Н.Е. Психологическая безопасность личности: имплицитная и эксплицитная концепция / Харламенкова Н.Е., Тарабрина Н.В., Быховец Ю.В., Ворона О.А., Казымова Н.Н., Дымова Е.Н., Шаталова Н.Е. – Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – 262 с.
13. Журавлев А.Л., Купрейченко А.Б. Социально-психологическое пространство личности. – Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. – 494 с.
14. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал / Д.А. Леонтьев // Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 62. – С. 18-37. – DOI: 10/17223/17267080/62/3.
15. Татарко А.Н. Социально-психологический капитал личности в поликультурном обществе. – Москва: Изд-во «институт психологии РАН», 2014. – 384 с.
16. Хазова С.А. Ментальные ресурсы субъекта: проблема определения понятия / С.А. Хазова // Идеи О.К. Тихомирова и А.В. Брушлинского и фундаментальные проблемы психологии (к 80-летию со дня рождения): материалы Всероссийской научной конференции (с иностранным участием). Москва: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2013. – С. 148-151.
17. Иваницкий А.В. Психологический ресурс как интегральная характеристика личности / А.В. Иваницкий // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2 (часть 3).
18. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 336 с.
19. Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности. Ереван: Изд-во АН Армянской ССР, 1988. – 263 с.
20. Hobfoll S.E. Stress, culture, and community: The Psychology and Philosophy of Stress. – New York: Plenum, 1998. – 296 p.
21. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – Т. 22. – С. 16-24.
22. Мальхина Я.В. Социально-психологические аспекты системной профилактики общего девиантного синдрома: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.05, 19.00.04 / Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург: РПГУ, 2004. – 23 с.
23. Иванова Т.Ю. Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.01 / Иванова Татьяна Юрьевна; [Место защиты: Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова] – Москва, 2016. – 205 с.
24. Воробьева К.А. Профилактика агрессивного и девиантного поведения подростков в образовательных учреждениях / К.А. Воробьева // Воспитание школьников. – 2013. – № 4. – С. 45-49.
25. Баева И.А. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство. Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 287 с.
26. Hebib E., Žunić-Pavlović V. School climate and school culture: a framework for creating school as a safe and stimulating environment for learning and development // Сборник Института за педагошка истраживања. – 2018. – Vol. 50. – № 1. – P. 113-134. DOI: 10.2298.ZIP1801113H.
27. Đurišić M., Žunić-Pavlović V. School climate and adaptive characteristics of younger primary school students // Specijalna Edukacija i Rehabilitacija. – 2021. – Vol. 20. – № 2. – P. 93-108. – DOI: 10.5937/specedreh20-32979.
28. Хрипкова А.Д. Особенности стиля воспитания как фактор формирования психологической безопасности личности семьи / А.Д. Хрипкова / Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития (к 85-летию ТГПУ им. Л.Н. Толстого). Сборник материалов V Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2023. – С. 264-267.
29. Бурмистрова М.А. Проблемы психологической безопасности в неполной семье / М.А. Бурмистрова, Е.А. Егорова. / Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития (к 85-летию ТГПУ им. Л.Н. Толстого). Сборник материалов V Международной

- научно-практической конференции. Чебоксары, 2023. – С.248-250.
30. Терпелец А.Е. Обеспечение психологической безопасности при развитии ребенка посредством учета элементов содержания детско-родительских конфликтов / А.Е. Терпелец / Человеческий капитал как фактор социальной безопасности. Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Екатеринбург, 2022. – С. 278-280.
  31. Рюмина Т.В. Условия формирования психологической безопасности личности ребенка в процессе семейного воспитания / Т.В. Рюмина, Н.В. Сергеев // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. – 2024. – Т. 5. – № 4. – С. 123-128.
  32. Грачев Г.В. Личность и общество: информационно-психологическая безопасность и психологическая защита. – Москва: ПЕР СЭ, 2003. – 304 с.
  33. Рошин С.К. Психологическая безопасность: новый подход к безопасности человека, общества и государства / С.К. Рошин, В.А. Соснин / Российский монитор. – 1995. – № 6. – С. 47-54.
  34. Голубева Н.М. К проблеме дифференциации понятий психологического и субъективного благополучия личности / Н.М. Голубева // Ученые записки. – 2010. – Т.3. – Сер. Психология. Педагогика. – № 3 (11). – С. 26-30.
  35. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. – Саратов: Изд-во Саратовского университета, 2008. – 294 с.
  36. Франкл В. Человек в поисках смысла. – Москва: Прогресс, 1990. – 366 с.
  37. Дубровина И.В. Практическая психология образования. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 592 с.
  38. Маслоу А.Х. Новые рубежи человеческой природы. – Москва: Смысл, 1999. – 424 с.
  39. Headey B., Wearing A. Personality, life events and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 57. – P.731-739. – DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.731>.
  40. Cummins R.A. On the trail of the gold standard for subjective well-being // Social Indicators Research. – 1995. – Vol.35. – P. 179-200. – DOI : <http://dx.doi.org/10.1007/BF01079026>.
  41. Тематическая сессия ИП РАН «Психологическое здоровье: постановка проблемы и пути её решения» // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34. – № 5. – С. 123-124.
  42. Сергиенко Е.А. Субъективный возраст и психологическое здоровье / Сергиенко Е.А. / Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / Отв. ред. А.Л. Журавлев, М.И. Воловикова, Т.В. Галкина. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. – С. 257-280.
  43. Погорская В.А. Содержание ценностно-смысловой сферы личности студентов в зависимости от уровня субъективного благополучия / В.А. Погорская // Вектор науки ТГУ. – 2011. – Вып. 2 (5). – С.163-166.
  44. Бочарова Е.Е. Взаимосвязь ценностных ориентаций, стратегий поведения и субъективного благополучия личности: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.05 / Саратов. гос. ун-т им. Н.Г. Чернышевского. – Саратов, 2005. – 23 с.
  45. Карпинский К.В. Ценностные конфликты и смысло-жизненный кризис в развитии личности / К.В. Карпинский // Психологические исследования: электр. науч. журн. – 2011. – №4 (19). – DOI: 10.54359/ps.v4i19.823.
  46. Дуганова Ю.К. Личностные особенности молодых людей с разными представлениями о психологической безопасности: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.01 / Дуганова Юлия Константиновна; [Место защиты: Юж. федер. ун-т]. – Таганрог, 2014. – 183 с.
  47. Ковдра А.С. Временная перспектива как predisposition психологической безопасности личности: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.01 / Ин-т образоват. технологий. – Сочи, 2012. – 27 с.
  48. Ялом И.Д. Экзистенциальная психотерапия. – Москва: Римис, 2008. – 604 с.
  49. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии. Москва: ЭКСМО, Апрель-пресс, 2002. – 965 с.
  50. Зотова О.Ю. Социально-психологическая безопасность личности: автореферат дис. ... доктора психологических наук: 19.00.05 / Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова. – Москва, 2011. – 43 с.
  51. Янина М.С. Компонентный состав родительской компетентности в фокусе социально-психологического дискурса / М.С. Янина, Е.В. Рягузова // Человеческий капитал. – 2025. – № 10 (202). – С. 83-95. – DOI: <https://doi.org/10.25629/HC.2025.10.07>.

© Янина Марина Сергеевна (mary.yanina2014@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

# ГЕНДЕРНОЕ НЕРАВЕНСТВО В БИЗНЕСЕ И ПОЛИТИКЕ: ФИЛОСОФСКО-СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ БАРЬЕРОВ И СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ В РОССИИ И ЕВРОПЕЙСКИХ СТРАНАХ

## GENDER INEQUALITY IN BUSINESS AND POLITICS: PHILOSOPHICAL AND SOCIOLOGICAL ANALYSIS OF BARRIERS AND OVERCOMING STRATEGIES IN RUSSIA AND EUROPEAN COUNTRIES

**E. Berezhkova  
M. Kamentseva**

*Summary:* The article presents an interdisciplinary analysis of barriers and strategies for overcoming gender inequality through the lens of philosophical anthropology and social philosophy. The theoretical basis of the study is formed by A. Honneth's concepts of recognition, J. Butler's gender performativity and C. Gilligan's ethics of care. Different models of problem solving are analyzed in the comparative perspective of Russia and Europe. Special attention is paid to successful cases of women in Russian politics and business. The conclusion is made about the necessity of an integral approach combining institutional, cultural and economic recognition.

*Keywords:* gender inequality, philosophical anthropology, ethics of care, performativity, recognition, glass ceiling, comparative analysis.

**Бережкова Екатерина Дмитриевна**

Финансовый университет при Правительстве РФ  
k.berezhkova@mail.ru

**Каменцева Марина Александровна**

Преподаватель, Финансовый университет при  
Правительстве РФ  
MAKamentseva@fa.ru

*Аннотация:* В статье проводится междисциплинарный анализ барьеров и стратегий преодоления гендерного неравенства через призму философской антропологии и социальной философии. Теоретической основой исследования выступают концепции признания А. Хоннета, перформативности гендера Д. Батлер и этики заботы К. Гиллиган. В сравнительной перспективе России и Европы проанализированы различные модели решения проблемы. Особое внимание уделено успешным кейсам женщин в российской политике и бизнесе. Сделан вывод о необходимости интегрального подхода, сочетающего институциональное, культурное и экономическое признание.

*Ключевые слова:* гендерное неравенство, философская антропология, этика заботы, перформативность, признание, стеклянный потолок, сравнительный анализ.

### Введение

Актуальность проблемы гендерного неравенства в современном мире выходит за рамки чисто экономических или правовых аспектов. Как отмечает немецкий философ А. Хоннет, современные социальные конфликты все чаще связаны не с распределением материальных благ, а с вопросами признания и уважения идентичности [1]. Этот тезис находит подтверждение в данных глобальной статистики: согласно отчету Всемирного экономического форума (2023), при текущих темпах изменения культурных установок для закрытия гендерного разрыва в сфере политического представительства потребуется 162 года, что свидетельствует о том, что проблема укоренена значительно глубже, чем в законодательных нормах [11].

Гендерное неравенство можно рассматривать как форму системного «непризнания», когда социальные институты и практики отказывают женщинам в равном моральном статусе и возможностях для самореализации. Эта проблема особенно значима в контексте экономики

и финансов, где гендерный дисбаланс на руководящих позициях может влиять на процессы принятия решений и распределение ресурсов.

Цель данного исследования — провести философский и социологический анализ гендерного неравенства в бизнесе и политике, рассматривая его не просто как социальную проблему, а как следствие глубинных антропологических и культурных установок.

### Методология и теоретические основы

Методологической основой исследования выступает междисциплинарный подход, объединяющий методы социальной философии, философской антропологии и сравнительной социологии. Теоретической базой исследования являются:

1. Концепция признания А. Хоннета [1], позволяющая анализировать гендерное неравенство как форму институционального неуважения.
2. Теория перформативности Д. Батлер [2], раскрывающая механизмы социального конструирования гендерных ролей.

3. Этика заботы К. Гиллиган [3], демонстрирующая системную девальвацию «женского» типа морального сознания.

Сравнительный анализ основан на сопоставлении данных международных организаций (Всемирный экономический форум, Европейский институт гендерного равенства) и российской статистики (Росстат).

### Основные результаты и обсуждение

#### Теоретическая основа: от экономики к философии признания

Классические теории «стеклянного потолка» и патриархата требуют дополнения современными философскими подходами. Концепция перформативности Д. Батлер помогает понять, как гендерные роли постоянно воспроизводятся через социальные практики в бизнес-среде и политике. Корпоративная культура, поощряющая агрессивную конкуренцию и непрерывную доступность, перформативно конструирует «идеального работника» как свободного от семейных обязанностей, что исторически ассоциируется с маскулинностью. Этот процесс имеет особое измерение в сфере образования, которая в Европейском Союзе рассматривается не только как объект политики (где существует проблема вертикальной сегрегации), но и как ключевой инструмент трансформации гендерных отношений. Борьба с гендерными стереотипами в образовательном контенте и карьерных траекториях становится практическим воплощением борьбы за «культурное признание» в терминах Хоннета, направленным на изменение глубинных слоев социального бытия.

Теория признания Хоннета предоставляет инструмент для анализа того, как недостаточная представленность женщин в руководстве является формой институционального неуважения. Хоннет выделяет три сферы признания: любовь, право и солидарность. Гендерное неравенство в бизнесе и политике можно интерпретировать как коллапс признания именно в сфере права и солидарности.

#### Барьеры продвижения женщин: экзистенциально-философская перспектива

Анализ внутренних барьеров через призму экзистенциализма Симоны де Бовуар [4] показывает, что феномен «синдрома самозванца» имеет глубокие экзистенциальные корни. Женщина в патриархальной культуре исторически конституировалась как «Другой» по отношению к мужскому субъекту. Эта онтологическая вторичность интернализируется и порождает внутреннее ощущение, что занимаемая позиция не заслужена.

Внешние барьеры также имеют философское измерение. Концепцию «стеклянного потолка» можно переосмыслить через призму феноменологии тела. Женское тело в корпоративной культуре часто маркируется как «потенциально материнское», что создает невидимый барьер для продвижения. Данные Росстата фиксируют значительное снижение доли женщин в возрасте 25-35 лет на управленческих позициях, что коррелирует с пиком репродуктивного возраста [7].

Международные аналитические данные свидетельствуют о том, что на женщин ложится существенная доля домашних обязанностей и заботы о близких, которая не получает денежного вознаграждения и остается за рамками подсчета валового внутреннего продукта. Такое неравномерное распределение обязанностей сокращает ресурсы — как временные, так и физические — которые женщины могли бы направить на построение карьеры. Даже в Норвегии, считающейся образцом гендерного равенства, женский пол ежедневно посвящает бесплатному домашнему труду на 42 минуты больше представителей мужского пола, в то время как в Египте эта разница приближается к пятичасовой отметке. Подобная «двойная занятость» формирует структурный барьер на пути профессионального продвижения.

Гендерная асимметрия на рынке труда носит глобальный характер и проявляется во всех странах мира. Представительницы женского пола тяготеют к режиму неполного рабочего дня, а общая длительность их карьерного пути не превышает 80 процентов от мужского эквивалента. Дополнительным фактором выступает распределение женских кадров по секторам экономики с пониженной эффективностью, таким как образовательная сфера, система здравоохранения и индустрия услуг. Подобная локализация автоматически влечёт за собой снижение доходов и сужение горизонтов карьерного роста.

#### Социально-культурные и институциональные барьеры

Общественные нормы и стереотипное восприятие продолжают оказывать существенное влияние на карьерные траектории женщин. Явление невидимого барьера в продвижении по служебной лестнице по-прежнему актуально. Показательным примером служит ежегодный список Forbes со ста наиболее влиятельных женщин планеты. В него регулярно входят одни и те же имена, включая Ангелу Меркель, Кристин Лагард и Урсулу фон дер Ляйен. Такая картина одновременно подтверждает наличие возможностей для женского лидерства и демонстрирует его редкость в масштабах глобальной экономики. Подобные скрытые препоны часто формируются на основе неявных предубеждений и устоявшихся культурных шаблонов, которые затрудняют до-

ступ женщин к высшим управленческим ролям.

Проблема внутренней неуверенности и психологических самоограничений затрагивает многих специалистов, однако для женщин она приобретает особую остроту на фоне малого количества примеров успешного женского руководства. Даже признанные лидеры европейского масштаба указывали на эту сложность. Анн Ловержон, занимавшая пост главы французской атомной компании Areva, неоднократно подчёркивала потребность демонстрировать волевые качества и отстаивать собственные интересы в корпоративной культуре, сформированной преимущественно мужчинами.

Успешные кейсы и стратегии преодоления в Европе

Несмотря на барьеры, многочисленные примеры из Европы иллюстрируют эффективные стратегии преодоления неравенства. Следующая таблица демонстрирует нескольких ключевых фигур: (Таб. 1.)

Политические решения и экономические последствия

Результативная борьба с гендерной асимметрией предполагает многоуровневый подход. Аналитические материалы McKinsey Global Institute свидетельствуют, что полная ликвидация гендерных диспропорций способна обеспечить прирост мирового валового внутреннего продукта на 28 триллионов долларов США к двадцать пятому году текущего столетия. К числу наиболее действенных тактик, реализуемых на европейском пространстве, относятся следующие:

Семейная политика: Инвестиции в раннее детское образование и уход, а также политика, поощряющая отцов брать отпуск по уходу за ребенком (как в Исландии), способствуют более равному распределению неоплачиваемого труда и позволяют женщинам вернуться на работу.

Развитие инфраструктуры: Улучшение доступа к во-

доснабжению, энергоснабжению и транспорту в развитых странах также критически важно, так как освобождает время женщин от малопродуктивной работы.

Гибкость рынка труда: Внедрение гибких условий работы связано с меньшим объемом неоплачиваемого труда женщин и обеспечивает лучшее соотношение работы и личной жизни.

Сравнительный анализ российского и европейского подходов

Сравнительный анализ выявляет различные философские и правовые основания решения проблемы гендерного неравенства.

Европейская модель, основанная на философии радикального равенства и концепции социальной справедливости Дж. Ролза, реализуется через создание одной из наиболее развитых в мире правовых баз. Комплексный подход ЕС выработан через принятие 13 специализированных директив, регулирующих вопросы гендерного равенства, включая равный доступ к труду и карьерному росту, оплату, социальные гарантии и защиту от домогательств. Этот подход, характеризующийся как «политика перераспределения» в терминах Н. Фрейзер [5], подкрепляется текущими инициативами, например, межотраслевыми переговорами (март 2024 г.) по усилению защиты работников от насилия. Эффективность этого подхода подтверждается данными Европейского института гендерного равенства: в странах с гендерными квотами доля женщин в советах директоров превышает 35-40% [12]. Сравнительные исследования, использующие сводные индексы (GII, GSNI, WBL), показывают, что именно правовая защищенность является ключевым фактором успеха европейской модели и областью, требующей усиления в Российской Федерации [15].

Российская модель в большей степени ориентирована на идеи коммунитаризма и сохраняет элементы традиционного понимания гендерных ролей. Акцент на поддержке материнства и образовательных программах

Таблица 1.

Влиятельные женщины-руководители в корпоративном секторе.

Персона	Должность	Сфера	Ключевые достижения
Кристин Лагард	Председатель Европейского центрального банка	Финансы	Бывший директор-распорядитель МВФ, министр финансов Франции.
Ана Патрисия Ботин	Председатель Banco Santander	Банковское дело	Руководит крупнейшим банком Испании, имеет обширные международные связи.
Анн Ловержон	Генеральный директор Areva	Энергетика	Возглавила создание крупнейшей в мире компании в области ядерной энергетики.
Мэри Барра	Генеральный директор General Motors	Автомобилестроение	Одна из первых женщин во главе крупного мирового автопроизводителя.

отражает попытку сочетать равные возможности с признанием «особой природы» женского опыта.

### Успешные кейсы в России

Анализ российских примеров показывает специфическую модель преодоления неравенства:

**Эльвира Набиуллина** - Глава Центрального банка России является одним из наиболее ярких примеров успешной женщины-руководителя в сфере, традиционно ассоциируемой с мужским доминированием. Возглавив Банк России в 2013 году, она провела ряд непопулярных, но необходимых структурных реформ, включая масштабную санацию банковского сектора, в ходе которой с 2013 по 2017 годы были отозваны лицензии у 324 кредитных организаций. Под её руководством ЦБ перешёл к политике инфляционного таргетирования, что способствовало снижению инфляции до рекордно низких для современной России значений — 5,4% в 2016 году. Несмотря на критику, её профессиональные достижения получили высокую международную оценку: в 2015 году эксперты журнала *Euro money* назвали её лучшим руководителем центрального банка в мире, а *The Wall Street Journal* охарактеризовал её как «женщину, которая возродила рынки России». Этот пример демонстрирует, как высочайшая профессиональная компетентность позволяет преодолеть гендерные стереотипы и добиться институционального и международного признания [10; 13].

**Татьяна Голикова** – должность вице-премьера Российской Федерации, которую занимает Татьяна Голикова, свидетельствует о возможности женщин достигать высших эшелонов власти. Экономист по образованию, она прошла путь от работы в Министерстве финансов до поста министра здравоохранения и социального развития, а затем вице-премьера, курирующего социальный блок. Её карьера связана с реализацией значимых социальных инициатив, в частности, программы материнского капитала, которая, по мнению экспертов, способствовала росту рождаемости в стране [11]. Деятельность Голиковой иллюстрирует модель продвижения через экспертное знание и работу в бюджетной сфере, где доля женщин-руководителей традиционно высока.

**Татьяна Ким (Бакальчук)** - основательница и бывший генеральный директор крупнейшего в России маркетплейса Wildberries представляет собой архетипический пример женщины, «сделавшей себя сама» (self-made woman). Запустив бизнес в 2004 году, будучи в декретном отпуске, она начала с перепродажи одежды из немецких каталогов, а к 2025 году возглавила список самых богатых женщин России с состоянием \$7,1 млрд. Её успех был обеспечен не только ориентацией на растущий рынок электронной коммерции, но и внедрением ключевых для отрасли инноваций: созданием обширной сети пунктов выдачи заказов с примерочными, переходом на маркетплейс-модель и развитием собственной логистической и платежной инфраструктуры. История Ким подтверждает, что в российском бизнесе возможен прорыв за счет личной инициативы, готовности к риску и использования новых рыночных ниш [14].

Эти примеры показывают, что российская модель в значительной степени опирается на личные достижения и меритократический принцип.

### Заключение

Проведенное исследование демонстрирует, что гендерное неравенство укоренено в глубоких слоях культурных смыслов и социальных практик. Его эффективное преодоление требует не только институциональных реформ, но и философской рефлексии над основаниями социального бытия.

Разработанная интегральная модель предполагает сочетание трех направлений:

- 1. Институциональное признание** через имплементацию комплексных законодательных мер, по образцу европейского подхода, включающего создание плотного нормативного поля (директивы) и независимых контролирующих институтов;
- 2. Культурное признание** через переоценку ценности заботы в корпоративной среде;
- 3. Экономическое стимулирование** через развитие программ поддержки женского предпринимательства.

### ЛИТЕРАТУРА

- Хоннет, А. Непризнание: нормативная основа критической теории / А. Хоннет // *Логос*. – 2019. – Т. 29, № 6. – С. 1–32.
- Батлер, Д. Гендерное беспокойство / Д. Батлер // *Хрестоматия феминистских текстов*. – Санкт-Петербург: Дмитрий Буланин, 2000. – С. 347–368.
- Гиллиган, К. Иным голосом: психологическая теория и развитие женщин / К. Гиллиган // *Этическая мысль*. – 2021. – № 2. – С. 45–67.
- Бовуар, С. де. Второй пол / С. де Бовуар. – Москва: Прогресс, 2017. – 832 с.
- Фрейзер, Н. Справедливость-как-признание: преодоление разрыва между культурой и политикой / Н. Фрейзер // *Логос*. – 2020. – Т. 30, № 4. – С. 1–24.
- Темкина, А.А. Гендерное равенство в России: политика и практика / А. А. Темкина // *Социологические исследования*. – 2022. – № 5. – С. 70–81.
- Женщины и мужчины России. 2023: статистический сборник / Росстат. – Москва, 2023. – 217 с.
- Butler, J. *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity* / J. Butler. – New York: Routledge, 1990. – 272 p.
- Fraser, N. *Justice Interruptus: Critical Reflections on the «Postsocialist» Condition* / N. Fraser. – New York: Routledge, 1997. – 243 p.

10. Honneth, A. The Struggle for Recognition: The Moral Grammar of Social Conflicts / A. Honneth. — Cambridge: MIT Press, 1995. — 240 p.
11. Global Gender Gap Report 2023 / World Economic Forum. — 2023. — URL: <https://www.weforum.org/reports/global-gender-gap-report-2023> (дата обращения: 15.01.2025).
12. Gender Equality Index 2023 / European Institute for Gender Equality (EIGE). — 2023. — URL: <https://eige.europa.eu/gender-equality-index/2023> (дата обращения: 15.11.2025).
13. Elvira Nabiullina's achievements as head of Russia's Central Bank // ТАСС. — 2017. — 8 июня. — URL: <https://tass.com/economy/950613> (дата обращения: 15.01.2025).
14. Богатейшие женщины России в 2025 году по версии Forbes // РБК. — 2025. — 28 августа. — URL: <https://www.rbc.ru/photoreport/28/08/2025/68b00fd29a794748274fa574> (дата обращения: 15.11.2025).
15. Европейский подход к гендерному равенству: сравнительно-правовой анализ // Вестник международных организаций. — 2023. — Т. 18, № 4. — С. 125–140.

---

© Бережкова Екатерина Дмитриевна (k.berezhkova@mail.ru), Каменцева Марина Александровна (MAKamentseva@fa.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

### Наши авторы

**Abdina R.** – Cand. of Sciences (Philology), Khakass Research Institute of Language, Literature and History, (Abakan)

**Abudallaeva M.** – Senior Lecturer, Rasul Gamzatov Dagestan State Pedagogical University

**Aliskerova O.** – PhD Candidate, A.I. Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg

**Artyukhova T.** – PhD in Psychology, Associate Professor, Siberian Federal University (Krasnoyarsk)

**Benkova O.** – Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Siberian Federal University (Krasnoyarsk); KSPU named after V.P. Astafyev (Krasnoyarsk)

**Berezhkova E.** – Financial University under the Government of the Russian Federation

**Bochkareva L.** – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Penza Cossack Institute of Technology (branch) K.G. Razumovsky Moscow State University of Technology and Management

**Bogateeva L.** – postgraduate student, Federal State University of Education, (Moscow)

**Bolotova O.** – Cand. Sci. (Psychol.), Associate Professor, Baltic State Technical University "VOENMEH" named after D.F. Ustinov, St. Petersburg, Russian Federation

**Cherkasov Ya.** – postgraduate student, K.G. Razumovskiy Moscow State University of Technologies and Management (FCU)

**Dashkina O.** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Penza Cossack Institute of Technology (branch) K.G. Razumovsky Moscow State University of Technology and Management

**Fakhretdinova G.** – Senior Lecturer, Ufa University of Science and Technology

**Gadzhimagomedova T.** – Senior Lecturer, Rasul Gamzatov Dagestan State Pedagogical University

### Our authors

**Glavatskikh M.** – Associate Professor, Immanuel Kant Baltic Federal University (Kaliningrad)

**Kadochnikova I.** – Ph.D. of Psychological Sciences, Associate Professor, Chelyabinsk State University

**Kamentseva M.** – Financial University under the Government of the Russian Federation

**Karpenko D.** – Cand. Sci. (Psychol.), Associate Professor, Baltic State Technical University "VOENMEH" named after D.F. Ustinov, St. Petersburg, Russian Federation

**Kiseleva A.** – Penza State University

**Kostyrkina V.** – Postgraduate student, Immanuel Kant Baltic Federal University (Kaliningrad)

**Kuts A.** – Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Penza State University

**Lanbina S.** – Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Novosibirsk National Research State University"

**Li Dandan** – Associate Professor of Heihe University, Heihe, China

**Marnevskaya I.** – Senior Lecturer, Baltic State Technical University "VOENMEH" named after D.F. Ustinov, St. Petersburg, Russian Federation

**Privalova M.** – PhD, Associate Professor, I.I. Mechnikov North-Western State Medical University, St. Petersburg

**Rode Yu.** – independent researcher, Moscow

**Sokolova M.** – MD, Professor, A.I. Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg

**Tulitbaeva G.** – Docent, Ufa University of Science and Technology

**Yanina M.** – postgraduate student, Saratov National Research State University named after N.G. Chernyshevsky

## Требования к оформлению статей, направляемых для публикации в журнале



Для публикации научных работ в выпусках серий научно-практического журнала «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики» принимаются статьи на русском языке. Статья должна соответствовать научным требованиям и общему направлению серии журнала, быть интересной достаточно широкому кругу российской и зарубежной научной общественности.

Материал, предлагаемый для публикации, должен быть оригинальным, не опубликованным ранее в других печатных изданиях, написан в контексте современной научной литературы, и содержать очевидный элемент создания нового знания. Представленные статьи проходят проверку в программе «Антиплагиат».

**За точность воспроизведения дат, имен, цитат, формул, цифр несет ответственность автор.**

Редакционная коллегия оставляет за собой право на редактирование статей без изменения научного содержания авторского варианта.

Научно-практический журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики» проводит независимое (внутреннее) рецензирование.

### Правила оформления текста.

- ◆ Текст статьи набирается через 1,5 интервала в текстовом редакторе Word для Windows с расширением “.doc”, или “.rtf”, шрифт 14 Times New Roman.
- ◆ Перед заглавием статьи указывается шифр согласно универсальной десятичной классификации (УДК).
- ◆ Рисунки и таблицы в статью не вставляются, а даются отдельными файлами.
- ◆ Единицы измерения в статье следует выражать в Международной системе единиц (СИ).
- ◆ Все таблицы в тексте должны иметь названия и сквозную нумерацию. Сокращения слов в таблицах не допускается.
- ◆ Литературные источники, использованные в статье, должны быть представлены общим списком в ее конце. Ссылки на упомянутую литературу в тексте обязательны и даются в квадратных скобках. Нумерация источников идет в последовательности упоминания в тексте.
- ◆ Список литературы составляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003.
- ◆ Ссылки на неопубликованные работы не допускаются.

### Правила написания математических формул.

- ◆ В статье следует приводить лишь самые главные, итоговые формулы.
- ◆ Математические формулы нужно набирать, точно размещая знаки, цифры, буквы.
- ◆ Все использованные в формуле символы следует расшифровывать.

### Правила оформления графики.

- ◆ Растровые форматы: рисунки и фотографии, сканируемые или подготовленные в Photoshop, Paintbrush, Corel Photopaint, должны иметь разрешение не менее 300 dpi, формата TIF, без LZW уплотнения, CMYK.
- ◆ Векторные форматы: рисунки, выполненные в программе CorelDraw 5.0-11.0, должны иметь толщину линий не менее 0,2 мм, текст в них может быть набран шрифтом Times New Roman или Arial. Не рекомендуется конвертировать графику из CorelDraw в растровые форматы. Встроенные - 300 dpi, формата TIF, без LZW уплотнения, CMYK.

По вопросам публикации следует обращаться к шеф-редактору научно-практического журнала «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики» ( e-mail: [redaktor@nauteh.ru](mailto:redaktor@nauteh.ru) ).