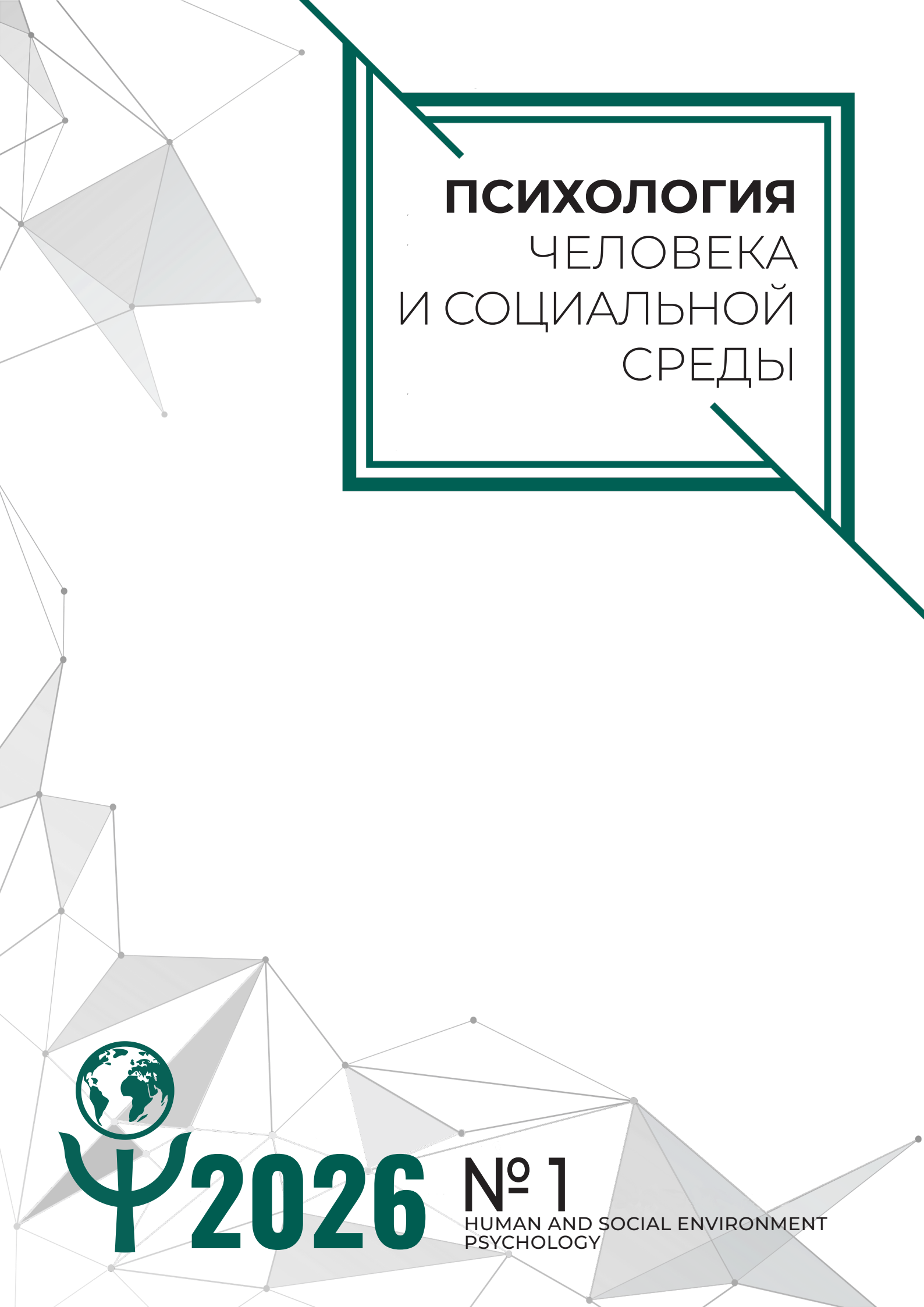




ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА И СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ



2026

№ 1

HUMAN AND SOCIAL ENVIRONMENT
PSYCHOLOGY

HUMAN
AND SOCIAL
ENVIRONMENT
PSYCHOLOGY

VOLUME 1 ISSUE 1

ISSN 0000-0000
ST. PETERSBURG
PUBLISHED 4 TIMES A YEAR
SINCE 2026



РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

EDITORIAL BOARD

Защиринская Оксана Владимировна

Главный редактор, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры медицинской психологии и психофизиологии Санкт-Петербургского государственного университета

Oksana V. Zashchirinskaya

Editor-in-Chief, Doctor of Sciences (Psychology), Professor, Professor of the Department of Medical Psychology and Psychophysiology at St. Petersburg State University

Бардиер Галина Леонидовна

Заместитель главного редактора, доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психотравматологии РХГА имени Ф. М. Достоевского

Galina L. Bardier

Deputy Editor-in-Chief, Doctor of Sciences (Psychology), Associate Professor, Professor of the Department of Psychotraumatology, RCAH named after F. M. Dostoevsky

Аллахвердов Виктор Михайлович

Доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой общей психологии факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета

Victor M. Allakhverdiv

Doctor of Sciences (Psychology), Professor, Head of the Department of General Psychology, Faculty of Psychology, Saint Petersburg State University

Турчин Анатолий Степанович

Доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры общей и прикладной психологии Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии

Anatoly S. Turchin

Doctor of Sciences (Psychology), Associate Professor, Professor of the Department of Psychology, St. Petersburg Military Institute of the National Guard

Григорьев Григорий Игоревич

Доктор медицинских наук, доктор богословия, профессор, декан факультета психологии и философии человека РХГА имени Ф. М. Достоевского

Grigory I. Grigoriev

Doctor of Medical Sciences, Doctor of Theology, Professor, Dean of the Faculty of Psychology and Philosophy of Man, RCAH named after F. M. Dostoevsky

Котова Светлана Аркадьевна

Кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей и социальной психологии РГПУ имени А. И. Герцена

Svetlana A. Kotova

PhD in Psychology, Associate Professor, Department of General and Social Psychology, Herzen University

Шаханов Павел Константинович

Ответственный секретарь, специалист отдела сопровождения научных проектов РХГА имени Ф. М. Достоевского

Pavel K. Shakhanov

Executive Secretary, Specialist of the Department of Scientific Project Support, RCAH named after F. M. Dostoevsky

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

Аллахвердов В. М., д-р психол. наук, проф., (СПбГУ)
Бызова В. М., д-р психол. наук, проф., (СПбГУ)
Мазиллов В. А., д-р психол. наук, проф., (ЯГПУ)

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОДИАГНОСТИКА ЦИФРОВЫХ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД

Баева И. А. д-р психол. наук, акад. РАО, проф., (РГПУ)
Брель Е. Ю., д-р психол. наук, доц., (МГУ)
Бордовская Н. В., д-р пед. наук, проф., акад. РАО, (СПбГУ)
Шингаев С. М., д-р психол. наук, доц., (СПб АППО)

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПОЛИТИЧЕСКАЯ И ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Бардиер Г. Л., д-р психол. наук, доц., (РХГА)
Гуриева С. Д., д-р психол. наук, проф., (СПбГУ)
Корж Е. М., канд. психол. наук, доц., (МИП, МГИК)
Почебут Л. Г., д-р психол. наук, проф., (СПбГУ)

МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ (отрасль науки — психологические)

Николаева Е. И., д-р биол. наук, проф., (РГПУ)
Первичко Е. И., д-р психол. наук, проф., (МГУ)
Троицкая Л. А., д-р психол. наук, проф., (РНИМУ)

ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Игумнов С. А., д-р мед. наук, проф., (РНИМУ)
Котова С. А., канд. психол. наук, доц., (РГПУ)
Куфтык Е. В., д-р психол. наук, проф., (РАНХиГС, МИП)
Турчин А. С., д-р психол. наук, доц., (СПВИ ВНГ РФ)

КОРРЕКЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ДЕФЕКТОЛОГИЯ

Асламазова Л. А., канд. психол. наук, доц., (АГУ)
Белимова П. А., канд. психол. наук, (ИТМО)
Заширинская О. В., д-р психол. наук, проф., (СПбГУ)

УЧРЕДИТЕЛЬ

ООО «ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ ОБРАЗОВАНИЮ»

EDITORIAL COUNCIL

GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

Dr. Sci. (Psychol.), Prof. (SPbU) Victor M. Allakhverdov
Dr. Sci. (Psychol.), Prof. (SPbU) Valentina M. Byzova
Dr. Sci. (Psychol.), Prof. (YSPU) Vladimir A. Mazilov

PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY, PSYCHODIAGNOSTICS OF DIGITAL AND EDUCATIONAL ENVIRONMENTS

Dr. Sci. (Psychol.), Acad. RAE, Prof. (HSPU) Irina A. Baeva
Dr. Sci. (Psychol.), Assoc. Prof. (MSU) Elena Yu. Brel
Dr. Sci. (Ped.), Prof., Acad. RAE (SPbU) Nina V. Bordovskaya
Dr. Sci. (Psychol.), Assoc. Prof. (SPbAPPO) Sergey M. Shingae

SOCIAL PSYCHOLOGY, POLITICAL AND ECONOMIC PSYCHOLOGY

Dr. Sci. (Psychol.), Assoc. Prof. (RCAH) Galina L. Bardier
Dr. Sci. (Psychol.), Prof. (SPbU) Svetlana D. Gurieva
PhD (Psychol.), Assoc. Prof. (MIP, MSIC) Elena M. Korzh
Dr. Sci. (Psychol.), Prof. (SPbU) Lyudmila G. Pochebut

MEDICAL PSYCHOLOGY (branch of science — psychological)

Dr. Sci. (Biol.), Prof. (HSPU) Elena I. Nikolaeva
Dr. Sci. (Psychol.), Prof. (MSU) Elena I. Pervichko
Dr. Sci. (Psychol.), Prof. (RNRMU) Lyudmila A. Troitskaya

DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

Dr. Med. Sci., Prof. (RNRMU) Sergey A. Igumnov
PhD (Psychol.), Assoc. Prof. (HSPU) Svetlana A. Kotova
Dr. Sci. (Psychol.), Prof. (RANEPa, MIP) Elena V. Kuftyak
Dr. Sci. (Psychol.), Assoc. Prof. (SPbMI) Anatoly S. Turchin

CORRECTIONAL PSYCHOLOGY AND DEFECTOLOGY

PhD (Psychol.), Assoc. Prof. (ASU) Larisa A. Aslamazova
PhD (Psychol.) (ITMO) Polina A. Belimova
Dr. Sci. (Psychol.), Prof. (SPbU) Oksana V. Zashchirinskaya

FOUNDER

EDUCATION ASSISTANCE CENTER LLC
ST. PETERSBURG, RUSSIA

ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА И СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ

№ 1. СПб. ООО «ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ ОБРАЗОВАНИЮ», 2026

ISSN 0000-0000

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА И СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ. 2026. № 1

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- 7 ЗОСИМЕНКО Э. В.
Цифровой стресс (digital stress) в условиях цифровизации общества: вызовы четвёртой промышленной революции
- 19 КАРМОЗИНА А. С., БАРДИЕР Г. Л.
Влияние социальных сетей на профессиональную идентичность
- 27 АЛЕЙНИК Л. Г., АЛЕЙНИК А. С.
Активный отдых и информационные технологии в повседневной жизни современного инженера-программиста

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- 41 КОНЕВА А. В.
Миграционная мотивация как условие формирования адаптационного ресурса совладания с потенциальной миграционной травмой
- 52 БАРДИЕР Г. Л., ЗДЕРЁВА Н. В.
Контент-анализ родительских трудностей матерей, обратившихся за помощью к психологу-консультанту
- 62 ФАН ВЭНЬКАЙ, ВАСИЛЬЕВА С. В.
Групповая психологическая поддержка как ресурс эмоционального благополучия иностранных студентов

МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- 68 ГНАТКО О. В.
Авторский опросник признаков травматического стресса (ОПТС): разработка и апробация
- 82 ДЕМИДОВА И. А.
Диагностика личностного кризиса у женщин: возможности авторского опросника «Признаки личностного кризиса (ПЛК)»
- 92 КОНСТАНТИНОВСКАЯ О. В.
Опросник негативного детского опыта: разработка и апробация диагностического инструмента

ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- 104 МУРНАЕВА Н. С., ШИНГАЕВ С. М.
Развитие духовно-нравственных ценностей у подростков с использованием арт-технологий
- 122 ДАЛИБОЕВА К. Г., КОТОВА С. А.
Тревожность как показатель эмоционального неблагополучия дошкольника
- 134 БЕГУНСКАЯ А. В., КОТОВА С. А.
Особенности уровня субъективного контроля у женщин пенсионного возраста

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- 143 НИКИТАЕВА А. И.
Роль психолога как фасилитатора творческого процесса у детей и взрослых: профессиональная позиция, этические границы и задачи сопровождения
- 155 ШИЛОВА Д. З., БЕКРЕНЁВА Ю. С.
Особенности детско-родительских отношений у девушек с рискованным сексуальным поведением

КОРРЕКЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- 164 БАЛАНЮК И. С.
Синтез методов замещающего онтогенеза и метода десенсибилизации и переработки движениями глаз в детской нейропсихологической коррекции
- 172 КРАСНОВА Т. Е.
Особенности эмоциональной регуляции у женщин с травматическим опытом сексуального насилия
- 181 СТАРОСТЕНКО Ю. А., ЗАЩИРИНСКАЯ О. В.
Особенности проживания утраты в разных семейных ролях: горе матерей и вдов участников военного конфликта

Цифровой стресс (digital stress) в условиях цифровизации общества: вызовы четвёртой промышленной революции

Зосименко Э. В.,

Администрация
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга,
главный специалист
отдела образования,
Санкт-Петербург, Россия,
ellavz@mail.ru

DOI: 10.25991/h5566-2440-6977-m

УДК 159.96

Аннотация

В статье рассматривается эволюция понятия «стресс», вызванного технологическими факторами, проникающими во все сферы повседневной жизни: от «техностресса» и «информационного стресса» к современному концепту «цифрового стресса» (digital stress). В рамках проведенного анализа рассмотрены ключевые компоненты цифрового стресса (FoMO, онлайн-бдительность, виртуальное давление, кибербуллинг и киберсталкинг, онлайн-переутомление) и специфика их влияния на подростков. Последствием цифрового стресса является дисрегуляция различных механизмов психики, нейробиологических механизмов, являющихся основой для цифрового утомления и повышенного риска депрессивных и тревожных расстройств. Цифровой стресс представляет собой системный феномен, требующий разработки мер цифровой гигиены и адаптированных психопрофилактических подходов.

Ключевые слова: психическая травма, цифровой стресс, техностресс, информационный стресс, информационная перегрузка, FoMO, онлайн бдительность, онлайн-переутомление, психическое здоровье.

Ella V. Zosimenko

Administration of the Frunzensky
District of St. Petersburg,
Chief Specialist of the Department
of Education, St. Petersburg, Russia,
ellavz@mail.ru

Digital stress in the context of societal digitalization: the challenges of the fourth industrial revolution

Для цитирования:

Зосименко, Э. В. (2026). Цифровой стресс (digital stress) в условиях цифровизации общества: вызовы четвертой промышленной революции. Психология человека и социальной среды, (1), 8–18.
doi:10.25991/h5566–2440–6977-m

Abstract

The article examines the evolution of the concept of stress caused by technological factors permeating all spheres of everyday life: from “technostress” and “information stress” to the modern concept of “digital stress.” The analysis identifies key components of digital stress (FoMO, online vigilance, telepressure, cyberbullying) and their specific impact on the adolescent audience. It is shown that the consequence of digital stress is the dysregulation of neurobiological mechanisms (the cortisol axis and dopamine system), which forms the basis for the development of “digital fatigue” and an increased risk of depressive and anxiety disorders. Thus, digital stress is a systemic phenomenon that requires the development of digital hygiene measures and adapted psychoprophylactic approaches.

Keywords: mental trauma, digital stress, technostress, information stress, information overload, FoMO, online vigilance, digital fatigue, mental health.

Актуальность исследования обусловлена цифровизацией всех сфер жизни в рамках Четвертой промышленной революции. Развитие технологий позволило сделать информацию доступной, расширить способы коммуникаций, изменить повседневные процессы жизни (обучение, шопинг и др.). При этом цифровизация не только оптимизировала и облегчила жизнедеятельность, но и стала источником нового, хронического вида психологического напряжения, связанного с освоением нового типа коммуникации. Особенно сложен процесс адаптации к новым цифровым технологиям лицам старшего возраста (Бочарова, 2024; Коновалова, 2022; Резниченко, 2021).

С массовым внедрением персональных компьютеров на рабочем месте в 1980-х гг. возник феномен, концептуализированный Крейгом Бродом. Он сформулировал понятие «техностресс», означающий «современную болезнь, вызванную неспособностью справляться с новыми компьютерными технологиями здоровым образом» (Коновалова, 2022). Основой данной концепции является сама технология как чужеродный и сложный объект.

Согласно классической концепции Ганса Селье (1936 г.), стресс — это неспецифический ответ организма на любые предъявленные ему требования (Луконенко & Иванова, 2023). Эта модель, основанная на адаптации физиологических механизмов (тревога, сопротивление, истощение), рассматривает стресс как универсальный биологический процесс.

Более точной моделью, объясняющей «стресс» как результат сложных социально-технологических процессов, является транзакционная (когнитивно-оценочная) модель Ричарда Лазаруса и Сьюзан Фолкман (1984). Согласно этой модели, стресс — это не просто реакция на стимул, а результат динамической транзакции (взаимодействия) между человеком и средой. Ключевым звеном здесь выступает когнитивная оценка — процесс, посредством которого человек определяет, влияет ли конкретная ситуация на его благополучие, если да, то каким образом (Бобровская, 2020): стресс возникает, когда индивид оценивает отношения «человек-среда» как угрозу для его жизни, то есть, когда ситуативные требования воспринимаются как превышающие доступные личные ресурсы совладания (копинг).

Эта модель вводит принципиально важное различие двух уровней реакции: физиологического стресса (телесные изменения) и психоэмоционального стресса (субъективные переживания страха, тревоги, подавленности). Именно подобный комплексный анализ позволяет рассматривать различные факторы цифрового воздействия и их последствия, которыми являются соматические проявления (например, нарушение сна) и(или) аффективные состояния (например, тревога, страх упустить что-то важное (Fear of Missing Out (FoMO))).

Эволюция концепции стресса происходила параллельно с развитием и внедрением цифровых устройств.

При изменении взаимодействия «человек-технология» изменялись и источники напряжения, что в свою очередь, приводило к возникновению новых видов стрессоров, которые требовали их изучения и формулировки научной теоретической базы.

Стрессорами выступают характеристики устройств: его ненадежность, сложность интерфейса («техносложность»), быстрая устареваемость («технонеопределенность»), являющиеся в некоторых случаях фактором развития технофобии.

Модель К.Брода, позднее расширенная Тарафдаром и др. и сформулированная как «пятифакторная модель техностресса (TS)», выделяет пять видов стрессоров (Резниченко).

- **«Технологическая перегрузка».** Целью внедрения технологий являлось повышение эффективности и продуктивности. Однако, цифровизация рабочих процессов приводит не только к оптимизации, но и к увеличению объема обрабатываемой информации, скорости обработки, что ведет к переизбытку задач, которые необходимо выполнять одновременно. Результатом является увеличение скорости и времени, необходимыми для выполнения работы.
- **«Технологическое вторжение».** Цифровизация привела к стиранию границ между работой и личной жизнью, делая каждого человека доступным в любое время. Внедрение технологий привело к необходимости быть постоянно «на связи» и «в сети», порой даже вне зависимости от того, рабочее это время или нет.
- **«Технологическая сложность».** Внедряемые технологии требуют обучения — затрат времени и усилий индивида, что вызывает у него стресс.
- **«Технологическая незащищенность».** Работники, особенно старшего возраста, испытывают страх потери работы из-за того, что они не смогут разобраться в цифровых инновациях, и кто-то лучше справится с этой работой.
- **«Технологическая неопределенность».** Внедрение разнообразных инноваций и их короткий жизненный цикл не позволяют в совершенстве овладеть внедряемой технологией, оценить достоинства, проявить себя при работе с данной технологией.

Указанная модель TS показывает, что вне зависимости от отношений между человеком и технологией (устройством) приводит к одним и тем же последствиям техностресса, т.е. результату адаптации человека к технологическому инструменту. В отличие от «техностресса» концепция информационной перегрузки (information overload), в первую очередь, рассматривает состояние, при котором объем

поступающих сигналов превышает когнитивные возможности человека по их обработке и принятию решений (Сорокина, 2025).

Такое представление о стрессе стало возможно с развитием информационно-коммуникационной сети Интернет и электронной почты в конце 1990-х — начале 2000-х гг., т.е. со смещением фокуса с физического устройства на информационную среду.

Таким образом, информационный стресс — это стресс, вызванный контентом, потоком информации, а не технологическими устройствами.

Как отмечает Шелдон Коэн (Sheldon & Cohen, 1985), в социально-психологическом контексте «значение конфигурации стимула... важнее его физических свойств в возникновении стрессовых эффектов». Это означает, что стрессором становится не аппарат, а значение и количество транслируемого им контента.

Исследования Мирса и Стоколс (Misra & Stokols, 2012) подтвердили, что коммуникационная нагрузка, создаваемая многоканальностью (email, мессенджеры), напрямую коррелирует с повышением уровня психологического стресса.

Таким образом, парадигма смещается от стресса владения технологией к стрессу обработки продуцируемой ею информации.

С появлением смартфонов, социальных сетей, месседжеров и повсеместного доступа технологий произошел качественный скачок взаимодействия «человек-технологии»: индивид перестал просто использовать технологии, он стал постоянно пребывать внутри цифровой среды (частью виртуального пространства). Такой феномен породило новое состояние человека — цифровой стресс (digital stress).



Рис. 1. Соотношение понятий техностресс, информационный стресс и цифровой стресс

Термин «цифровой стресс» начал появляться в начале XXI века в контексте изучения стресса у детей и подростков в связи с чрезмерным использованием цифровых устройств. Например, в исследовании Э. Вайнштейн и Р. Селмана «Digital Stress: Adolescents' Personal Accounts») (*Weinstein & Selman, 2016*), которые стремились лучше понять поведение и опыт подростков в цифровом мире, анализировался опыт подростков, связанный с социальной жизнью в виртуальном пространстве. Результатом исследования является определение шести видов цифровых стрессоров, которые служат основой для разработки мер по поддержке молодых людей.

- Стрессоры враждебности (злые и оскорбительные личные выпады, выдача себя за другое лицо, публичное осуждение и унижение).
- Стрессоры, связанные с установлением связей (чувство подавленности из-за необходимости в постоянной коммуникации, необходимость выполнять запросы на доступ (дружба, подписка), порождающие тревогу, взлом аккаунтов и устройств как нарушение личных границ).

Линда К. Кай, специалист в области киберпсихологии и онлайн-поведения, сосредоточилась на исследовании роли социальных медиа, социальной идентичности в цифровой среде, использование эмодзи на разных виртуальных платформах. Ее исследование «*Exploring the „socialness“ of social media*» (2021) выявило зависимость психического здоровья подростков от способов использования социальных медиа (как, почему, когда и кем они используются).

Современное исследование, ставшее уже классическим, *Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wölfling, K., & Müller, K. W. (2017)* «Цифровой стресс на протяжении всей жизни: влияние нагрузки в коммуникации и многозадачности в интернете на воспринимаемый стресс и нарушения психологического здоровья в немецкой выборке», в котором приняли участие 1557 немецких пользователей сети Интернет в возрасте от 14 до 85 лет, выявило взаимосвязь между объемом коммуникаций (через электронные письма и сообщения в социальных сетях), многозадачностью и воспринимаемым стрессом, что способствует выгоранию, вызывает депрессию и тревогу.

При этом оказалось, что возраст значительно влияет на последствия цифрового стресса — чем старше пользователь, тем стресс более выражен.

Опираясь на проведенный теоретический анализ, можно сделать вывод, что цифровой стресс — это системное хроническое состояние психофизиологического напряжения, порождаемое постоянным пребыванием в гибридной (онлайн-оффлайн) цифровой экосистеме.

Особенности цифрового стресса

1. **Системность и хронический характер.** Цифровой стресс является не эпизодической реакцией на какой-либо из стрессоров, а сопровождает человека постоянно, в фоновом режиме.
2. **Всепроникаемость.** Цифровые стрессоры встречаются во всех сферах жизни: общение (социальные сети, мессенджеры), работа, учеба, отдых.
3. **Субъективность и антиципация.** Цифровой стресс возникает не только от взаимодействия с цифровой средой, но и от ожидания этого взаимодействия (FoMO-стресс), и даже от мыслей о цифровых обязательствах в оффлайн при отсутствии непосредственного взаимодействия с цифровой средой.
4. **Социальная природа цифровых стрессоров.** На первый план выходят не технические, а социально-опосредованные факторы: социальное сравнение, ожидание онлайн-одобрения (лайки), кибербуллинг, киберсталкинг, необходимость контроля за цифровой идентичностью.

Таким образом, эволюция от техностресса (стресс, вызванный устройствами и технологиями) и информационный стресс (стресс от объема, количества и скорости потребляемой информации, контента) к цифровому стрессу (системный стресс, вызванной интеграцией онлайн и оффлайн процессов) отражает необходимость выстраивания жизнедеятельности внутри гибридной социально-технологической реальности. Цифровой стресс является результатом оценки человеком своих ресурсов для совладания с глобальной цифровизацией всех сфер жизни и ее последствиями.

При изучении воздействия технологий на личность, введено еще одно понятие «проблемное использование соцсетей» — Problematic social media use (PSMU) (Коновалова, 2022). Оно означает чрезмерную озабоченность социальными сетями, постоянную проверку сообщений и обновлений, на что затрачивается много времени, и что в свою очередь приводит к ухудшениям в разных сферах жизни.

Постоянные push-уведомления приводят к расфокусировке внимания, снижению продуктивности, потере концентрации, отвлечению от настоящего момента, а также приводит к желанию проверить, пришло ли еще уведомление. Ключевым аспектом PSMU является неконтролируемое, навязчивое использование устройств для пребывания в цифровом пространстве, сопровождаемое симптомами, схожими с симптомами зависимостей: резкие перепады настроения, толерантность, абстиненция, рецидив и конфликтность.

Цифровой стресс запускает каскад патофизиологических реакций.

1. Необходимость быть постоянно «на связи» в любое время стимулирует

организм находится в состоянии постоянной готовности, истощает ресурсы и негативно влияет на работу гиппокампа, происходит «хроническая активация оси «гипоталамус-гипофиз-надпочечники», ведущая к дисрегуляции уровня кортизола.

2. Дисфункция дофаминовой системы вознаграждения. Практики думскроллинга и просмотра коротких видеороликов провоцируют частые, но кратковременные выбросы дофамина, что ведёт к формированию аддиктивных моделей поведения и последующей «дофаминовой яме» — состоянию ангедонии, апатии и раздражительности.

Сочетание этих механизмов приводит к «цифровому утомлению», клиповому мышлению, нарушениям сна, а в долгосрочной перспективе — к значительному повышению риска развития депрессивных и тревожных расстройств.

Данные лонгитюдного британского исследования, охватывающего период с 2000 по 2019 год, свидетельствуют об устойчивом росте и распространении психических расстройств — депрессии, тревоги и расстройств, связанных со стрессом.

Результаты отечественных исследований сопоставимы — за период с 2015 по 2019 гг. количество психических расстройств и расстройств поведения среди подростков (15–17 лет), основных пользователей интернета, значительно увеличилось (Скрипков & Есина 2021).

Современные исследования предоставляют все больше доказательств о негативных последствиях постоянного пребывания в цифровой среде.

Лонгитюдное исследование, опубликованное в журнале «Nature» в 2023 году, показало, что у активных пользователей-потребителей коротких видеофайлов (TikTok, Reels) не только объективно снизились показатели внимания и рабочей памяти, но и произошли измеримые изменения в префронтальной коре головного мозга, отвечающей за принятие решений, контроль, планирование, социальное поведение (Dolan, 2025). Из этого следует, что цифровой стресс может нести значительные негативные последствия, воздействуя на паттерны работы головного мозга, снижая его способность к глубокой обработке информации. Также цифровой стресс выступает фактором риска для развития синдрома дефицита внимания, трудностей в обучении, и, возможно, депрессии.

Следующим качественным скачком в исследовании цифрового стресса являются исследования иммерсивных технологий — виртуальной (VR), дополненной (AR) и смешанной (MR) реальности, активно распространяющейся в настоящее время (Сорокина, 2025). Если «традиционный» цифровой стресс связан с использованием плоских экранов и асинхронной коммуникацией, то иммерсивные среды погружают в цифровую среду и создают полное ощущение присутствия и воплощения.

Это приводит к возникновению ряда уникальных механизмов, которые только начинают становиться объектом исследования:

1. **Парадокс «реального» стресса в «нереальной» среде.** Данный парадокс заключается в том, что мозг обрабатывает события в иммерсивной среде с высокой степенью реалистичности, активируя те же нейронные цепи и эндокринные реакции, что и в реальной жизни. При таком взаимодействии человека и виртуальной реальностью возник феномен киберболезни — это специфический физиологический стрессор, возникающий из-за сенсорного конфликта между визуальной (движение в VR/AR/MR) и вестибулярной (отсутствие реального движения) системами. Симптомы — тошнота, дезориентация, головная боль — не только вызывают острый дистресс, но и формируют устойчивое отвращение к технологии, схожее с технофобией (Шаляпин & Данина, 2020).
2. **Усиление «классических» цифровых стрессоров через эффект присутствия.** Социальное давление и оценка в метавселенных переживается более интенсивно ввиду присутствия у аватаров пользователей невербальной коммуникации. Это повышает значимость социальной оценки и страх публичного провала. Эффект присутствия переживается более остро, чем оставленный в социальной сети комментарий. Страх упустить что-то важное усиливается из-за присутствия уникальности и невозвратности событий в метавселенной, в отличие от поста в ленте, который можно, в случае необходимости, найти в социальной сети.
3. **Новые, специфичные для метавселенных стрессоры: кризис идентичности и усталость от аватара.** Для начала пользователю необходимо создать, кастомизировать своего аватара, и далее поддерживать созданное цифровое воплощение. Когнитивная нагрузка усиливается при рассогласовании между реальным «Я» и «идеальным» аватаром, что приводит к диссоциации и росту тревоги. Длительное пребывание в яркой, контролируемой иммерсивной среде, делает реальный мир более тусклым и неинтересным. Это состояние, схожее с состоянием переживания «дофаминовой ямы», называется «цифровым похмельем», и может усугублять симптомы ангедонии и депрессии. Также длительное пользование иммерсивными технологиями порождает экзистенциальный стресс (тревогу) и размывание реальности у подростков с формирующейся идентичностью.
4. **Амбивалентность иммерсивных технологий.** Иммерсивные инструменты являются мощным терапевтическим инструментом, например, для лечения фобий, ПТСР (Сорокина, 2025). Однако, неправильный объем такого погружения, или неконтролируемое пребывание, может не лечить, а провоцировать

развития тревожности, социальной изоляции и депрессивных симптомов.

Цифровой стресс в иммерсивных средах — новое явление, характеризующееся физиологическим реализмом стресс-реакций, усилением социальных стрессоров, появлением совершенно новых стрессоров, связанных с цифровой идентичностью в метавселенных и экзистенциальными рисками.

Цифровой стресс представляет собой закономерный этап эволюции стресса технологического и информационного. Это сложный, системный феномен, требующий внимания и изучения научного сообщества.

В условиях глобальной цифровизации необходимы:

- развитие психологической культуры присутствия в цифровой среде из-за отсутствия ограничений и правил, присущих обществу,
- разработка и внедрение психопрофилактических программ для детей и подростков, дальнейшие междисциплинарные исследования для изучения долгосрочных эффектов, в том числе в иммерсивных средах.

Литература

Бобровская, Е.Ф. (2020). Стресс и копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман. Психология. Серия: Познание, (7), 48–53. URL: <http://www.nauteh-journal.ru/files/99543f6c-99d9-40ff-9ab2-d9f91b4a63da> (дата обращения: 05.12.2025).

Бочарова, Л.А. (2024). Особенности стресса в цифровом обществе и его влияние на представителей подросткового и юношеского возраста. Мир науки. Педагогика и психология, 12(6). URL: <https://mir-nauki.com/PDF/52PSMN624.pdf> (дата обращения: 01.12.2025).

Коновалова, В.Г. (2022). Цифровые технологии как фактор техностресса: проблемы и возможности их решения. Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами в России. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovye-tehnologii-kak-faktor-tehnostressa-problemy-i-vozmozhnosti-ih-resheniya> (дата обращения: 06.12.2025).

Луконенко, С.С., Иванова, Н.Г. (2023). Теоретический обзор изучения феномена стресса в психологии. Наука в жизни человека, (2), 92–100. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-obzor-izucheniya-fenomena-stressa-v-psihologii> (дата обращения: 01.12.2025).

Резниченко, С. (2021). Изнанка цифровизации: техностресс и его последствия. Научные публикации компании ЭКОПСИ. Практика Digital Assessment. URL: <https://digital.ecopsy.ru/> (дата обращения: 04.12.2025).

Скрипков, В.С., Есина, К.М. (2021). Комплексная оценка заболеваемости психическими расстройствами и расстройствами поведения в динамике за период 2015–2019 гг. в Российской Федерации. Социальные аспекты здоровья населения, 67(4), 1–17. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnaya-otsenka-zabolevaemosti-psicheskimi-rasstroystvami-i-rasstroystvami-povedeniya-v-dinamike-za-period-2015-2019-gg-v-viewer> (дата обращения: 03.12.2025).

Сорокина, А.А. (2025). Виртуальная и дополненная реальность (VR/AR) в терапии стресса. В17.ru. URL: <https://www.b17.ru/article/629842/> (дата обращения: 01.12.2025).

Шаляпин, А.А., Данина, М.М. (2020). Исследования эффекта присутствия в виртуальной реальности: современное состояние и перспективы. CYBERPSY. URL: <https://cyberpsy.ru/articles/prisutstvie-v-virtualnoj-realnosti/> (дата обращения: 01.12.2025).

Arnold, M., Goldschmitt, M., Rigotti, T. (2024). Dealing with information overload: a comprehensive review. *Frontiers in Psychology*, 14, 126–134. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1122200> (дата обращения: 04.12.2025).

Dolan, E.W. (2025). Large meta-analysis links TikTok and Instagram Reels to poorer cognitive and mental health. *PsyPost*. URL: <https://www.psypost.org/large-meta-analysis-links-tiktok-and-instagram-reels-to-poorer-cognitive-and-mental-health/> (дата обращения: 19.12.2025).

Misra, S., Stokols, D. (2012). Psychological and health outcomes of perceived information overload. *Environment and Behavior*, 44(6), 737–759. URL: <https://www.communitypsychology.com/wp-content/uploads/2018/08/Misra-Stokols-techpocket.pdf> (дата обращения: 04.12.2025).

Reinecke, L., Eden, A. (2016). Media use and recreation: media-induced recovery as a link between media exposure and well-being. *ResearchGate*. URL: https://www.researchgate.net/publication/319165351_Media_Use_and_Recreation_Media-induced_Recovery_as_a_Link_between_Media_Exposure_and_Well-Being (дата обращения: 02.12.2025).

Weinstein, E.C., Selman, R.L. (2016). Digital stress: adolescents' personal accounts. *New Media & Society*, 18(3), 391–409. URL: https://www.researchgate.net/publication/275487065_Digital_stress_Adolescents_personal_accounts (дата обращения: 06.12.2025).

References

Arnold, M., Goldschmitt, M., Rigotti, T. (2024). Dealing with information overload: a comprehensive review. *Frontiers in Psychology*, 14, 126–134. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1122200>.

Bobrovskaya, E.F. (2020). *Stress i koping-test R. Lazarusa i S. Folkmana* [Stress and coping test of R. Lazarus and S. Folkman]. *Psikhologiya. Seriya: Poznanie* [Psychology. Series: Cognition], (7), 48–53. (In Russ.). Accessed December 5, 2025. <http://www.nauteh-journal.ru/files/99543f6c-99d9-40ff-9ab2-d9f91b4a63da>.

Bocharova, L.A. (2024). *Osobennosti stressa v tsifrovom obshchestve i ego vliyanie na predstavitelei podrostkovogo i yunosheskogo vozrasta* [Features of stress in the digital society and its impact on adolescents and youth]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya* [World of Science. Pedagogy and Psychology], 12(6). (In Russ.). Accessed December 1, 2025. <https://mir-nauki.com/PDF/52PSMN624.pdf>.

Dolan, E.W. (2025). Large meta-analysis links TikTok and Instagram Reels to poorer cognitive and mental health. *PsyPost*. Accessed December 19, 2025. <https://www.psypost.org/large-meta-analysis-links-tiktok-and-instagram-reels-to-poorer-cognitive-and-mental-health/>.

Konovalova, V.G. (2022). *Tsifrovye tekhnologii kak faktor tehnostressa: problemy i vozmozhnosti ikh resheniya* [Digital technologies as a factor of technostress: problems and solutions]. *Upravlenie personalom i intellektual'nymi resursami v Rossii* [Personnel and Intellectual Resources Management in Russia]. (In Russ.). Accessed December 6, 2025. <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovye-tehnologii-kak-faktor-tehnostressa-problemy-i-vozmozhnosti-ih-resheniya>.

Lukonenko, S.S., Ivanova, N.G. (2023). *Teoreticheskii obzor izucheniya fenomena stressa v psikhologii* [Theoretical review of the stress phenomenon in psychology]. *Nauka v zhizni cheloveka* [Science in Human Life], (2), 92–100. (In Russ.). Accessed December 1, 2025. <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-obzor-izucheniya-fenomena-stressa-v-psihologii>.

Misra, S., Stokols, D. (2012). Psychological and health outcomes of perceived information overload. *Environment and Behavior*, 44(6), 737–759. Accessed December 4, 2025. <https://www.communitypsychology.com/wp-content/uploads/2018/08/Misra-Stokols-techpocket.pdf>.

Reinecke, L., Eden, A. (2016). Media use and recreation: media-induced recovery as a link between media exposure and well-being. Accessed December 2, 2025. https://www.researchgate.net/publication/319165351_Media_Use_and_Recreation_Media-induced_Recovery_as_a_Link_be

tween_Media_Exposure_and_Well-Being.

Reznichenko, S. (2021). *Iznanka tsifrovizatsii: tekhnostress i ego posledstviya* [The dark side of digitalization: technostress and its consequences]. *Nauchnye publikatsii kompanii EKOPSI. Praktika Digital Assessment* [EKOPSI Scientific Publications. Digital Assessment Practice]. (In Russ.). Accessed December 4, 2025. <https://digital.ecopsy.ru/>.

Shalyapin, A.A., Danina, M.M. (2020). *Issledovaniya effekta prisutstviya v virtual'noi real'nosti: sovremennoe sostoyanie i perspektivy* [Presence effect in virtual reality: current state and prospects]. *CYBERPSY.* (In Russ.). Accessed December 1, 2025. <https://cyberpsy.ru/articles/prisutstvie-v-virtualnoj-realnosti/>.

Skripkov, V.S., Esina, K.M. (2021). *Kompleksnaya otsenka zaboлеваemosti psikhicheskimi rasstroystvami i rasstroystvami povedeniya v dinamike za period 2015–2019 gg. v Rossiiskoi Federatsii* [Comprehensive assessment of mental and behavioral disorders incidence in the Russian Federation, 2015–2019]. *Sotsial'nye aspekty zdorov'ya naseleniya* [Social Aspects of Population Health], 67(4), 1–17. (In Russ.). Accessed December 3, 2025. <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnaya-otsenka-zaboлеваemosti-psikhicheskimi-rasstroystvami-i-rasstroystvami-povedeniya-v-dinamike-za-period-2015-2019-gg-v/viewer>.

Sorokina, A.A. (2025). *Virtual'naya i dopolnennaya real'nost' (VR/AR) v terapii stressa* [Virtual and augmented reality (VR/AR) in stress therapy]. *B17.ru.* (In Russ.). Accessed December 1, 2025. <https://www.b17.ru/article/629842/>.

Weinstein, E.C., Selman, R.L. (2016). Digital stress: adolescents' personal accounts. *New Media & Society*, 18(3), 391–409. Accessed December 6, 2025. https://www.researchgate.net/publication/275487065_Digital_stress_Adolescents'_personal_accounts.

Влияние социальных сетей на профессиональную идентичность

DOI 10.25991/v8813-4390-9628-b

УДК 159.07

Кармозина А. С.,

психолог-консультант;
магистрант кафедры
психотравматологии
Русской христианской
гуманитарной академии им.
Ф. М. Достоевского,
Россия, Москва,
nastya.karmozina@mail.ru

Бардьер Г. Л.,

доктор психологических
наук, профессор кафедры
психотравматологии
Русской христианской
гуманитарной академии им.
Ф. М. Достоевского,
Санкт-Петербург, Россия,
galinabardier@yandex.ru
<https://orcid.org/0009-0006-4008-4335>

Аннотация

Цель статьи — проанализировать современные зарубежные исследования, посвящённые влиянию социальных сетей на профессиональную идентичность и рассмотреть психотравматические механизмы. Предложена интегративная модель, описывающая условия, при которых социальные сети выступают ресурсом или фактором риска для профессиональной идентификации. Обсуждаются практические и исследовательские импликации для профессионального образования, клинической практики и профилактики психотравматизации.

Ключевые слова: профессиональная идентичность, социальные сети, психотравма, вторичная травма, викарная травма, эмоциональное выгорание, цифровая среда.

Anastasia S. Karmozina,

Consultant psychologist; master's student of the Department of Psychotraumatology of the Russian Christian Academy of Humanities named after F. M. Dostoevsky, Moscow, Russia; nastya.karmozina@mail.ru

Galina L. Bardier,

Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of Psychotraumatology at the Russian Christian Academy of Humanities named after F. M. Dostoevsky, St. Petersburg, Russia, galinabardier@yandex.ru <https://orcid.org/0009-0006-4008-4335>

Для цитирования:

Кармозина, А. С., & Бардиер, Г. Л. (2026). Влияние социальных сетей на профессиональную идентичность. Психология человека и социальной среды, (1), 19–26. doi:10.25991/v8813-4390-9628-b,

The impact of social media on professional identity

Abstract

The purpose of this article is to analyze current international research on the impact of social media on professional identity and examine its mechanisms of psychotraumatism. An integrative model is proposed that describes the conditions under which social media act as a resource or risk factor for professional identity. Practical and research implications for professional education, clinical practice, and the prevention of psychotraumatization are discussed.

Keywords: professional identity, social media, psychotraumatology, secondary trauma, vicarious trauma, emotional burnout, digital environment.

Введение

Проблема профессиональной идентичности занимает важное место в психологии личности. В современных реалиях большая часть профессиональной социализации перешла в цифровую среду, в социальные сети в первую очередь, которые стали местом для профессионального самопредставления, обучения и формирования ролевых моделей. Молодые специалисты все чаще знакомятся с профессией через онлайн-контент. Однако, с другой стороны, цифровая среда эмоционально насыщена, интенсивна и воссоздает травмирующие события, что вызывает обеспокоенность в теме психического здоровья.

Идентичность рассматривается как динамический процесс, формирующийся в ходе жизненного пути личности и обеспечивающий субъективное переживание целостности и непрерывности «Я» (Эриксон, 2006). В профессиональном контексте идентичность отражает степень принятия человеком своей профессиональной роли, ценностей и норм профессионального сообщества.

Согласно теории социальной идентичности, самоопределение личности тесно связано с осознанием принадлежности к социальной группе и оценкой своего статуса в ней (Tajfel & Turner, 1986). В современных условиях этот процесс трансформировался и открыл перед собой новые научные исследования.

Современные исследования все больше подтверждают связь между активным использованием социальных сетей и ростом тревоги, эмоционального истощения, а также симптомов вторичной и викарной травмы. В профессиональных группах, связанных с помощью людям (медицина, психология, социальная работа) эти эффекты могут оказывать прямое влияние на формирование и устойчивость профессиональной идентичности.

Таким образом, актуальной является задача комплексного анализа того, каким образом социальные сети одновременно способствуют профессиональному развитию и создают психотравматические риски, влияющие на профессиональную идентификацию.

В отечественной психологии профессиональная идентичность рассматривается как сложное личностное состояние: профессиональная идентичность представляет собой систему представлений личности о себе как субъекте профессиональной деятельности, включающую профессиональные ценности, смыслы и чувство профессиональной принадлежности (Шнейдер, 2015).

Современная цифровая среда характерна высокой степенью изменений и неопределенности. В условиях социальной неопределённости идентичность приобретает подвижный и нестабильный характер, требуя постоянного

подтверждения и переосмысления (Бочарова, 2018). Это усиливает зависимость личности от внешней оценки, в том числе получаемой в цифровой среде.

Социальные сети формируют особое психологическое пространство с быстрой обратной связью и публичностью. Интернет-коммуникация трансформирует механизмы самопрезентации и социального взаимодействия, усиливая роль внешней оценки и сравнения (Войскунский, 2016).

Процесс социализации чаще проходит в онлайн-формате. Цифровая социализация характеризуется переносом значимой части социальных и профессиональных взаимодействий в онлайн-среду, что оказывает непосредственное влияние на формирование идентичности личности (Солдатова & Рассказова, 2020).

В рамках данного процесса формируется особая форма идентичности — цифровая.

Цифровая идентичность представляет собой конструируемую в виртуальной среде форму самопредставления личности, опосредованную социальными сетями (Макарова, 2021).

Социальные сети предоставляют возможности для профессионального самовыражения, демонстрации компетентности и включения в профессиональные сообщества. Ряд исследований показывает, что социальные сети могут выполнять функцию пространства профессионального обучения и социализации: через наблюдение за ролевыми моделями, участие в профессиональных сообществах и обмен опытом пользователи получают доступ к неформальному обучению и поддержке. Цифровые коммуникации расширяют пространство экспериментирования с профессиональными ролями и идентичностями (Войскунский 2016).

Одновременно с этим возрастает ориентация на внешнюю оценку. Использование социальных сетей связано с изменением профессионального самовосприятия и усилением зависимости от реакций и оценок аудитории (Гаранина, 2020).

Особенно выражен этот эффект у студентов и молодых специалистов, находящихся на этапе формирования профессионального «Я». Онлайн-коммуникация способствует развитию профессиональной самооценки, расширяет представления о возможных карьерных траекториях и усиливает чувство принадлежности к профессиональной группе.

Активное использование социальных сетей: создание контента, участие в обсуждениях, профессиональная самопрезентация чаще связаны с позитивными психологическими эффектами и более устойчивой профессиональной идентичностью. С другой стороны, значительное число исследований указывает на негативное влияние социальных сетей на психическое состояние. Одним из ключевых механизмов выступает социальное сравнение, усиливающее чувство несоответствия профессиональным стандартам и ожиданиям (Рис. 1).

Позитивные эффекты социальных сетей	Негативные эффекты социальных сетей
Профессиональные ролевые модели Обучение «здесь и сейчас» Чувство принадлежности Поддержка, обмен опытом Self-efficacy (самоэффективность)	Тревога Сравнение Выгорание Информационная перегрузка Тревожные новости Вторичная травма

Рис. 1. Позитивные и негативные эффекты социальных сетей

Дополнительным фактором риска является пассивное потребление контента, связанное с бесконечным просмотром профессиональных успехов других людей, а также новостей о кризисах, катастрофах и человеческих страданиях.

Особую опасность представляет регулярная экспозиция травмирующего контента. Вторичная травматизация возникает при опосредованном контакте с чужим травматическим опытом и сопровождается симптомами, сходными с пост-травматическим стрессом (Фигли, 2013).

Такое потребление ассоциировано с ростом тревоги, депрессивных симптомов и эмоционального истощения. Длительное воздействие стрессовых факторов, включая информационные, приводит к эмоциональному истощению и снижению психологической устойчивости личности (Куликов, 2019).

Феномен викарной (викариатной) травмы был первоначально описан в рамках клинической психологии как особая форма травматизации специалистов, работающих с жертвами насилия и катастроф.

Викарная травма представляет собой глубинные изменения когнитивных схем, эмоционального реагирования и системы смыслов личности, возникающие вследствие длительного опосредованного контакта с травматическим опытом других людей (Журавлев & Сергиенко, 2011).

В отличие от вторичной травматизации, викарная травма затрагивает базовые представления личности о мире, себе и своей профессиональной роли.

Длительная работа с травматическим материалом может приводить к трансформации профессиональной идентичности, снижению чувства профессиональной компетентности и утрате профессионального смысла (Figley, 1995). В условиях цифровизации социальные сети становятся новым пространством викарной травматизации. Пользователи регулярно сталкиваются с визуально и эмоционально насыщенным контентом, связанным с насилием, утратами и катастрофами.

Медиаэкспозиция травматического контента способствует накоплению викарного травматического опыта даже при отсутствии прямого профессионального контакта с пострадавшими (*Шнейдер, 2015*). Для профессиональной идентичности данный процесс имеет особое значение, поскольку викарная травма может подрывать профессиональные ценности и усиливать профессиональный цинизм, особенно у представителей помогающих профессий.

Современные исследования подтверждают, что регулярная экспозиция травмирующего контента в социальных сетях может вызывать симптомы вторичной и викарной травмы даже у лиц, не вовлечённых в травматические события.

К таким симптомам относятся: навязчивые мысли, нарушения сна, эмоциональная отстранённость, повышенная тревожность и чувство беспомощности. Для профессионалов помогающих профессий это создаёт дополнительную нагрузку, накладывающуюся на рабочий стресс и повышающую риск выгорания.

Психотравматизация в цифровой среде может приводить к снижению профессиональной самооценки, цинизму и утрате смысла профессиональной деятельности, что напрямую связано с нарушением профессиональной идентичности.

Интегративная модель влияния социальных сетей на профессиональную идентичность

На основе анализа литературы предлагается интегративная модель, в которой влияние социальных сетей на профессиональную идентичность устанавливается следующими факторами:

1. Тип использования социальных сетей: активное / пассивное;
2. Содержание контента: профессионально-ориентированное / травмирующее;
3. Эмоциональная реакция: поддержка, мотивация / тревога, истощение;
4. Индивидуальные ресурсы: стрессоустойчивость, самосострадание;
5. Социальная и профессиональная поддержка.

В зависимости от сочетания этих факторов социальные сети могут либо способствовать укреплению профессиональной идентичности, либо приводить к её фрагментации и дезинтеграции.

Результаты подтверждают амбивалентный характер влияния социальных сетей на профессиональное развитие. Социальные сети не являются ни однозначным ресурсом, ни исключительно фактором риска: их воздействие определяется качеством и контекстом использования.

Особую уязвимость демонстрируют профессионалы, находящиеся на ранних

этапах профессионализации, а также представители помогающих профессий. Для них цифровая среда может стать источником вторичной травмы, усугубляющей рабочий стресс и подрывающей профессиональную идентичность.

Результаты подчёркивают необходимость включения цифровой грамотности, осознанного медиапотребления и травма-информированных подходов в программы профессионального образования и супервизии.



Рис. 2. Интегративная модель влияния социальных сетей на профессиональную идентичность

Заключение

Социальные сети играют значимую роль в формировании профессиональной идентичности в современном обществе. При осознанном и активном использовании они могут служить ресурсом профессионального роста и поддержки. Однако при пассивном потреблении и регулярной экспозиции травмирующего контента социальные сети становятся фактором психотравматизации и риска разрушения профессиональной идентичности.

Для профилактики негативных последствий необходимо развитие цифровой гигиены, профессиональной поддержки и устойчивости к стрессу, а также дальнейшие исследования, направленные на изучение долгосрочных эффектов цифровой среды на профессиональное развитие.

Литература

References

Бочарова, Т. С. (2018). Идентичность личности в условиях социальной неопределённости [Personal identity in conditions of social uncertainty]. Психологический журнал [Psychological Journal], 39(5), 28–39.

Войсунский, А. Е. (2016). Современные тенденции киберпсихологических исследований [Current trends in cyberpsychological research]. Вопросы психологии [Voprosy Psikhologii], (1), 3–13.

Гаранина, Ж. Г. (2020). Психологические эффекты использования социальных сетей [Psychological effects of social media use]. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология [Moscow University Psychology Bulletin. Series 14. Psychology], (2), 87–102.

Куликов, Л. В. (2019). Психология стресса [Psychology of Stress]. Санкт-Петербург: Питер.

Макарова, Е. А. (2021). Цифровая идентичность личности: психологические аспекты [Digital identity of personality: psychological aspects]. Психология и право [Psychology and Law], 11(4), 45–57.

Солдатова, Г. У., Рассказова, Е. И., Нестик, Т. А. (2017). Цифровое поколение России: компетентность и безопасность [Digital Generation of Russia: Competence and Safety]. Москва: Смысл.

Солдатова, Г. У., Рассказова, Е. И. (2020). Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме [Digital socialization in the cultural-historical paradigm]. Вопросы психологии [Voprosy Psikhologii], (6), 3–17.

Журавлев, А. Л., Сергиенко, Е. А. (ред.). (2011). Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Stress, burnout, and coping in the modern context]. Москва: Институт психологии РАН.

Фигли, Ч. (2013). Сострадание и усталость от сострадания: психотравматология помогающих профессий [Compassion fatigue: psychotraumatology of helping professions]. Санкт-Петербург: Речь.

Холман, Э. А., Гарфин, Д. Р., Сильвер, Р. С. (2014). Воздействие медиа на острые стрессовые реакции после коллективных травм [Media exposure and acute stress responses after collective trauma]. Psychological Science.

Шнейдер, Л. Б. (2015). Профессиональная идентичность: теория, диагностика, развитие [Professional identity: theory, diagnostics, development]. Москва: МПСУ.

Эриксон, Э. (2006). Идентичность: юность и кризис [Identity: Youth and Crisis]. Москва: Флинта.

Figley, C. R. (1995). Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized. Philadelphia: Brunner/Mazel.

Tajfel, H., Turner, J. (1986). The social identity theory of intergroup behavior [Теория социальной идентичности межгруппового поведения]. In Psychology of intergroup relations. Chicago: Nelson-Hall, 7–24.

Bocharova, T. S. (2018). *Identichnost' lichnosti v usloviyakh sotsial'noi neopredelennosti* [Personal identity in conditions of social uncertainty]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 39(5), 28–39. (In Russ.).

Erikson, E. (2006). *Identichnost': yunost' i krizis* [Identity: Youth and Crisis]. Moscow: Flinta. (In Russ.).

Figley, C. R. (1995). Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized. Philadelphia: Brunner/Mazel.

Figli, Ch. (2013). *Sostradanie i ustalost' ot sostradaniya: psikhotravmatologiya pomagayushchikh professii* [Compassion fatigue: psychotraumatology of helping professions]. Saint Petersburg: Rech'. (In Russ.).

Garanina, Zh. G. (2020). *Psikhologicheskie efekty ispol'zovaniya sotsial'nykh setei* [Psychological effects of social media use]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya* [Moscow University Psychology Bulletin], (2), 87–102. (In Russ.).

Holman, E. A., Garfin, D. R., Silver, R. C. (2014). *Vozdeistvie media na ostrye stressovye reaktsii posle kolektivnykh travm* [Media exposure and acute stress responses after collective trauma]. Psychological Science.

Kulikov, L. V. (2019). *Psikhologiya stressa* [Psychology of Stress]. Saint Petersburg: Piter. (In Russ.).

Makarova, E. A. (2021). *Tsifrovaya identichnost' lichnosti: psikhologicheskie aspekty* [Digital identity of personality: psychological aspects]. *Psikhologiya i pravo* [Psychology and Law], 11(4), 45–57. (In Russ.).

Shneider, L. B. (2015). *Professional'naya identichnost': teoriya, diagnostika, razvitie* [Professional identity: theory, diagnostics, development]. Moscow: MPSU. (In Russ.).

Soldatova, G. U., Rasskazova, E. I. (2020). *Tsifrovaya sotsializatsiya v kul'turno-istoricheskoi paradigme* [Digital socialization in the cultural-historical paradigm]. *Voprosy psikhologii*, (6), 3–17. (In Russ.).

Soldatova, G. U., Rasskazova, E. I., Nestik, T. A. (2017). *Tsifrovoe pokolenie Rossii: kompetentnost' i bezopasnost'* [Digital Generation of Russia: Competence and Safety]. Moscow: Smysl. (In Russ.).

Tajfel, H., Turner, J. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In Psychology of Intergroup Relations. Chicago: Nelson-Hall, 7–24.

Voiskunskii, A. E. (2016). *Sovremennye tendentsii kiberpsikhologicheskikh issledovaniy* [Current trends in cyberpsychological research]. *Voprosy psikhologii* [Voprosy Psikhologii], (1), 3–13. (In Russ.).

Jhuravlev, A. L., Sergienko, E. A. (Eds.). (2011). *Stress, vygoranie, sovladanie v sovremennom kontekste* [Stress, burnout, and coping in the modern context]. Moscow: Institute of Psychology RAS. (In Russ.).

Активный отдых и информационные технологии в повседневной жизни современного инженера-программиста

Алейник Л. Г.,

магистр психологии,
психолог-консультант,
Россия, Санкт-Петербург,
aleynikl@gmail.com

Алейник А. С.,

кандидат технических наук,
Университет ИТМО, научный
руководитель научно-
исследовательского центра
световодной фотоники,
Россия, Санкт-Петербург

DOI 10.25991/f8505-0860-2001-p

УДК: 159.9.07:004

Аннотация

В статье обсуждается проблема воздействия на повседневную жизнь современных инженеров-программистов их интенсивной погруженности по роду профессиональной деятельности в цифровые технологии, в частности обсуждается их активный отдых и их отношение к интеграции цифровых технологий в повседневную жизнь. В качестве метода исследования используется авторский опросник. По результатам исследования делается вывод о том, что постоянное использование цифровых технологий может вести к недостатку практики в разработке эффективных личных стратегий поведения и адаптации в сложных ситуациях, то есть приводить к дезадаптивным проявлениям, когда пользователи не могут эффективно реагировать на стресс без помощи технологий.

Ключевые слова: информационные технологии, дезадаптация, профессиональная деятельность, повседневная жизнь, активный отдых.

Lyubov G. Aleinik,

Master's Degree in Psychology,
Consulting Psychologist,
Russia, Saint Petersburg,
aleynikl@gmail.com

Artem S. Aleinik,

Candidate of Technical Sciences,
ITMO University, Scientific Director
of the Scientific Research Center
for Light-conducting Photonics,
Saint Petersburg, Russia

Active leisure and information technology in the everyday life of a modern software engineer

Для цитирования:

Алейник, Л. Г. & Алейник, А. С. (2026).
Активный отдых и информационные
технологии в повседневной
жизни современного инженера-
программиста. Психология человека
и социальной среды, (1) 27–40, 25–38.
doi:10.25991/f8505-0860-2001-p

Abstract

This article discusses the impact of modern software engineers' intense professional immersion in digital technologies on their daily lives. Specifically, it discusses their active leisure activities and their attitudes toward integrating digital technologies into their daily lives. The research method utilizes the author's questionnaire. The study concludes that the constant use of digital technologies can lead to a lack of practice in developing effective personal strategies for behavior and adaptation in difficult situations, leading to maladaptive behaviors, where users are unable to effectively respond to stress without the help of technology.

Keywords: information technology, maladaptation, professional activity, everyday life, active leisure.

Постановка проблемы исследования

Цифровизация является уникальным методом преобразования информации в цифровой формат. Этот процесс кардинально ускоряет распространение данных и открывает новые горизонты для работы с обширными массивами информации.

По сравнению с аналоговыми данными, цифровая информация обладает рядом преимуществ. Ее проще собирать, сохранять, обрабатывать и анализировать.

Цифровой формат обеспечивает возможность многократного копирования и распространения информации без ущерба для её точности, увеличивает плотность и скорость передачи данных, а также способствует усовершенствованию технологий благодаря своим алгебраическим свойствам.

В настоящее время именно цифровые технологии становятся ответом на многие практические задачи, и, как правило, обеспечивают положительные результаты. В результате цифровизации существенно повысился уровень жизни граждан, что, в свою очередь, привело к улучшению удовлетворенности жизненными условиями (Лекторский, 2022; Шуйский, 2020). Современные публикации в области психологии все больше внимания уделяют влиянию цифровизации на человека. Цифровизация, как процесс изменения человеческого общества за счет внедрения цифровых технологий, является основной причиной взрывного роста информационной нагрузки на современного человека (Воробьева, 2022; Дружилов, 2018). Отмечается, что цифровизация, несмотря на свои несомненные преимущества, принесла с собой и новые травмафакторы, которые необходимо учитывать в контексте проявления признаков дезадаптивного поведения. Например, есть исследования, показывающие, что значимую роль играет проблема зависимости от цифровых устройств.

Постоянное использование гаджетов может привести к формированию зависимости, которая нарушает повседневную активность и взаимодействие с реальным миром (Ишимова, 2022; Шуйский, 2020). Соответственно, в условиях цифровизации, несмотря на её преимущества, следует особенно внимательно относиться к проблемам, связанным с новыми травмафакторами, которые необходимо учитывать при анализе дезадаптивного поведения.

В психологии дезадаптивное поведение рассматривается как симптом глубинных эмоциональных или когнитивных конфликтов, который проявляется в нарушении межличностных взаимоотношений и повседневной жизнедеятельности человека. Инженеры-программисты в силу специфики их трудовой деятельности более других профессионалов нагружены цифровизацией, то есть в большей степени имеют дело с «машинами», а в меньшей с людьми (Коптелова, 2016). Это не может не влиять на их психику и не способствовать формированию

дезадаптивных паттернов поведения — как на работе, так и в повседневной жизни. Профессиональные инженеры-программисты осознают, что для достижения высококачественного результата в их работе необходимо глубочайшее погружение в код, то есть нужна гиперконцентрация. Различные методы, такие как использование наушников для изоляции от внешнего звукового фона, установка таймеров и отключение источников внешних раздражителей, активно применяются в практике. Уровень концентрации, который демонстрирует программист в процессе своей работы, можно сопоставить с тем, который необходим для функционирования на ядерной станции. Это закономерно приводит к повышенной раздражительности при прерывании рабочего процесса, что в глазах посторонних может восприниматься как «излишнее увлечение работой». Такое поведение подчеркивает специфику и сложность работы программиста, формируя не только профессиональные, но и психологические особенности его характера и поведения. В повседневной жизни инженеры-программисты могут также проявлять склонность к гиперконцентрации на выполняемых задачах, включая бытовые дела. Даже во время выполнения таких простых домашних дел, как, например, уборка, программист зачастую погружается в процесс, исключая отвлекающие факторы, такие как телефонные разговоры или размышления о множестве других дел.

Для инженеров-программистов характерно погружение во внутренние образы и конструкции. Они создают свои собственные «умственные модели» кода и могут интуитивно определять его эффективность, аналогично тому, как писатель воспринимает художественный текст. Эта глубокая погруженность может проявляться в изолированности, особенно во время попыток осмысления сложных задач. При значительных уровнях психологической деформации программист начинает строить сложные схемы взаимосвязей, что приводит к сложностям в социальных взаимодействиях (Коптелова, 2016).

Ограниченный уровень социального взаимодействия в профессиональной среде программистов не является универсальным, однако он присутствует и может оказывать влияние на психологическое состояние специалиста. Инженеры-программисты проводят значительное время в мире кода, и их «собеседниками» становятся только методы и модули, что приводит к ограничению социальных взаимодействий по сравнению с другими профессиями. Несмотря на наличие рабочей группы, которая может состоять из коллег-программистов, взаимодействие с представителями других профессий становится для них затруднительным. Высокий уровень деформации в коллективе может лишь усугубить этот недостаток разнообразия в социальном взаимодействии (Гофман и др., 2023).

Привычка к формализованной постановке задач требует от инженера-программиста создания кода, который должен работать строго в соответствии

с заданными требованиями. Эта приверженность четким указаниям со временем переносится и на другие аспекты жизни программиста. В большинстве случаев социальные взаимодействия основаны на невербальном обмене, «угадывании» намерений и «додумывании» информации. У программистов наблюдается повышенная потребность в конкретизации, что может быть следствием их обучения и профессиональной практики. Они склонны задавать дополнительные вопросы для тщательной проработки ситуации, в то время как другие будут проще относиться к решению поставленных задач (Коптелова, 2016).

Актуальным направлением исследований в связи с этим становится изучение влияния повышенной информатизации на повседневную жизнь инженеров-программистов, на организацию их активного отдыха.

Организация исследования

Цель исследования: изучение интеграции информационных технологий в повседневную жизнь современного инженера-программиста — использование информационных технологий в повседневной жизни, отношение к ним, организация активного отдыха.

Исследование было проведено на базе федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики» (СПб ИТМО).

В качестве **метода исследования** был специально разработан опросник, в состав которого вошли два блока вопросов:

1. «**активный отдых**»: вопросы о том, как часто респонденты позволяют себе уделить время для активного отдыха; какой вид отдыха они предпочитают и с какой частотой к нему обращаются;
2. «**цифровые технологии в повседневной жизни**»: вопросы о преимуществах, недостатках и негативных тенденциях применения цифровых технологий в повседневной жизни.

В исследовании приняли участие инженеры-программисты мужского пола ($n=25$) в возрасте от 23 до 44 лет, род деятельности которых сопряжен с интенсивным использованием цифровых технологий на работе.

Поскольку участники исследования рассматривались нами как типичные современные инженеры-программисты, мы учитывали их пол, возраст и семейное положение.

В исследовании принимали участие только мужчины, так как программирование традиционно считается "мужской" профессией и на базе федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования

«Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики» инженеры-программисты в основном только мужчины.

Возрастной диапазон респондентов в группе программистов 23–44 года (то есть это мужчины молодого возраста, так как по возрастной периодизации, принятой ВОЗ в 2023 году, молодой возраст — это период от 18 до 44 лет), так как именно этот диапазон охватывает специалистов, находящихся в наиболее активной фазе профессионального и личностного развития. 72% программистов, принявших участие в исследовании, женаты, у 28% респондентов есть дети.

Результаты исследования

В Табл. 1 представлены результаты ответов респондентов на вопрос о том, насколько часто они позволяют себе пребывание в состоянии активного отдыха. Оказалось, что поведенческие паттерны поведения, связанные с частотой промежутков времени, выделенных на отдых, для современных «оцифрованных» инженеров-программистов не так уж часты. Ежедневно себе активный отдых позволяют только 8% ответивших.

- Физическая активность (спорт, туризм, активные игры и др.)
- Занятие творчеством (музыка, рисование, ремесла и т.п.)
- Культурно-развлекательные мероприятия (концерты, театры)
- Чтение книг, просмотр фильмов/сериалов, компьютерные игры
- Встречи с друзьями, кафе/рестораны
- Медитация и дыхательные техники
- Спа-отдых и/или баня
- Прогулки

Частота активного отдыха	Процент респондентов (%)
Никогда	4
Редко (праздничные дни и отпуск)	8
Раз в месяц	8
Раз в неделю	20
2–3 раза в неделю	52
Ежедневно	8

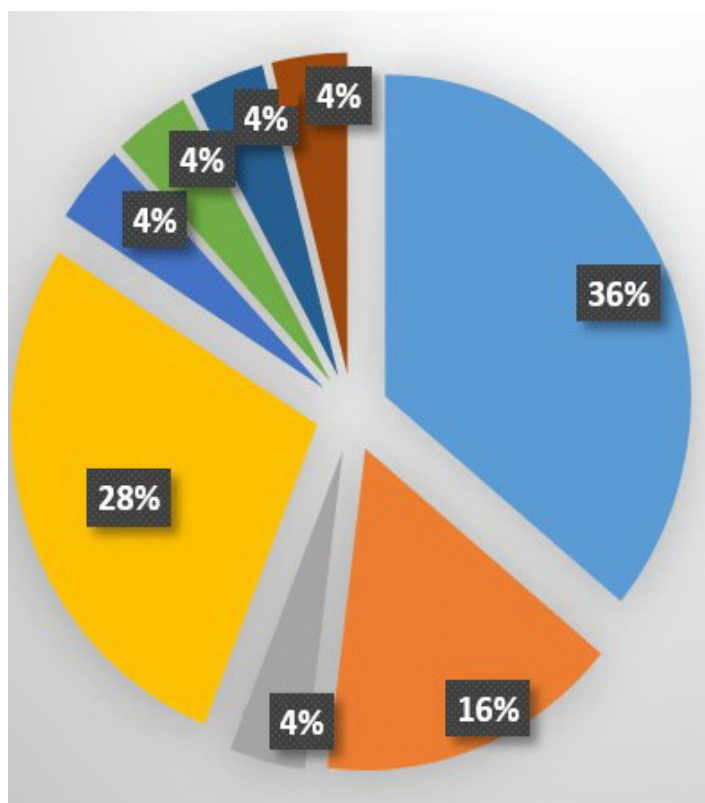


Рис. 1. Диаграмма распределения предпочитаемого вида отдыха

Анализ данных, представленных в таблице 1, показывает, что подавляющее большинство респондентов (52%) выделяет время на активный отдых 2–3 раза в неделю. Это свидетельствует о том, что активный отдых рассматривается как важная часть их жизни, что может быть связано с потребностью в восстановлении после трудового дня и стремлением к улучшению физического и психоэмоционального состояния. Значительное количество участников (20%) также практикует регулярные занятия активным отдыхом раз в неделю, что говорит о высоком уровне осведомленности о пользе физической активности. В то же время, лишь 4% людей никогда не посвящают время активному отдыху. Несмотря на то, что 8% респондентов выбирают активный отдых ежедневно и еще 8% — лишь праздники и отпуск, можно предположить, что такая активность среди отдельных участников может быть связана с их персональными предпочтениями и образом жизни.

В целом, данные подчеркивают важность активного отдыха в жизни программистов и указывают на необходимость дальнейшего изучения факторов, способствующих или препятствующих увеличению времени на активный отдых среди этой группы.

На рисунке 1 представлены данные распределения предпочитаемого вида отдыха программистами.

Результаты показывают, что основным способом снятия рабочего напряжения для программистов является физическая активность, на которую указывает 36% участников.

Это подчеркивает важность физической активности как метода, способствующего физическому восстановлению. В значительной степени (28%) участники

выбирают такие формы досуга, как чтение книг, просмотр фильмов и компьютерные игры, что может свидетельствовать о желании расслабиться и отвлечься от рабочей рутины.

Творческий отдых, такой как музыка и рисование, предпочитает 16% респондентов. Это может указывать на важность самовыражения и креативности для снятия стресса.

Культурно-развлекательные мероприятия (4%) и встречи с друзьями (также 4%) занимают менее заметное место в предпочтениях, что может объясняться занятостью респондентов или тем, что у программистов нет большого желания или потребности выхода в социум.

Медитация, спа-отдых, прогулки и другие виды отдыха также составляют небольшую долю предпочтений (по 4% каждый). Это может быть связано с тем, что такие методы снятия напряжения менее популярны или недоступны для данной группы.

Отметьте с какой частотой по каждой категории из списка Вы проводите свой отдых?

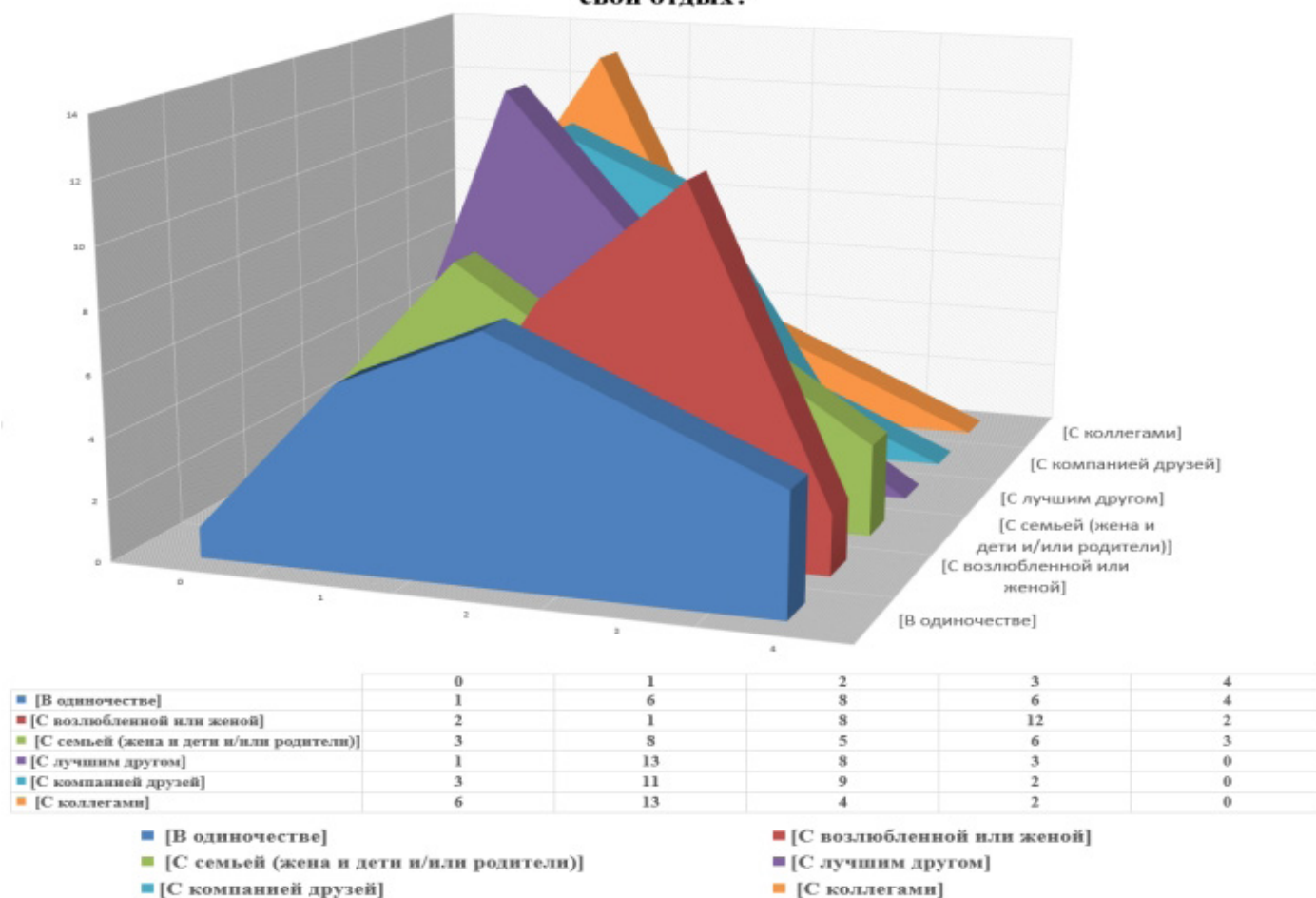


Рис.2 .Гистограммы распределений количества респондентов группы программистов

Примечание: 0 — никогда, 1 — редко, 2 — иногда, 3 — часто, 4 — очень часто

В целом, данные свидетельствуют о том, что приоритетные виды отдыха программистов, а именно физическая активность, чтение книг, просмотр фильмов/сериалов, компьютерные игры и занятие творчеством, позволяют им проводить время наедине с собой или в небольшой, комфортной компании, о чём свидетельствуют результаты, представленные на рисунке 2 (с большей частотой программисты проводят время в одиночестве или с женой/возлюбленной).



Рис. 3. Гистограммы распределений количества респондентов группы программистов по диапазонам набранных баллов

На рисунке 3 представлены данные распределения преимуществ, которые дают программистам цифровые технологии. Данные свидетельствуют о том, что информационные технологии помогают программистам в решении практических задач, так как основные три преимущества, выбранные программистами — это удобство и быстрота доступа к информации, расширение возможностей развития, упрощение и автоматизация задач. При анализе основных проблем и недостатков в использовании цифровых технологий, программисты выделили: информационный шум и перегрузка информацией, зависимость от цифровых устройств, проблемы с конфиденциальностью данных и безопасностью (рис. 4).

В современном мире доступ к информации стал настолько обильным, что пользователи часто сталкиваются с трудностью в фильтрации необходимой ин-

формации от нерелевантной. Это приводит к так называемому «информационному шуму» — избытку данных, который затрудняет принятие решений и снижает концентрацию. Программисты, работающие с большими объемами данных, особенно чувствуют это явление, так как им приходится обрабатывать, структурировать и извлекать полезные сведения из потока информации. Увеличение времени, проводимого за экранами, и удобство, которые предлагают цифровые технологии, могут привести к физической и психической зависимости от них. Это может выразиться в недостатке реального общения, проблемах со сном и даже ухудшении здоровья.



Рис. 4. Гистограммы распределений количества респондентов группы программистов по диапазонам набранных баллов.

Программисты отметили, что связь с устройствами становится навязчивой, что влияет на их продуктивность и общее самочувствие.

В условиях цифровизации использование личной информации стало нормой, и это порождает страхи по поводу утечки данных и нарушения конфиденциальности. Программисты, понимая риски, связанные с хранением и обработкой данных, например, личной информации пользователей, осознают, насколько важна безопасность данных и какие последствия могут быть в случае утечки или неправомерного использования информации. С увеличением числа кибератак и утечек данных вопросы безопасности становятся критически важными. Программисты

осознают уязвимости в программном обеспечении и системах, которые могут эксплуатироваться злоумышленниками.

В целом, эти проблемы подчеркивают сложность и двойственность использования цифровых технологий. С одной стороны, они предоставляют новые возможности и ускоряют рабочие процессы, а с другой — создают риски и травмафакторы, требующие осознанного подхода к их использованию. Основные негативные аспекты, которые программисты видят в использовании цифровых технологий: угроза конфиденциальности и безопасности данных, зависимость от цифровых технологий, отвлекающий эффект социальных сетей. (рис. 5)

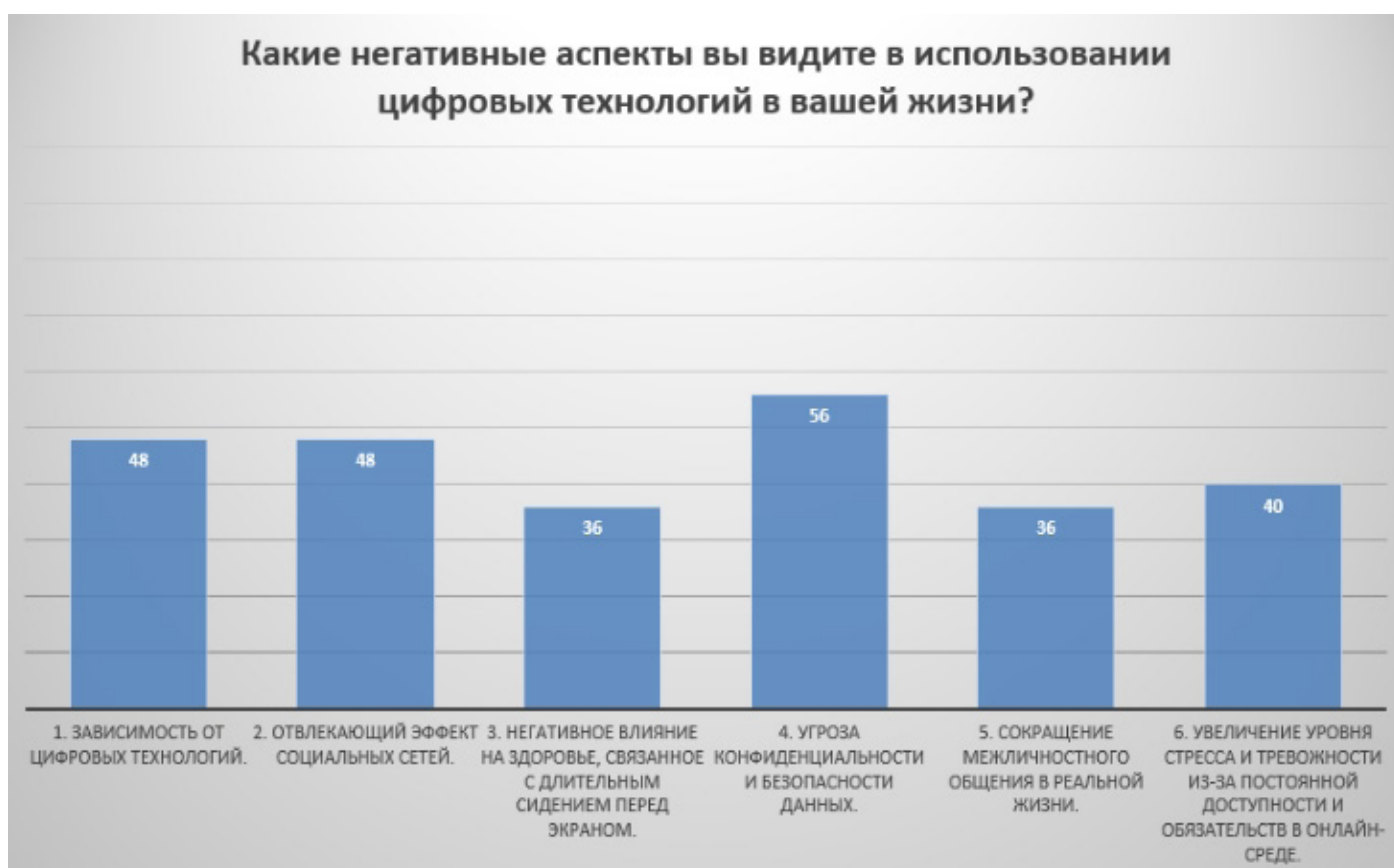


Рис. 5. Гистограммы распределений количества респондентов группы программистов по диапазонам набранных баллов

С принятием GDPR (general data protection regulation — общий регламент по защите данных) программисты должны учитывать законодательные требования к защите данных и конфиденциальности. Необходимость соответствовать этим стандартам может вызывать стресс и повышать ответственность в процессе разработки.

Пользователи могут испытывать потребность постоянно быть на связи и получать новые уведомления, что может привести к зависимости. Программисты,

понимая, как технологии могут вызывать такую зависимость, начинают видеть в этом негативный аспект. Отвлекающий эффект социальных сетей снижает продуктивность программистов, ведь им требуется высокая концентрация внимания для написания кода и решения задач.

Социальные сети могут вызывать негативные эмоции, такие как зависть и тревога, из-за сравнения с другими пользователями. Это может влиять на психоэмоциональное состояние, что также сказывается на эффективности работы программиста.

Проведённый анализ субъективных оценок программистов выявляет ключевые проблемные аспекты их взаимодействия с цифровой средой. Несмотря на признаваемый потенциал технологий для оптимизации труда и расширения возможностей, их интенсивное использование сопряжено с рядом устойчивых травмафакторов, способствующих формированию дезадаптивных паттернов.

Основными из них являются:

1. **Необходимость постоянного освоения новых технологий**, что может провоцировать:
 - синдром профессионального выгорания и страх профессиональной несостоятельности вследствие хронической тревоги о соответствии динамичным требованиям рынка;
 - хронический стресс, ведущий к эмоциональному истощению, подавленному настроению и депрессивным симптомам;
 - прокрастинацию как форму избегающего поведения под давлением необходимости непрерывного обучения;
 - дезадаптивный перфекционизм, усиливающий риск выгорания.
2. **Чрезмерное пребывание в цифровом пространстве**, которое обуславливает:
 - соматические нарушения (расстройства сна, пищевого поведения, опорно-двигательного аппарата, зрения);
 - когнитивные трудности, включая снижение концентрации внимания и фрагментацию мыслительной деятельности;
 - риски для психического здоровья (тревожность, депрессию), усугубляемые социальным сравнением и информационной перегрузкой;
 - социальную самоизоляцию и замещение реальных коммуникаций виртуальными, усиливающее переживание одиночества.
3. **Постоянная угроза кибератак и кибермошенничество**, создающая фон постоянной неопределённости и ведущая к:
 - стойкой тревожности и негативному эмоциональному фону из-за ощущения уязвимости данных и разработок;
 - социально-профессиональной изоляции и чрезмерной осторожности, нарушающей командное взаимодействие;
 - эмоциональному выгоранию на фоне хронического стресса ответственности и снижению мотивационной вовлечённости.

Эти признаки дезадаптации могут значительно снизить продуктивность программистов и их общее качество жизни, подчеркивая необходимость создавать более поддерживающую и благоприятную среду для профессионального роста и обучения.

Таким образом, эффективное использование цифровых технологий требует осознанного подхода, учитывающего не только их преимущества, но и потенциальные риски.

Литература

Воробьева, К. А. (2022). Влияние информационной среды на становление личности: риски и возможности. Цифровое общество: психологический и педагогический взгляд [Digital Society: Psychological and Pedagogical View], 28–33.

Гофман, О. О., и др. (2023). Проблема профессионального выгорания специалистов в сфере информационных технологий: теоретический обзор. Организационная психология, 13(1), 117–144.

Дружилов, С. А. (2018). Негативные воздействия современной информационной среды на человека: психологические аспекты. Издательство Солитон, (11), 11.

Ишимова, А. И. (2022). Синдром эмоционального выгорания у студентов в эпоху глобальной цифровизации. В: Самореализация личности в эпоху цифровизации: вызовы и возможности. Материалы Международной научно-практической конференции. Москва: РУДН, 66–70.

Коптелова, В. Л. (2016). Особенности адаптации сотрудников инженерно-технических специальностей. Молодой учёный, 10(114), 1330–1332.

Лекторский, В. А. (2022). Глобальная цифровизация как антропологический вызов. В: Человек и системы искусственного интеллекта. Санкт-Петербург: Юридический центр, 18–29.

Шуйский, В. П. (2020). Цифровизация экономики России: достижения и перспективы. Вестник Института экономики Российской академии наук, (6), 158–169.

References

Druzhilov, S. A. (2018). *Negativnye vozdeistviya sovremennoi informatsionnoi sredy na cheloveka: psikhologicheskie aspekty* [Negative impacts of the modern information environment on humans: psychological aspects]. Izdatel'stvo Soliton, (11), 11. (In Russ.).

Gofman, O. O., et al. (2023). *Problema professional'nogo vygoraniya spetsialistov v sfere informatsionnykh tekhnologii: teoreticheskii obzor* [Professional burnout of IT specialists: theoretical review]. *Organizatsionnaya psikhologiya* [Organizational Psychology], 13(1), 117–144. (In Russ.).

Ishimova, A. I. (2022). *Sindrom emotsional'nogo vygoraniya u studentov v epokhu global'noi tsifrovizatsii* [Emotional burnout syndrome among students in the era of global digitalization]. In *Samorealizatsiya lichnosti v epokhu tsifrovizatsii: vyzovy i vozmozhnosti* [Self-realization of personality in the digital era: challenges and opportunities]. Moscow: RUDN, 66–70. (In Russ.).

Koptelova, V. L. (2016). *Osobennosti adaptatsii sotrudnikov inzhenerno-tekhnicheskikh spetsial'nostei* [Adaptation features of engineering and technical specialists]. *Molodoi uchenyi* [Young Scientist], 10(114), 1330–1332. (In Russ.).

Lektorskii, V. A. (2022). *Global'naya tsifrovizatsiya kak antropologicheskii vyzov* [Global digitalization as an anthropological challenge]. In *Chelovek i sistemy iskusstvennogo intellekta* [Human and Artificial Intelligence Systems]. Saint Petersburg: Yuridicheskii tsentr, 18–29. (In Russ.).

Shuiskii, V. P. (2020). *Tsifrovizatsiya ekonomiki Rossii: dostizheniya i perspektivy* [Digitalization of the Russian economy: achievements and prospects]. *Vestnik Instituta ekonomiki Rossiiskoi akademii nauk* [Bulletin of the Institute of Economics of the Russian Academy of Sciences], (6), 158–169. (In Russ.).

Vorob'eva, K. A. (2022). *Vliyanie informatsionnoi sredy na stanovlenie lichnosti: riski i vozmozhnosti* [Influence of the information environment on personality formation: risks and opportunities]. *Tsifrovoe obshchestvo: psikhologicheskii i pedagogicheskii vzglyad* [Digital Society: Psychological and Pedagogical View], 28–33. (In Russ.).

Миграционная мотивация как условие формирования адаптационного ресурса совладания с потенциальной миграционной травмой

Конева А.В.,

Доктор культурологии,
профессор кафедры РИСО
ИБК СПбГУПТД, главный
научный сотрудник
Центра Этнополитических
и религиоведческих
исследований
ЛГУ им. А. С. Пушкина,
Санкт-Петербург, Россия,
akoneva@list.ru,

DOI 10.25991/m3243-2866-2658-f

УДК 316.62

Аннотация

В статье рассматривается миграционная мотивация как системообразующий психологический фактор, определяющий логику миграционного решения, характер адаптационных стратегий и способы совладания с потенциальной миграционной травмой. Отмечается, что в современных исследованиях миграции мотивация чаще трактуется как частный или вторичный фактор, тогда как её роль в формировании адаптационного ресурса остаётся недостаточно изученной. На основе теоретико-аналитического анализа работ в области психологии миграции, аккультурации и самодетерминации обосновывается необходимость перехода от факторного понимания мотивации к её рассмотрению как целостной структуры, интегрирующей когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты. Вводится концепт «мотивационной миграции» и предлагается типология миграционной мотивации, включающая реактивно-избегающий, целерационально-достижительный и ценностно-автономный (экзистенциально-номадический) типы. Показано, что доминирующий тип мотивации задаёт специфику формирования адаптационных ресурсов, толерантности к неопределённости, культурной гибкости и стратегий переживания миграционного горевания. Теоретический анализ служит основанием для разработки авторского опросника мотивационной миграции и адаптационного ресурса, предназначенного для эмпирического исследования мотивационной структуры миграции и прогнозирования возможных адаптационных траекторий и зон психологического риска.

Ключевые слова: миграционная мотивация; мотивационная миграция; адаптационный ресурс; миграционная травма; миграционное горевание; аккультурационный стресс; цифровой номадизм; экзистенциальная мотивация; адаптационные стратегии.

Anna V. Koneva,

Professor of the
RISO Department
of IBK SPbGUPTD,
Chief Researcher
at the Center
for Ethnopolitical
and Religious Studies
of the Pushkin Leningrad
State University,
St. Petersburg, Russia,
akoneva@list.ru;

Migration motivation as a system-forming factor in the development of adaptive resources for coping with migration trauma

Для цитирования:

Конева, А. В. (2026).
Миграционная
мотивация как условие
формирования
адаптационного
ресурса совладания
с потенциальной
миграционной травмой.
Психология человека
и социальной среды, (1),
41–51. doi:10.25991/m3243–
2866–2658-f

Abstract

The article examines migration motivation as a system-forming psychological factor that determines the internal logic of migration decisions, the configuration of adaptive resources, and modes of coping with potential migration-related trauma. It is argued that in contemporary migration research motivation is often treated as a secondary or partial factor, while its role in structuring adaptation and the subjective experience of loss remains insufficiently theorized. Drawing on a theoretical and analytical review of studies in migration psychology, acculturation research, and self-determination theory, the article substantiates the need to move from a factor-based understanding of motivation to its conceptualization as an integrated structure encompassing cognitive, emotional, and behavioral components. The concept of motivational migration is introduced to capture qualitative differences in migration experiences determined by the dominant type of motivation. A typology of migration motivation is proposed, including reactive-avoidant, goal-oriented (instrumental), and value-autonomous (existential-nomadic) types. It is shown that the dominant motivational structure shapes the formation of adaptive resources such as resilience, self-regulation, tolerance of uncertainty, and cultural flexibility, as well as the ways migrants experience and cope with migration-related grief. The theoretical analysis provides the foundation for the development of an authorial questionnaire designed to operationalize motivational migration and adaptive resources, enabling empirical research into adaptation trajectories and potential zones of psychological risk in contemporary forms of mobility.

Keywords: migration motivation; motivational migration; adaptive resources; migration trauma; migratory grief; acculturative stress; digital nomadism; existential motivation; adaptation strategies.

Понятие миграционной мотивации сегодня представляется достаточно актуальным. Мы видим, как изменились активность, направление и интенсивность миграционных потоков в последние несколько лет. Влияние на эти процессы оказывают как процессы глобализации и экономической интеграции, так и развитие технологий и формирование цифровой культуры глобального мира. Миграционный процесс сопряжен с комплексом серьезных вызовов для личности.

Мы рассматриваем переселение, вынужденную миграцию как трудную жизненную ситуацию, стресс высокого уровня (миграционный стресс приравнивается к самым высоким уровням стресса), который является психотравмирующим фактором. Смена культурного, социального и экономического контекста предъявляет повышенные требования к адаптационным ресурсам человека, нередко приводя к состоянию стресса, «культурному шоку», ощущению дезориентации и субъективного неблагополучия. Успешность интеграции мигранта в принимающее общество напрямую зависит от его способности преодолевать эти трудности, что делает проблему адаптации центральной для обеспечения социальной стабильности и благополучия как самих мигрантов, так и общества в целом.

Для современного глобального цифрового мира, как представляется, проблема адаптации во многом становится связанной с мотивацией, со смысложизненным контекстом переселения человека, смысл и мотивация миграции оказываются тем ресурсом, который позволяет совладать с миграционной травмой. Этот аспект недостаточно изучен в современных работах по социологии и психологии миграции. Как правило, акцент в исследованиях делается на экономических, правовых и этнокультурных факторах адаптации, а роль внутренней, мотивационной детерминации этого процесса остается недостаточно изученной. Внутренняя логика мотивационного выбора зачастую редуцируется до реактивного ответа на вызовы среды, а существующие работы часто рассматривают мотивацию как один из множества факторов, а не как системообразующее начало, определяющее логику всего миграционного проекта — от принятия решения до стратегии адаптации и оценки её результатов.

Любая смена места жительства, а миграция особенно, связана с трудностями адаптационного периода, которые могут часто вызывать переживания стрессового характера. В большинстве работ миграционная травма трактуется как феномен, скорее, неизбежный, более или менее универсальный и слабо связанный с внутренними переживаниями и смыслами и мотивами субъекта. Вопрос о том, каким образом специфика структуры мотивации влияет или взаимосвязана с характером переживания утраты прежней жизни, остается мало исследованным. Хотя есть ряд работ, которые показывают, что именно характер мотивации может быть связан с выбором копинг-стратегий, уровнем аккультурационного стресса и итоговым психологическим благополучием (*Chirkov, Vansteenkiste, Tao, Lynch, 2007; Kotic, 2004;*

Yang, Zhang, Sheldon, 2018).

Цель данной статьи — обосновать мотивацию как системообразующий фактор миграционного поведения, определяющий копинг-стратегии, уровень переживания аккультурационного стресса, а также особенности переживания миграционной травмы и миграционного горевания. Данная работа представляет собой теоретико-аналитический подход к поставленной проблеме и является основой для составления авторского опросника миграционной мотивации.

Исходя из сформулированной цели был поставлен ряд задач:

- проанализировать основные подходы к изучению миграции и мотивации к переселению, выявить их ограничения в связи с изменившимися в современности формами миграционной мобильности;
- обосновать необходимость перехода от факторного понимания мотивации к пониманию ее как системного образования, структурирующего миграционный процесс;
- разработать теоретическую модель миграционной мотивации, выявить основные типы миграционной мотивации;
- концептуально проанализировать роль доминирующего типа миграционной мотивации в формировании адаптационных стратегий и совладания с миграционной травмой;
- наконец, показать значимость применения данного концепта для интерпретации и изучения современных форм мобильности, включая цифровой и социальный нomaдизм.

Миграция представляет собой сложный социально-психологический феномен, который отражает динамику человеческих стремлений, социальных структур и культурных процессов в эпоху глобализации. Изучение мотивационных аспектов миграции позволяет выявить внутренние причины, побуждающие человека к смене жизненного пространства, а также определить механизмы, обеспечивающие его дальнейшую адаптацию. Мы будем опираться на мотивационную триаду, которая расширяет привычную схему мотивации «к» и мотивации «от» (Arroyo, 2017), дополняя её ещё одним вектором мотивации «для», ориентированной, как мы полагаем, на экзистенциальные и ценностные смыслы, а не на экономические и социальные показатели успеха. Если классические модели адекватно описывали вынужденную и трудовую миграцию, то современный контекст характеризуется формированием новых социальных практик и ценностных ориентаций. Речь идёт о феномене «цифрового нomaдизма» и более широко — «социального нomaдизма», где мобильность становится не ответом на внешние угрозы или дефицит, а осознанной жизненной стратегией, инструментом постоянного личностного развития и конструирования идентичности (Бауман, 2008).

Социокультурный контекст начала XXI века, характеризующийся процессами глобализации, цифровизации и трансформации рынка труда, создает принципиально новые условия для миграционных процессов. Цифровые технологии разрушили традиционную связь между рабочим местом и конкретной географической локацией, породив феномен удаленной занятости и класс высококвалифицированных «цифровых кочевников» (digital nomads). Этот новый социальный тип представляет собой не просто удаленного работника, а профессионала, сознательно выбирающего мобильность и географическую гибкость как основу своего образа жизни (Thompson, 2019). Согласно исследовательским данным, только в США к 2024 году насчитывалось около 18,1 миллиона цифровых кочевников, а 66 миллионов удаленных работников по всему миру рассматриваются как потенциальные представители этой группы. Их выбор места пребывания определяется не поиском безопасности или максимального дохода, а комплексом факторов, связанных с качеством жизни: стоимостью проживания, климатом, безопасностью и качеством интернет-соединения. Это свидетельствует о глубинном ценностном сдвиге — переходе от миграции как вынужденной или сугубо экономической стратегии к миграции как инструменту экзистенциального проектирования, самореализации и конструирования желаемого жизненного уклада. Этот новый тип миграционного поведения не сводится ни к чистому достижению, ни к избеганию. Его суть — в самодетерминации, автономном выборе образа жизни, где перемещение пространства становится способом реализации базовых психологических потребностей в автономии, компетентности и связанности с новыми сообществами.

Согласно теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, такое поведение управляется автономными (внутренними) формами мотивации, в отличие от контролируемых (внешних) (Ryan & Deci, 2017). Контролируемая мотивация связана с действием под влиянием внешних давлений, требований или поощрений (например, побег от угрозы, переезд ради высокой зарплаты). Автономная мотивация проистекает из внутренних интересов, ценностей и интегрированных с Я жизненных целей. Качество мотивации напрямую связывается с удовлетворением трех базовых психологических потребностей: в автономии (чувство волеизъявления), компетентности (ощущение эффективности) и связанности (чувство принадлежности и близости с другими). Именно фрустрация или поддержка этих потребностей социальным контекстом определяет, будет ли поведение характеризоваться настойчивостью, вовлеченностью и благополучием, как показывают Р. Райан и Э. Деси.

Таким образом, выделенный третий тип мотивации отражает переход от миграции как вынужденного или экономически детерминированного акта к миграции как к экзистенциальному проекту, ценности самой по себе.

Таким образом, предлагаемая модель рассматривает мотивацию мигрантов

в рамках трёх основных типов, объединяющих направленность, смысловую нагрузку и эмоциональный тон побуждения:

1. Реактивно-избегающий (детерминирован внешними угрозами и негативными обстоятельствами).
2. Целерационально-достижительный (детерминирован внешними позитивными целями: карьера, благосостояние).
3. Ценностно-автономный/экзистенциально-номадический (детерминирован внутренними ценностями саморазвития, свободы, глобальной идентичности и стилем жизни как таковым).

Исходя из понимания миграционной мотивации как системного образования, запускающего адаптацию, мы вводим концепт «мотивационной миграции». Этот термин призван преодолеть ограниченность подхода, рассматривающего мотивацию лишь как один из многих факторов переселения. «Мотивационная миграция» будет пониматься как целостный феномен, в котором доминирующий тип побуждения (реактивно-избегающий, целерационально-достижительный или ценностно-автономный) становится системообразующим принципом, определяющим логику всего миграционного процесса: от принятия решения и выбора стратегии адаптации до долгосрочных интеграционных траекторий, и итоговой оценки успешности переезда. Таким образом, акцент смещается с изучения «миграции, имеющей мотивацию», на исследование «миграции как проекции и реализации определенной мотивационной структуры».

Мы полагаем, что именно характер мотивации определяет стратегию адаптации мигранта и форму мобилизации его психологических и социокультурных ресурсов. Следовательно, миграционная мотивация рассматривается как системное образование, интегрирующее когнитивный (оценка возможностей и рисков), эмоциональный (эмоциональный тон и аффективная оценка целей) и поведенческий (готовность к конкретным действиям) уровни. Эмпирические исследования (*Ward & Kennedy, 1999*) подтверждают, что более автономная и внутренне регулируемая мотивация позитивно коррелирует с успешной социокультурной адаптацией, психологическим благополучием и удовлетворенностью жизнью в новой среде.

Миграционная мотивация предопределяет формирование адаптационных ресурсов и, таким образом, становится ключевым фактором, от которого зависит специфика, направленность и успешность адаптационного процесса. Автономная, проактивная мотивация (ценностно-автономный тип) формирует запрос на ресурсы, связанные с исследовательской активностью, гибкостью и построением новой идентичности. Контролируемая, реактивная мотивация (реактивно-избегающий

и, отчасти, целерационально-достижительный типы) актуализирует ресурсы, ориентированные на выживание, стресс-преодоление и компенсацию дефицита. Однако вне зависимости от мотивации, мигранты так или иначе сталкиваются с травмой эмиграции.

Когда поднимается вопрос о миграционной травме, или, в западной терминологии, о миграционном горевании (*migratory grief*), как правило, имеется в виду совокупность травмирующих факторов, основные из которых: глубокая связь с детским опытом (или сформированной в детстве идентичностью, сюда же мы можем отнести фактор регрессии), рецидивирующий или постоянный характер, и, наконец, множественность триггеров, запускающих процесс. Миграционное горевание, переживание разлуки, как показывают исследования С. Арройо (*Arroyo, 2017*), присущи всем мигрантам без исключения, и, как можно предположить, вне зависимости от мотивации. В целом, это выглядит логично — разлука как травмирующий фактор влияет на восприятие контекста принимающей страны, влечет за собой идеализацию либо принимающей, либо покинутой страны, вследствие чего человек неизбежно сталкивается с фрустрацией и невозможностью соответствовать собственному образу «идеального Я».

В исследованиях подчеркивается, что процесс эмиграции имеет фазную структуру и начинается задолго до переезда. Первая фаза включает подготовку к принятию решения о смене места жительства, что само по себе уже является фактором стресса и травмирующим фактором: «при принятии решения человек формирует для себя четыре важнейших психологических компонента: (1) определение «проблемного поля» своей жизненной ситуации, дефицитарности — того, от чего человек намерен отдалиться или что стремится компенсировать за счет своего переезда; (2) мотивационно-целевое пространство, в которое могут включаться как сознательно сформулированные цели и задачи, так и имплицитные неосознаваемые стремления, присущие данному человеку; (3) формирование ожидания, то есть представления об «идеальной среде» в новой стране, соединении различных желаемых событийных элементов или обстоятельств; (4) формирование образа «идеального я» в новой стране, то есть представление о собственном самоощущении и самовосприятии в новом жизненном контексте» (*Лупуляк & Гришина, 2020*). Все это позволяет человеку, принимающему решение о миграции, создать собственную мотивацию, которая, в свою очередь будет влиять на ресурсы адаптации.

Эмигранты переживают ряд этапов адаптации в новой культуре, начиная от эйфории через ориентационное приспособление к депрессии и, наконец, стабилизации. Стадии адаптации мигранты проходят по-разному, в зависимости от внутренних ресурсов. Г. Триандис исследовал «кривую процесса адаптации», выделяя ряд важных вех на пути к стабилизации. Как правило, эмиграция начинается

с влюбленности в новую культуру или эйфории, которая довольно быстро сменяется разочарованием и фрустрацией, связанными с непониманием иных культурных кодов, ощущением себя чужаком, чувством беспомощности. При этом в большинстве случаев мигранты получают помощь и принятие от принимающей культуры, что позволяет им медленно, но верно двигаться в сторону адаптации — изучать язык и культуру принимающей страны, входить в социальные группы, взаимодействовать с местным населением, включаться в социальную и культурную жизнь и т.д.

У цифровых номадов есть ряд особенностей. Во-первых, цифровые или социальные номады, как правило, имеют удаленную онлайн работу и стабильные отношения, которые не зависят от места пребывания. Этот ресурс позволяет им избежать как неоправданных ожиданий и эйфории на первом этапе адаптации, так и резкого разочарования на последующем. То же относится к языку. Согласно исследованиям П. Лупуляка и Н. Гришиной, «в русскоязычной выборке в качестве основной проблемы опрошенные выбирали незнание иностранного языка (40,2%), при этом в группе иностранных респондентов отсутствие умения объясниться на чужом языке проблемой считали лишь 21,4%» (Лупуляк & Гришина, 2020).

Однако в среде социальных номадов владение международным английским языком, вкупе с имеющейся стабильной профессиональной идентичностью, подкрепленной онлайн-работой, предположительно, даст иной результат. Это не значит, что социальные номады не переживают фрустрации и депрессии. Более того, в силу герметичности профессиональной реализации именно депрессивный период адаптации может переживаться особенно остро. Здесь травмирующим фактором становится не просто маргинальный внутренний конфликт личности, обусловленный противоречиями между сложившимися ценностями и установками, и требованиями среды, но конфликт идентичностного плана. Кризис идентичности охватывает собой все потери, которые несет эмигрант: родины, социального окружения, языкового окружения, профессии (у цифровых номадов иначе, но члены их семей в полной мере сталкиваются и с этим). Пропадает непрерывность связи между прошлым и будущим, что проживается как своего рода «смерть», не случайно миграционный стресс по шкале стресса имеет одну из наиболее высоких оценок. Именно здесь начинается работа миграционного горевания, печали, признания невосполнимых утрат, и возникает ресурс принятия нового, который основывается на мотивационном факторе готовности к переменам.

Важно отметить, что этот фактор имеет как личностную, так и культурную составляющие. Г. Хофстеде выводил «толерантность и неопределенность» как одну из ключевых характеристик культуры. В зависимости от этого культурного фактора мигранты будут с той или иной степенью толерантности относиться к ценностям, нормам и обычаям принимающей культуры, как и принимающая культура будет

в той или иной степени готова принимать «чужаков». Выбор культуры для эмиграции, совпадение превентивного образа чужой культуры с реальным, степень готовности к модификации собственных ожиданий — все это важные ресурсы адаптации, прямо вытекающие из мотивации к миграции.

Внутренние ресурсы позитивной и экзистенциальной мотивации позволяют человеку совладать с маргинальным конфликтом, влекущим за собой переживание «комплекса иностранца», в то время как негативная мотивация этот маргинальный конфликт усиливает. Можно предположить, что экзистенциально-ценностная или номадическая мотивация изначально ориентирована на экзистенциальный контекст переживаний. Исследования подтверждают, что после или одновременно с прохождением так называемых нормативных кризисов, вызванных сменой места проживания и культурного контекста (*Loizate, 2009, цит. по Лупуляк; Гришина, 2020*), мигранты встречаются с кризисом экзистенциальным в связи с тем, что миграция затрагивает такие проблемы как одиночество, конечность жизни и неизбежность потери, смерти, проблемы ответственности, любви и заботы, свободы и смысла существования. Мы можем полагать, что номадическая мотивация, изначально фундированная экзистенциальными вопросами, позволит мигрантам легче найти адаптационные ресурсы. Выбор мигранта-номада изначально оказывается выбором в пользу большей свободы и признанием ответственности за собственную судьбу. Опираясь на свободу выбора, он «интегрирует родную культуру с новой, не отказываясь ни от одной из них. Таким образом, он обогащает свое “Я” за счет консолидации того, что мы могли бы назвать “чувством переработанной идентичности”» (*Frank, Hou & Schellenberg, 2015*). Изложенное выше дает основание утверждать, что успешное прохождение миграционных кризисов и совладание с миграционной травмой является для мигранта-номада ступенью к самореализации, становлению новой идентичности, чьи контуры были намечены уже в процессе становления и осознания мотивации.

Таким образом, рассмотрение мотивационной миграции как системообразующего фактора, определяющего внутреннюю логику миграционного решения, выбора стратегий, характера переживания утрат позволяет предположить, что в планируемом эмпирическом исследовании возможно будет выявить корреляцию типа миграционной мотивации и доминирующей стратегии адаптации и характера переживания миграционной травмы. Проведенный анализ также указывает на необходимость операционализации миграционных выборов и мотивации. Для эмпирического исследования мотивационной структуры миграции требуется инструмент, способный обнаружить не только направленность мотивации, но и ее системную связь с устойчивостью, саморегуляцией, толерантностью к неопределенности и культурной гибкостью. Разработанный на основе представленной выше концептуальной модели авторский опросник позволит исследовать

миграцию как форму реализации определенной мотивационной структуры и прогнозировать возможные адаптационные стратегии и зоны риска в проживании миграционной травмы. Данный подход открывает дальнейшие перспективы в исследовании мотивационной миграции в контексте современных форм социальной мобильности, а также в разработке практических инструментов психологической работы с мигрантами.

Литература

References

- Бауман, З.** (2008). *Текущая современность* [Liquid Modernity]. Москва [и др.]: Питер. ISBN 978-5-469-00034-1.
- Лупуляк, П. В., Гришина, Н. В.** (2020). Факторы негативного самоощущения мигранта в новой стране. Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология [St. Petersburg University Journal. Psychology], 10(2), 128–141. https://psyjournals.ru/journals/vspu_psychology/archive/2020_n2/vspu_psychology_2020_n2_Lupulyak_Grishina.pdf (дата обращения: 02.01.2026). DOI: 10.21638/spbu16.2020.202.
- Arroyo, C.** (2017). Soy psicóloga de duelo migratorio y estas son las cosas que más afectan a los emigrantes. URL: https://verne.elpais.com/verne/2017/03/14/articulo/1489490451_983473.html (дата обращения: 03.12.2025).
- Atkinson, J. W.** (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64(6), 359–372. DOI: 10.1037/h0043445.
- Chen, X. S., Benet-Martínez, V., Bond, M. H.** (2008). Bicultural identity, bilingualism, and psychological adjustment in multicultural societies: Immigration-based and globalization-based acculturation. *Journal of Personality*, 76(4), 803–837. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2008.00505.x.
- Chirkov, V., Vansteenkiste, M., Tao, R., Lynch, M.** (2007). The role of self-determined motivation and goals for study abroad in the adaptation of international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 31(2), 199–222.
- Frank, K., Hou, F., Schellenberg, G.** (2015). Life satisfaction among recent immigrants in Canada: Comparisons to source-country and host-country populations. *Journal of Happiness Studies*. URL: https://www.researchgate.net/publication/283907844_Life_Satisfaction_Among_Recent_Immigrants_in_Canada_Comparisons_to_Source-Country_and_Host-Country_Populations (дата обращения: 15.01.2026).
- Kosic, A.** (2004). Acculturation strategies, coping process and acculturative stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(4), 269–278. DOI: 10.1111/j.1467-9450.2004.00405.x.
- Loizate, J. A.** (2009). *Salud mental y migración. El síndrome del inmigrante. Psicología e inmigración*. Salamanca: Universidad Pontificia de Salamanca, 35–64.
- Ryan, R. M., Deci, E. L.** (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Press.
- Thompson, B. Y.** (2019). The digital nomad lifestyle: (Remote) work/leisure balance, privilege, and constructed community. *International Journal of the Sociology of Leisure*, 756 p.
- Ward, C., Kennedy, A.** (1999). The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 2(1-2), 27–42. DOI: 10.1007/s41978-018-00030-y.
- Yang, Y., Zhang, Y., Sheldon, K. M.** (2018). Self-determined motivation for studying abroad predicts lower culture shock and greater well-being among international students: The mediating role of basic psychological needs satisfaction. *International Journal of Intercultural Relations*, 63, 95–104. DOI: 10.1016/j.ijintrel.2017.10.005.
- Arroyo, C.** (2017). Soy psicóloga de duelo migratorio y estas son las cosas que más afectan a los emigrantes. URL: https://verne.elpais.com/verne/2017/03/14/articulo/1489490451_983473.html (Accessed December 3, 2025).
- Atkinson, J. W.** (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64(6), 359–372. DOI: 10.1037/h0043445.
- Bauman, Z.** (2008). *Tekuchaya sovremennost'* [Liquid Modernity]. Moscow [et al.]: Piter. ISBN 978-5-469-00034-1.
- Chen, X. S., Benet-Martínez, V., Bond, M. H.** (2008). Bicultural identity, bilingualism, and psychological adjustment in multicultural societies: Immigration-based and globalization-based acculturation. *Journal of Personality*, 76(4), 803–837. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2008.00505.x.
- Chirkov, V., Vansteenkiste, M., Tao, R., Lynch, M.** (2007). The role of self-determined motivation and goals for study abroad in the adaptation of international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 31(2), 199–222.
- Frank, K., Hou, F., Schellenberg, G.** (2015). Life satisfaction among recent immigrants in Canada: Comparisons to source-country and host-country populations. *Journal of Happiness Studies*. URL: https://www.researchgate.net/publication/283907844_Life_Satisfaction_Among_Recent_Immigrants_in_Canada_Comparisons_to_Source-Country_and_Host-Country_Populations (Accessed January 15, 2026).
- Kosic, A.** (2004). Acculturation strategies, coping process and acculturative stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(4), 269–278. DOI: 10.1111/j.1467-9450.2004.00405.x.
- Loizate, J. A.** (2009). *Salud mental y migración. El síndrome del inmigrante. Psicología e inmigración*. Salamanca: Universidad Pontificia de Salamanca, 35–64.
- Lupulyak, P. V., Grishina, N. V.** (2020). *Faktory negativnogo samooshchushcheniya migranta v novoy strane* [Factors of negative self-perception of a migrant in a new country]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya* [St. Petersburg University Journal. Psychology], 10(2), 128–141. https://psyjournals.ru/journals/vspu_psychology/archive/2020_n2/vspu_psychology_2020_n2_Lupulyak_Grishina.pdf. DOI: 10.21638/spbu16.2020.202. (Accessed January 2, 2026).
- Ryan, R. M., Deci, E. L.** (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Press.
- Thompson, B. Y.** (2019). The digital nomad lifestyle: (Remote) work/leisure balance, privilege, and constructed community. *International Journal of the Sociology of Leisure*, 756 p.
- Ward, C., Kennedy, A.** (1999). The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 2(1-2), 27–42. DOI: 10.1007/s41978-00030-y.
- Yang, Y., Zhang, Y., Sheldon, K. M.** (2018). Self-determined motivation for studying abroad predicts lower culture shock and greater well-being among international students: The mediating role of basic psychological needs satisfaction. *International Journal of Intercultural Relations*, 63, 95–104. DOI: 10.1016/j.ijintrel.2017.10.005.

Контент-анализ родительских трудностей матерей, обратившихся за помощью к психологу-консультанту

Бардиер Г. Л.,

Доктор психологических наук, профессор кафедры психотравматологии РХГА, Санкт-Петербург, Россия, galinabardier@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0006-4008-4335>

Здерёва Н. В.

Магистр психологии, психолог-консультант; natalyaz@yandex.ru

DOI 10.25991/g4594-8235-6546-k

УДК: 316.64

Аннотация

В статье представлены результаты контент-анализа высказываний матерей, обратившихся к психологу-консультанту с запросом о помощи в преодолении родительских трудностей, связанных с воспитанием, формированием отношений, особенностями общения с детьми. Предлагается авторская типология родительских материнских трудностей.

Ключевые слова: воспитание, отношения, общение, трудности, запрос о психологической помощи.

Galina L. Bardier,

Doctor of Psychological Sciences,
Professor of the Department
of Psychotraumatology of the Russian
Christian Academy of Humanities,
St. Petersburg, Russia,
galinabardier@yandex.ru .
<https://orcid.org/0009-0006-4008-4335>

Natalya V. Zdereva,

Master's degree in Psychology,
consultant psychologist;
natalyaz@yandex.ru

Content analysis of parental difficulties of mothers who sought help from a consulting psychologist

Для цитирования:

Бардиер, Г. Л. & Здерёва, Н. В. (2026).
Контент-анализ родительских
трудностей матерей, обратившихся за
помощью к психологу-консультанту.
Психология человека и социальной
среды, (1), 52–61. doi:10.25991/g4594–
8235–6546-k

Abstract

This article presents the results of a content analysis of statements by mothers who sought help from a consulting psychologist in overcoming parenting difficulties related to raising children, developing relationships, and communicating with their children. The author's typology of parenting difficulties is proposed.

Keywords: parenting, relationships, communication, difficulties, request for psychological help.

Постановка проблемы

Современные специалисты помогающих профессий отмечают, что уровень востребованности психологических знаний и уровень доверия к консультирующим психологам у современных россиян заметно растет. Это обусловлено и внешними (сложная экономическая и политическая обстановка в стране и мире), и внутренними (открываются ресурсы самонаблюдения и рефлексии) факторами.

Сами же консультирующие психологи в числе наиболее частых запросов о помощи также дружно называют проблемы, связанные с воспитанием, обучением, развитием детей. С одной стороны, конечно, такие запросы могут быть продиктованы психологическими особенностями современных детей и госзаказом на обновление образовательных стандартов и на «перезагрузку» всей образовательной среды учебных заведений — начиная с детского сада и завершая атмосферой студенческой жизни (Ампе, Раммант, 2024; Крановиц, 2012; Садовникова, 2012; Микляева & Безгодова, 2017; Цветков & Павлова, 2023; Бардиер, 2018; Бардиер, Кравченко & Фадеева, 2021). С другой стороны, запросы на психологическую помощь часто бывают связаны с психологическими особенностями самих родителей, которые даже при всем своем старании вынуждены признаваться в том, что по самым разным причинам не справляются (или не совсем справляются) с задачами воспитания собственных современных детей (Здерёва, 2026; Здерёва, 2023; Смирнова & Быкова, 2000; Винникотт, 2001; Эйдемиллер, Добряков & Никольская, 2006).

Если проанализировать эти запросы более глубоко, то становится понятно, что оба запроса тесно взаимосвязаны: современные родители переживают собственные проблемы и не всегда готовы и могут справиться с современными детьми, но и детям «своих» проблем тоже хватает — у них отбирают гаджеты, их вовлекают в атмосферу школьной травли, перегружают домашними заданиями, вместо душевного общения осуществляют жесткий контроль или, наоборот, теряют всякий интерес к ребенку. И это как со стороны учителей и одноклассников, так и, конечно, со стороны родителей. Иногда ситуация складывается даже таким образом, что еще до обращения к психологу родители получают психологическую помощь от самих детей, дети часто осознают свою «психокоррекционную» роль и в школьной, и в семейной жизни (Бардиер, 2002).

Еще один путь получения психологической помощи — это общение в дистантных группы самопомощи, чтение информации на форумах, обращение к практикующим дистанционные формы общения различного рода коучам, блогерам, профессиональным и непрофессиональным консультантам. При этом к такой форме помощи обращаются чаще матери, отцами такое общение рассматривается как

эффективное в гораздо меньшей мере.

Для повышения эффективности и профессионального качества такого общения психологам-консультантам желательно заранее представлять, какого рода трудности могут возникать у матерей, то есть, иметь в составе своих professional tools удобную практико-ориентированную типологию родительских трудностей матерей, готовых обратиться к консультирующему психологу.

При этом важно иметь в виду, что трудности могут быть осознаваемыми, неосознаваемыми и осознаваемыми лишь частично (например, трудности есть, а сформулировать, в чем конкретно они заключаются, мама не может). Трудности могут субъективироваться и в силу этого искажаться.

Наконец, трудности могут касаться эмоциональной, когнитивной и/или поведенческой стороны взаимодействия мамы с ребенком, причем, это не зависит от возраста ребенка, все три стороны взаимодействия возможно, что в разных соотношениях, но в обязательном порядке всегда присутствуют.

Процедура и методика исследования

Цель исследования: изучение характера воспитательных трудностей, с которыми обратились матери к консультирующему психологу за психологической помощью.

Задачи исследования:

1. Сбор данных — фиксирование высказываний матерей о тех трудностях, которые они испытывают в рамках своего родительства.
2. Проведение контент-анализа высказанных матерями родительских трудностей.
3. Типологизация субъективно воспринимаемых и высказанных матерями родительских (воспитательных) трудностей.

Предмет исследования: субъективно-воспринимаемые матерями, обратившимися за психологической помощью, родительские трудности воспитательного и иного характера.

Объект исследования: матери, обратившиеся за психологической помощью в связи с проблемами (трудностями) воспитания детей.

Гипотеза исследования: предполагалось, что типологический профиль субъективных родительских трудностей включает три стороны взаимодействия взрослого с ребенком: аффективную (эмоциональную), когнитивную (рациональную) и конативную (мотивационно-деятельностную).

Характеристика выборки: в качестве респондентов в исследовании участвовали 47 женщин (матерей), обратившихся за психологической помощью в связи

с трудностями в воспитании детей.

Методы исследования: авторский опросник Н. В. Здерёвой о факте наличия и характере субъективно воспринимаемых матерями воспитательных трудностей [не опубликован]. Авторский опросник Н. В. Здерёвой включал открытые вопросы, в числе которых для дальнейшей обработки с применением процедуры контент-анализа были использованы два вопроса:

1. Заметили ли вы, что с появлением детей, обострились ваши личностные проблемы, которые не были так ощутимы раньше?
2. Опишите, пожалуйста, с какими трудностями вы сталкиваетесь в процессе воспитания и общения с детьми

Результаты исследования

Большинство опрошенных матерей на вопрос «Заметили ли вы, что с появлением детей, обострились ваши личностные проблемы, которые не были так ощутимы раньше?» ответили положительно, что и ожидалось, поскольку опрашивались матери, уже обратившиеся за психологической помощью. Но оказалось, что есть и исключения. Исключение составили 4 матери (8,5%). При этом трое из них, отвечая далее на второй вопрос, обозначили трудности не свои, а детей, которых они воспитывают, и одна мама на вопрос о характере трудностей обозначила собственную личностную трудность, ответив лаконично: «Не хватает сдержанности». Тот факт, что обратившиеся за психологической помощью матери в качестве запроса указали не свои трудности, а нежелательные качества ребенка, можно интерпретировать как психологическую защиту личности по механизму проекции. Конечно, это предположение необходимо проверять в процессе оказания помощи (в частности, в форме психологического консультирования) на более значительной выборке респондентов.

Ответ матери о собственных личностных трудностях вызвал интерес и предположение о том, что личные трудности матерей вполне могут входить в репертуар родительских трудностей — наряду с предполагаемыми нами изначально эмоциональными, когнитивными и конативными воспитательными трудностями.

Ответы этих четырех матерей дали повод для расширения изначальной гипотезы исследования: в диапазоне родительских трудностей наряду с осознаваемыми воспитательными трудностями целесообразно учитывать неосознаваемые трудности (которые «маскируются» под трудности ребенка) и частично-осознаваемые трудности (которые в формулировках матерей носят характер личностных трудностей). Иллюстрация этого концептуального разворота представлена на Рис. 1.

Поскольку мы предположили, что все перечисленные виды трудностей матерями субъективно отражаются, но при этом формулируются, то, учитывая, что, отвечая на второй вопрос опросника Н. В. Здерёвой, матери были более многословны, мы предположили, что подтверждение всех выделенных видов трудностей будет обнаружено в ответах участниц исследования по всей выборке.

Это действительно оказалось так: большинство мам, описывая свое взаимодействие с детьми, называли не одну, а несколько трудностей. Далее весь объем сформулированных трудностей был подвергнут контент-анализу (вариант — целевой анализ содержания).

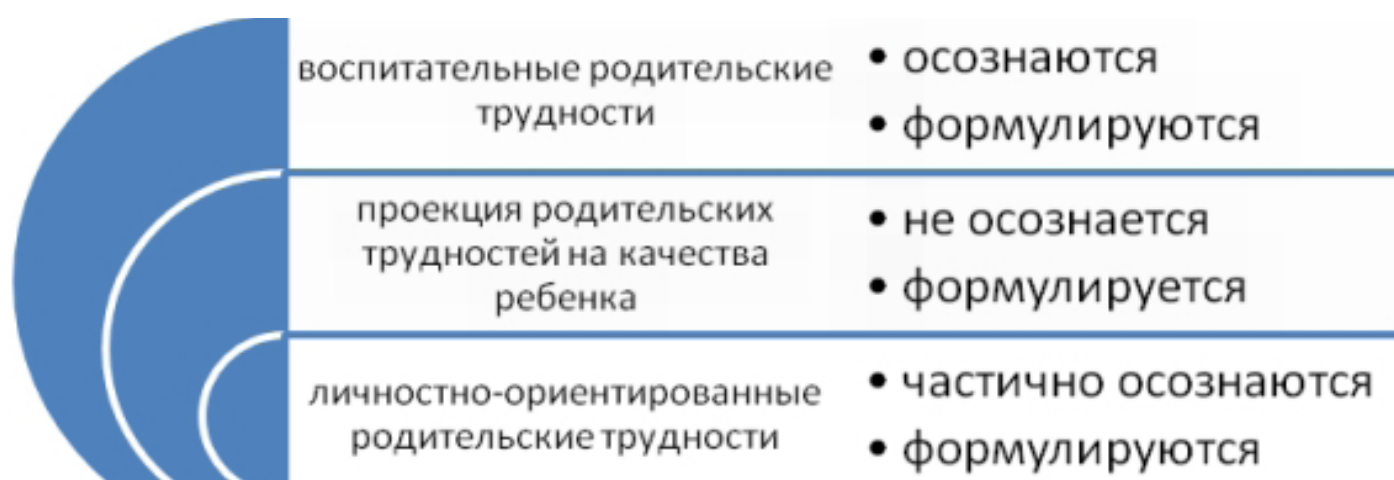


Рис. 1. Диапазон видов родительских трудностей матерей, обращающихся за психологической помощью к психологам-консультантам

В целом контент-анализ позволил типологизировать полученные ответы матерей в несколько содержательных групп (Рис. 2):

- **эмоциональные трудности** (страх, тревожность, раздражение...) — 32 характеристики,
- **когнитивные трудности** (нет контакта с ребенком, трудности общения, нет близких и доверительных связей, нет авторитета, взаимонепонимание...) — 16 характеристик,
- **поведенческие трудности** (проявление контроля, давления, гнева, агрессии...) — 59 характеристик,
- **проявление дисбаланса в отношениях** (баланс контроля и доверия, делегирование полномочий и ответственности, двойственность поведения, манипулирование — как ребенком, так и со стороны ребенка) — 35 характеристик,
- **личные трудности** (усталость, недосып, несдержанность, нетерпимость, холодность, «я плохая мама», «сил нет», «меня никто не любит», «детская» позиция...) — 90 характеристик.

Действительно оказалось, что воспитательные трудности охватывают диапазон психических характеристик, включающий аффективные (эмоциональные), когнитивные (рациональные) и конативные (поведенческие) характеристики.

Было подтверждено, что многие мамы испытывают, выступая в роли родителей, личностно-ориентированные трудности. Связь этих трудностей с воспитательными трудностями мамы лишь частично осознают.

Характеристики, которые были определены как проявления дисбаланса в отношениях, похоже, и есть те самые проекции на качества ребенка, которые мама как собственные воспитательные трудности не осознает.

Интерпретируя полученный профиль субъективно воспринимаемых трудностей (Рис. 2), отметим явное превалирование в ответах матерей характеристик собственного личностного неблагополучия и поведения (фокусирование внимания на себе и трудно контролируемые или вовсе не поддающиеся контролю действия). Акцентирование собственных личностных трудностей и проекция своих родительских трудностей на ребенка может интерпретироваться как макет собственного детского травматичного опыта матери. В качестве основания для такой интерпретации мы опираемся на уже упомянутый выше ряд работ отечественных и зарубежных авторов, описывающих в качестве признаков неотрагированной психической травмы поведенческие и личностно-ориентированные факторы

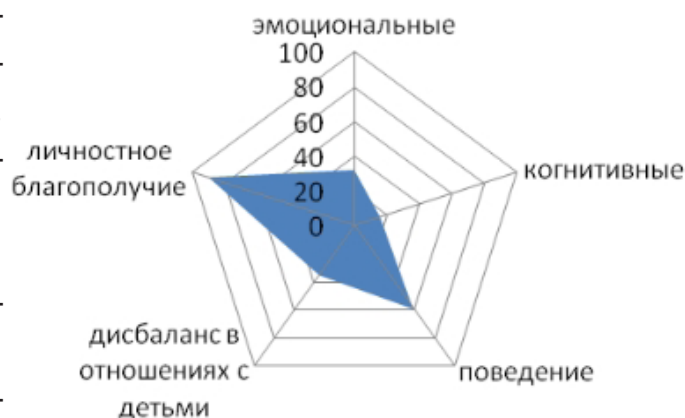


Рис. 2. Типологический профиль субъективно воспринимаемых матерями родительских трудностей

(Ахмерова & Сорокоумова, 2022; Екаторина, 2020; Защирина, 2022; Латуненко, 2022; Нагайцева, 2022; Наказава, 2025; Петрова, 2014).

Тот факт, что когнитивные воспитательные трудности были упомянуты матерями в наименьшей степени, также косвенно подтверждает наше предположение о связи трудностей в воспитании детей с детскими травмами родителей: неотрагированные травмы, как правило, не осознаются именно как психические травмы, равно как и когнитивные трудности воспитания. Для того чтобы сделать вывод о том, что в отношениях с ребенком нет контакта, доверия, близости, а есть отсутствие авторитета и взаимопонимание, требуется некая аналитическая работа, основанная на осознании.

Выводы

В результате проведенного исследования с применением метода контент-анализа выяснилось, что:

1. Родительские трудности матерей, обращающихся за помощью к психологу, включают собственно воспитательные трудности, трудности личного характера и трудности, которые не называются, но атрибутируются ребенку (в нашей интерпретации это проявление дисбаланса в отношениях)
2. Воспитательные трудности матерей включают аффективные (эмоциональные), когнитивные (рациональные) и конативные (поведенческие компоненты).
3. Родительские трудности матерей, обращающихся за психологической помощью, могут быть маркерами детского травматического опыта этих матерей, на что необходимо обращать особое внимание при проведении сеансов консультирования.

Литература

Ампе, П., Раммант, Э. (2024). Нейроотличные. М.: ООО «Альпина Паблишер».

Ахмерова, Э. З., Сорокоумова, С. Н. (2022). Влияние детской психологической травмы на формирование высокозначимых отношений в зрелом возрасте. *Семья и личность: проблемы взаимодействия*, 22, 29–40.

Бардиер, Г. Л. (2018). Психология формирования отношений с миром и накопления социального капитала у современных подростков поколения Z. В *Advances in Science and Technology. Сборник статей XVII Международной научно-практической конференции*, II, 51–54. М.: Научно-издательский центр «Актуальность.РФ».

Бардиер, Г. Л., Кравченко, А. Р., Фадеева, Ю. В. (2021). Нейропсихологические особенности современных младших школьников. В *Modernity: человек и культура. Сборник материалов XXIII межвузовской научной конференции*, 7–14. Санкт-Петербург: Изд. В. А. Егоров.

Бардиер, Г. Л. (2002). Почему психолог похож на кошку: тонкости психологической помощи детям. 2-е изд., испр. и доп. М.: Генезис.

Винникотт, Д. В. (2001). Разговор с родителями. М.: Независимая фирма «Класс».

Екатеринина, А. А. (2020). Влияние детской психической травмы на взрослую жизнь. *Молодой ученый*, 10(300), 213–215.

Защиринская, О. В. (2022). Психические травмы в межличностных отношениях: учебное пособие. СПб.: Изд-во С.-Петерб. Гос. ун-та.

Здерёва, Н. В. (2026). Мама, посмотри на меня. М.: Изд-во Робинс.

Здерёва, Н. В. (2023). Мама, услышь меня!. М.: Изд-во Робинс.

Крановиц, К. С. (2012). Разбалансированный ребенок. Как распознать и справиться с нарушениями процесса обработки сенсорной информации. СПб.: Издательство «Редактор».

Латуненко, Ю. (2022). Материнский сценарий. Как наши детские травмы влияют на взрослую жизнь и воспитание собственных детей. М.: ЭКСМО.

Микляева, А. В., Безгодова, С. А. (2017). «Клипное мышление» в структуре стилистических характеристик познавательной деятельности студентов. *Ярославский педагогический вестник*, 5, 223–227.

Нагайцева, В. С. (2022). Детская психологическая травма, предиктор последствий психического здоровья. Современные проблемы лингвистики и методики преподавания русского языка в ВУЗе и школе, 39, 919–924.

Наказава, Д. Д. (2025). Осколки детских травм. М.: Эксмо.

Петрова, Е. А. (2014). Детские психотравмы: проблема отсроченного влияния на личность взрослого человека. *Вестник Новгородского государственного университета*, 79, 96–99.

Падун, М. А., Тарабрина, Н. В. (2003). Психическая травма и базисные когнитивные схемы личности. *Московский психотерапевтический журнал*, 1, 121–141.

Садовникова, И. Н. (2012). Дисграфия, дислексия: технология преодоления. М.: ПАРАДИГМА.

Смирнова, Е. О., Быкова, М. В. (2000). Опыт исследования структуры и динамики родительского отношения. *Вопросы психологии*, 3, 79–83.

Цветков, В. Л., Павлова, А. А. (2023). Клиповое мышление как актуальная психологическая проблема. *Вестник Московского университета МВД России*, 3, 317–322. <https://doi.org/10.24412/2073-0454-2023-3-317-322>

Эйдмиллер, Э. Г., Добряков, И. В., Никольская, И. М. (2006). Семейный диагноз и семейная психотерапия: учебное пособие. СПб.: Речь.

References

Akhmerova, E. Z., Sorokoumova, S. N. (2022). *Vliyaniye detskoy psikhologicheskoy travmy na formirovaniye vysokoznachimyykh otnosheniy v zreloj vozraste* [The influence of childhood psychological trauma on the formation of significant relationships in adulthood]. *Semya i lichnost': problemy vzaimodeystviya* [Family and Personality: Interaction Problems], 22, 29–40. (In Russ.)

Ampe, P., Rammant, E. (2024). *Neurootlichnye* [Neurodivergents]. Moscow: Alpina Publisher, 163 p. (In Russ.)

Bardier, G. L. (2002). *Pochemu psikholog pokhoz na kota: tonkosti psikhologicheskoy pomoshchi detyam* [Why a psychologist is like a cat: nuances of psychological help for children]. 2nd ed., revised and expanded. Moscow: Genesis. (In Russ.)

Bardier, G. L. (2018). *Psikhologiya formirovaniya otnosheniy s mirom i nakopleniya sotsial'nogo kapitala u sovremennykh podrostkov pokoleniya Z* [Psychology of world relations and social capital accumulation in modern Gen Z adolescents]. In *Advances in Science and Technology. Collection of papers XVII International Scientific and Practical Conference*, II, 51–54. Moscow: Nauchnyi-izdatelskii tsentr «Aktualnost.RF». (In Russ.)

Bardier, G. L., Kravchenko, A. R., Fadeeva, Yu. V. (2021). *Nejropsikhologicheskie osobennosti sovremennykh mladshikh shkol'nikov* [Neuropsychological characteristics of contemporary primary school children]. In *Modernity: Chelovek i kultura. Collection of materials XXIII interuniversity scientific conference*, 7–14. Saint Petersburg: Editor V. A. Egorov. (In Russ.)

Eidemiller, E. G., Dobryakov, I. V., Nikol'skaya, I. M. (2006). *Semeynyy diagnost i semeynaya psikhoterapiya: uchebnoye posobie* [Family diagnosis and family psychotherapy]. Saint Petersburg: Rech', (In Russ.)

Ekaterinina, A. A. (2020). *Vliyaniye detskoy psikhicheskoy travmy na vzroslyuyu zhizn'* [The influence of childhood psychological trauma on adult life]. *Molodoy uchenyi* [Young Scientist], 10(300), 213–215. (In Russ.)

Kranovits, K. S. (2012). *Razbalansirovannyi rebenok: kak raspoznat' i spravit'sya s narusheniyami protsessov obrabotki sensornoy informatsii* [The unbalanced child: how to recognize and cope with sensory processing disorders]. Saint Petersburg: Redaktor, (In Russ.)

Latunen, Yu. (2022). *Materinskiy stsensariy: kak nashi detskie travmy vliyayut na vzroslyuyu zhizn' i vospitanie sobstvennykh detey* [Maternal script: how our childhood traumas affect adult life and parenting]. Moscow: Eksmo, (In Russ.)

Miklyaeva, A. V., Bezgodova, S. A. (2017). *"Klipovoe myshlenie" v strukture stilevykh kharakteristik poznatel'noy deyatel'nosti studentov* ["Clip thinking" in the structure of stylistic characteristics of students' cognitive

activity]. *Yaroslavskiy pedagogicheskiy vestnik* [Yaroslavl Pedagogical Bulletin], 5, 223–227. (In Russ.)

Nagaytseva, V. S. (2022). *Detskaya psikhologicheskaya travma, prediktor posledstviy psikhicheskogo zdorov'ya* [Childhood psychological trauma as a predictor of mental health outcomes]. *Sovremennye problemy lingvistik i metodiki prepodavaniya russkogo yazyka v VUZe i shkole* [Contemporary Problems of Linguistics and Russian Teaching Methods in Universities and Schools], 39, 919–924. (In Russ.)

Nakazawa, D. D. (2025). *Oskolki detskikh travm* [Fragments of childhood traumas]. Moscow: Eksmo. (In Russ.)

Padun, M. A., Tarabrina, N. V. (2003). *Psikhicheskaya travma i bazisnye kognitivnye skhemy lichnosti* [Psychological trauma and basic cognitive schemas of personality]. *Moskovskiy psikhoterapevticheskiy zhurnal* [Moscow Psychotherapeutic Journal], 1, 121–141. (In Russ.)

Petrova, E. A. (2014). *Detskie psikhotravmy: problema otsrochennogo vliyaniya na lichnost' vzroslogo cheloveka* [Childhood psychotraumas: the problem of delayed effects on adulthood]. *Vestnik Novgorodskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Novgorod State University], 79, 96–99. (In Russ.)

Sadovnikova, I. N. (2012). *Disgrafiya, disleksiya: tekhnologiya preodoleniya* [Dysgraphia, dyslexia: overcoming technology]. Moscow: Paradigma. (In Russ.)

Smirnova, E. O., Bykova, M. V. (2000). *Opyt issledovaniya struktury i dinamiki roditel'skogo otnosheniya* [Study of the structure and dynamics of parental attitude]. *Voprosy psikhologii* [Questions of Psychology], 3, 79–83. (In Russ.)

Tsvetkov, V. L., Pavlova, A. A. (2023). *Klipovoe myshlenie kak aktual'naya psikhologicheskaya problema* [Clip thinking as a current psychological problem]. *Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii* [Bulletin of Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 3, 317–322. <https://doi.org/10.24412/2073-0454-2023-3-317-322> (In Russ.)

Winnicott, D. V. (2001). *Razgovor s roditelyami* [Talking with Parents]. Moscow: Nezavisimaya firma «Klass». (In Russ.)

Zashchirinskaya, O. V. (2022). *Psikhicheskie travmy v mezhlichnostnykh otnosheniyakh* [Psychological traumas in interpersonal relationships]. Saint Petersburg: Izdatelstvo S.-Peterburgskogo Gosudarstvennogo universiteta. (In Russ.)

Zdereva, N. V. (2023). *Mama, uslysh menya!* [Mom, hear me!]. Moscow: Robin's, 206 p. (In Russ.)

Zdereva, N. V. (2026). *Mama, posmotri na menya* [Mom, look at me]. Moscow: Robin's. (In Russ.)

Групповая психологическая поддержка как ресурс эмоционального благополучия иностранных студентов

DOI 10.25991/p3379-5956-9460-u

УДК 316.454.3

Фан Вэнькай

магистрант 2 курса
по направлению
«Психология», институт
психологии РГПУ
им. А. И. Герцена,
Санкт-Петербург, Россия,
807452515@qq.com

Васильева С. В.

кандидат психологических
наук, доцент, кафедра общей
и социальной психологии
РГПУ им. А. И. Герцена,
Санкт-Петербург, Россия,
vivatvsv@mail.ru

Аннотация

Настоящее исследование оценивает динамику эмоционального состояния у китайских студентов, обучающихся в вузах Санкт-Петербурга, после участия в краткосрочной группе психологической поддержки. Программа включала два цикла по две встречи (17–18.12.2024; 14 и 21.04.2025); участники ($N=19$) оценивали «эмоциональное состояние» с помощью визуально аналоговой шкалы (ВАШ) дважды — непосредственно перед первой и сразу после второй встречи. Нормальность распределений проверялась критерием Шапиро–Уилка, сопоставления субъективных оценок состояния выполнялись парным t -критерием Стьюдента. По показателю «эмоциональное состояние» зафиксирован статистически значимый прирост $\Delta=+1,1$ балла по шкале 0–10 ($t(18)=5,42$; $p<0,001$). Анализ индивидуальной динамики показал улучшение у 15 участников группы поддержки, стабильность у трёх и незначительное снижение у одного студента. Полученные данные свидетельствуют, что групповая психологическая поддержка выступает действенным ресурсом повышения эмоционального благополучия студентов-иностранцев и может быть внедрена в практику университетских психологических служб с мониторингом состояния участников по ВАШ.

Ключевые слова: иностранные студенты, адаптация к обучению, эмоциональное благополучие, динамика состояния, групповая психологическая поддержка

Wenkai Fang,

2nd year Master's student in Psychology,
Institute of Psychology of Herzen
Russian State Pedagogical University,
St. Petersburg, Russia,
807452515@qq.com

Svetlana V. Vasileva,

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor, Department
of General and Social Psychology,
Herzen Russian State Pedagogical
University,
St. Petersburg, Russia,
vivatvsv@mail.ru .

Для цитирования: Фан Вэнькай &
Васильева, С. В. (2026). Групповая
психологическая поддержка
как ресурс эмоционального
благополучия иностранных студентов.
Психология человека и социальной
среды, (1), 62–67. doi:10.25991/p3379–
5956–9460-и

Group psychological support as a resource for international students' emotional well-being

Abstract

This study evaluates changes in emotional state among Chinese students enrolled at universities in Saint Petersburg after participating in a short-term psychological support group. The program comprised two cycles with two sessions each (Dec 17–18, 2024; Apr 14 and 21, 2025). Participants (N=19) assessed their “emotional state” using a Visual Analogue Scale (VAS) twice — immediately before the first session and right after the second session. Distribution normality was examined with the Shapiro–Wilk test, and pre–post comparisons of subjective ratings were conducted using a paired Student's t-test. A statistically significant increase was observed for “emotional state” ($\Delta=+1.1$ on a 0–10 scale; $t(18)=5.42$; $p<0.001$). Analysis of individual change indicated improvement in 15 group participants, stability in three, and a slight decrease in one student. These findings suggest that group psychological support is an effective resource for enhancing international students' emotional well-being and may be implemented in university counseling services with ongoing VAS-based monitoring of participants' emotional state.

Keywords: international students, adaptation to study, emotional well-being, state dynamics, group psychological support

Иностранные студенты в ситуации обучения за рубежом сталкиваются с совокупностью стрессоров (языковой барьер, академическая неопределённость, ограниченность социальной поддержки, культурная дистанция), что может негативно отражаться на субъективном благополучии и уровне психологического дистресса. Эмпирические данные показывают, что у студентов-иностранцев показатели благополучия и дистресса связаны с внутренними психологическими ресурсами, и университетским службам сопровождения целесообразно осуществлять профилактику дистресса и поддержку психического здоровья в образовательной среде (*Prasath, Xiong, Zhang & Jeon, 2022*).

В последние годы усиливается интерес к различным формам поддержки обучающихся, направленным на улучшение психического состояния: онлайн-форматы и краткосрочные программы демонстрируют эффективность и востребованность (*Balci, Kuchler, Ebert, et al., 2023*), а групповые/смешанные форматы могут способствовать актуализации социально-психологических ресурсов (выстраивание новых социальных связей, знакомство с эффективными практиками, используемыми обучающимися и др.) (*Cipolletta, Tedoldi & Tomaino, 2024*).

Для российской образовательной среды также актуален поиск психологических механизмов, способствующих успешному взаимодействию и адаптации: показано, что ресурсы, связанные с осознанностью в межличностном взаимодействии, сопряжены с более эффективной межкультурной коммуникацией у иностранных студентов, обучающихся в РФ (*Khukhlaev, Novikova & Chernaya, 2022*).

С практической точки зрения университетские службы нуждаются в быстрых и «чувствительных» инструментах мониторинга, применимых в условиях кратких программ. ВАШ широко используется для измерения субъективных состояний; современные методологические работы подтверждают её применимость как формата самоотчёта и обсуждают её сопоставимость с дискретными шкалами (Likert) в исследованиях с повторными измерениями (*Haslbeck, Jover Martínez, Roefs, et al., 2025*).

Целью исследования являлась оценка эффективности краткосрочной профилактической программы для иностранных студентов.

Исследование выполнено в однокрупном дизайне «до–после».

Программа включала два цикла по две встречи: 17–18.12.2024 и 14/21.04.2025. Выборку составили китайские студенты, обучающиеся в вузах Санкт-Петербурга (N=19): Российском государственном педагогическом университете им. А. И. Герцена, Санкт-Петербургском государственном университете и Санкт-Петербургском государственном университете промышленных технологий и дизайна. Занятия проводились на базе Психологической службы РГПУ им. А. И. Герцена.

Для оценки состояния использовалась визуальная аналоговая шкала (ВАШ) «эмоциональное состояние» (0 — крайне плохое состояние; 10 — максимально

хорошее состояние). Заполнение ВАШ проводилось в двух точках: Т0 — непосредственно перед первой встречей и Т1 — сразу после второй встречи; применение ВАШ как краткого инструмента мониторинга соответствует современным подходам к оценке субъективных состояний в повторных измерениях (*Haslbeck et al., 2025*). Нормальность распределений проверялась критерием Шапиро–Уилка, сопоставления значений Т0 и Т1 выполнялись с помощью парного t-критерия Стьюдента при уровне значимости $\alpha=0,05$.

В каждом цикле занятия были выстроены по единой структуре и были направлены на формирование навыков саморегуляции, эмоциональной экспрессии и взаимоподдержки в межкультурной среде. Все занятия проводились на китайском языке.

Первая встреча имела целью создание атмосферы доверия и психологической безопасности. На начальном этапе были определены групповые правила (конфиденциальность, уважительное отношение, открытость, право участника прекратить участие в упражнении). Для снижения уровня тревоги и формирования чувства принадлежности использовались разогревающие упражнения: «История моего имени» и круговое представление. Далее проводились подвижные активности, способствующие раскрепощению и сплочению группы («Жевательная резинка»), а также игра «Угадай, кто я?», направленная на развитие эмпатии.

Центральным элементом встречи стала арт-терапевтическая техника «Нарисуй свой стресс», в ходе которой участники в рисунках отражали актуальные переживания.

Обсуждение работ позволило выявить личные и групповые ресурсы для преодоления трудных ситуаций. Завершался сеанс комплексом релаксационных техник: дыхательное упражнение «4–7–8», медитация и направленная визуализация «Безопасное место». Финальным этапом встречи было групповое обсуждение изменений, возникших в процессе работы.

Вторая встреча была посвящена углублённому исследованию эмоционального состояния участников. Упражнение «Я — журналист» предполагало работу в парах с элементами интервью, способствующими осознанию личных поведенческих привычек, зон комфорта и трудностей. Тренинг эмоциональной компетентности включал игры «Угадай эмоцию» (развитие эмоционального интеллекта) и «Эмоциональный заражатель» (осознание эмоционального резонанса в группе).

Особое место занимала работа с метафорическими ассоциативными картами ОХ-картами (OH-cards) (*OH Publishing, 2025*). В упражнении «Моё текущее состояние» участники выбирали карту, отражающую их переживания в данный момент, а в заданиях «Эмоциональный пазл» и «Круг эмоционального резонанса» совместно искали вербальные выражения сложных чувств, формировали навыки взаимной

поддержки и разрабатывали новые стратегии совладания со стрессом.

Заключительным элементом программы было ресурсное упражнение «Благословение», в рамках которого участники с помощью ОХ-карт передавали партнёру символическую поддержку и позитивное напутствие. Финальная часть встречи включала групповую рефлексия, обсуждение полученного опыта и закрепление навыков эмоциональной саморегуляции.

По показателю «эмоциональное состояние» выявлено статистически значимое улучшение: среднее значение выросло с $6,5 \pm 1,1$ до $7,6 \pm 1,5$ балла ($t(18)=5,42$; $p<0,001$), что соответствует приросту $\Delta=+1,1$ балла по шкале 0–10. Анализ индивидуальной динамики показал улучшение у 15 участников, отсутствие изменений у трёх участников и незначительное снижение показателя у одного участника группы поддержки.

Полученный эффект согласуется с современными данными о том, что даже относительно краткие вмешательства, ориентированные на психологические ресурсы и саморегуляцию, могут быть востребованными и потенциально полезными для международных студентов (*Balci, et al., 2023*).

Важной составляющей групповой поддержки выступает не только освоение техник, но и рост чувства включённости и социальной связанности.

Полученные данные соотносятся с результатами исследований эффективности групповых программ, направленных на повышение социального благополучия и снижение переживания одиночества у студентов-иностранцев (*Cipolletta, et al., 2024*).

Для российской образовательной среды принципиально значимо, что психологические ресурсы, связанные с осознанностью в межличностном взаимодействии, связаны с показателями межкультурной коммуникативной эффективности у иностранных студентов, обучающихся в России (*Khukhlaev, et al., 2022*). Это поддерживает идею о том, что групповая работа может усиливать адаптационные ресурсы через безопасное общение, снижение напряжения во взаимодействии и преодоление трудностей адаптации.

Ограничения исследования: небольшой объём выборки, отсутствие контрольной группы, измерение по одному показателю (самоотчёт).

В дальнейшем целесообразно добавить последующее измерение, расширить батарею показателей (например, стресс/тревога/удовлетворённость жизнью) и сравнить несколько форматов программ.

Результаты подтверждают, что краткий групповой формат может выступать действенным ресурсом повышения эмоционального благополучия студентов-иностранцев и может быть рекомендован к внедрению в практику университетских служб с регулярным мониторингом по ВАШ и накоплением данных по последующим циклам программы.

Литература

Balci, S., Küchler, A.-M., Ebert, D. D., et al. (2023). An Online Mindfulness Intervention for International Students: A Randomized Controlled Feasibility Trial. *Clinical Psychology in Europe*, 5(2), e9341. <https://doi.org/10.32872/cpe.9341>

Cipolletta, S., Tedoldi, I., Tomaino, S. C. M. (2024). A blended group intervention to promote social connectedness and wellbeing among international university students: an exploratory study. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1497544. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1497544>

Haslbeck, J. M. B., Jover Martínez, A., Roefs, A. J., et al. (2025). Comparing Likert and visual analogue scales in ecological momentary assessment. *Behavior Research Methods*, 57, Art. 217. <https://doi.org/10.3758/s13428-025-02706-2>

Khukhlaev, O., Novikova, I., Chernaya, A. (2022). Interpersonal Mindfulness, Intergroup Anxiety, and Intercultural Communication Effectiveness Among International Students Studying in Russia. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 841361. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.841361>

OH Publishing (2025). Официальный сайт ассоциативных карт серии «OH-cards». <https://oh-cards.com>

Prasath, P. R., Xiong, Y., Zhang, Q., Jeon, L. (2022). Psychological Capital, Well-being, and Distress of International Students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 44, 529–549. <https://doi.org/10.1007/s10447-022-09473-1>

References

Balci, S., Küchler, A.-M., Ebert, D. D., et al. (2023). An Online Mindfulness Intervention for International Students: A Randomized Controlled Feasibility Trial. *Clinical Psychology in Europe*, 5(2), e9341. <https://doi.org/10.32872/cpe.9341>

Cipolletta, S., Tedoldi, I., Tomaino, S. C. M. (2024). A blended group intervention to promote social connectedness and wellbeing among international university students: an exploratory study. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1497544. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1497544>

Haslbeck, J. M. B., Jover Martínez, A., Roefs, A. J., et al. (2025). Comparing Likert and visual analogue scales in ecological momentary assessment. *Behavior Research Methods*, 57, Art. 217. <https://doi.org/10.3758/s13428-025-02706-2>

Khukhlaev, O., Novikova, I., Chernaya, A. (2022). Interpersonal Mindfulness, Intergroup Anxiety, and Intercultural Communication Effectiveness Among International Students Studying in Russia. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 841361. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.841361>

OH Publishing (2025). *Ofitsial'nyy sayt assotsiativnykh kart serii «OH-cards»* [Official website of the OH-cards associative card series. <https://oh-cards.com/> (In Russ.)

Prasath, P. R., Xiong, Y., Zhang, Q., Jeon, L. (2022). Psychological Capital, Well-being, and Distress of International Students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 44, 529–549. <https://doi.org/10.1007/s10447-022-09473-1>

Авторский опросник признаков травматического стресса (ОПТС): разработка и апробация

Гнатко О.В.

Магистр психологии,
практикующий психолог,
Ярославль, Россия, gnatkoo@
yandex.ru,

DOI 10.25991/n3993-3092-0710-w

УДК 616.07

Аннотация

В статье представлена разработка и апробация авторского опросника признаков травматического стресса, основанного на феноменологическом подходе к пониманию данного явления. Опросник направлен на выявление когнитивных, аффективных и поведенческих проявлений травматического стресса и ориентирован на использование в психологической диагностике и консультативной практике на доклиническом уровне. Приводятся результаты апробации опросника на выборке женщин, а также данные корреляционного анализа с показателями Индекса жизненного стиля (LSI), подтверждающие содержательную согласованность и диагностическую состоятельность опросника.

Ключевые слова: травматический стресс, психическая травма, феноменологический подход, психодиагностика, психологические защиты, индекс жизненного стиля, авторский опросник.

Olga V. Gnatko,

Master's Degree in Psychology,
practicing psychologist,
Yaroslavl, Russia,
gnatkoo@yandex.ru,

Author's questionnaire of traumatic stress indicators (QTSI): development and approbation

Для цитирования:

Гнатко, О. В. (2026). Авторский опросник признаков травматического стресса (ОПТС): разработка и апробация. Психология человека и социальной среды, (1), 68–81. doi:10.25991/n3993-3092-0710-w

Abstract

The article presents the development and pilot testing of an original questionnaire designed to assess indicators of traumatic stress, grounded in a phenomenological approach to understanding this phenomenon. The questionnaire aims to identify cognitive, affective, and behavioral manifestations of traumatic stress and it is intended for use in psychological assessment and counseling practice at the preclinical level. The paper reports the results of the questionnaire's approbation on a sample of women, as well as findings from a correlational analysis with the Life Style Index (LSI), which confirm the questionnaire's content coherence and diagnostic relevance.

Keywords: traumatic stress, psychological trauma, phenomenological approach, psychodiagnostics, psychological defense mechanisms, Life Style Index, original questionnaire.

Введение

Проблема травматического стресса сохраняет высокую значимость для современной клинической и консультативной психологии. Несмотря на наличие широкого диапазона теоретических подходов и диагностических инструментов, в научной и научно-практической литературе отмечается дефицит методик, ориентированных на выявление травматического стресса как целостного психического состояния, а не только его клинически выраженных форм или отдельных последствий.

Существующие психодиагностические инструменты, как правило, либо фокусируются на симптомах посттравматического стрессового расстройства, либо направлены на оценку отдельных эмоциональных или поведенческих проявлений, что затрудняет комплексную фиксацию когнитивных, аффективных и поведенческих признаков травматического стресса на доклиническом уровне.

В этой связи актуальной является разработка диагностического инструмента, позволяющего системно оценивать выраженность травматического стресса и использовать полученные данные как в научных исследованиях, так и в консультативной практике.

Целью данной статьи является описание процесса разработки и апробации авторского опросника признаков травматического стресса, а также анализ их согласованности с показателями психологических защит, измеряемых с помощью методики LSI (Индекс жизненного стиля).

Теоретические основания разработки опросника

Разработка авторского опросника признаков травматического стресса опиралась на феноменологический подход к пониманию данного явления, представленный в работах *Г.Л. Бардиер* и *О.В. Гнатко (2025)*, в рамках которого травматический стресс рассматривается как сложный, многоуровневый и динамический психологический феномен.

В современной психологической науке отсутствует единое универсальное определение травматического стресса, что обусловлено разнообразием его проявлений и различиями в теоретических основаниях исследований. Вместе с тем большинство концепций сходятся в том, что травматический стресс не сводится к отдельному симптому или клиническому диагнозу, а представляет собой особое психическое состояние, формирующееся в результате неотреагированного или недостаточно переработанного травматического опыта.

В рамках представленной авторами трехуровневой модели формирования травматического стресса выделяются этапы перехода от острого/хронического стресса как процесса к острой стрессовой реакции как переходной ступени, а затем — к травматическому стрессу как устойчивому психическому состоянию. В данной логике подчеркивается значение длительности и интенсивности стрессового воздействия, а также роль неотреагированности переживаний и дефицита личностных ресурсов. На этом этапе переживание перестает быть реакцией на конкретное событие и начинает определять общее эмоциональное, когнитивное и поведенческое функционирование личности.

Феноменологический анализ показывает, что признаки травматического стресса проявляются на нескольких уровнях психической организации. К ним относятся аффективные проявления (повышенное внутреннее напряжение, эмоциональная лабильность, тревожность), когнитивные особенности (фиксация на негативном опыте, трудности переработки переживаний, навязчивость мыслей), а также поведенческие реакции, отражающие стратегии избегания, изменения активности и особенности взаимодействия с внешней средой. Эти проявления могут сочетаться между собой в различных конфигурациях, формируя индивидуальный профиль травматического реагирования. Именно такая многослойность и вариативность проявлений травматического стресса создаёт методологические трудности для его диагностики на доклиническом уровне.

Существующие психодиагностические инструменты чаще ориентированы либо на оценку последствий травмы, либо на диагностику посттравматического стрессового расстройства, что ограничивает их применение в консультативной практике. В этой связи возникает необходимость в разработке инструмента, позволяющего фиксировать признаки травматического стресса как промежуточного состояния между обычным стрессом и клиническими формами нарушений.

При конструировании авторского опросника признаков травматического стресса в качестве теоретической базы были использованы работы *Н. В. Тарабриной (2001)*, *О. В. Защириной (2024)*, *Claudia Herbert (2012)*, *Я. Фишер (2024)*, а также авторская трехуровневая модель формирования травматического стресса. Указанная модель позволила чётко развести обычные стрессовые реакции, этап нарастающего дистресса и собственно травматический стресс как устойчивое психическое состояние. Такая логика структурирования дала возможность выделить когнитивные, аффективные и поведенческие проявления, наиболее характерные именно для травматического стресса, и интегрировать их в опросник в виде самостоятельных диагностических блоков.

Такой подход обеспечил содержательную валидность опросника и позволил избежать смешения признаков травматического стресса с клинической симптоматикой посттравматического стрессового расстройства.

В итоговый вариант опросника включены симптомы, отражающие ключевые механизмы психотравматизации, адаптированные для неклинической выборки и ориентированные на оценку выраженности травматического стресса в повседневном функционировании личности.

Описание авторского опросника признаков травматического стресса

Исходя из обозначенных теоретических положений и необходимости эмпирической фиксации признаков травматического стресса, был разработан авторский опросник признаков травматического стресса (ОПТС). Методика предназначена для оценки степени выраженности травматического стресса и ориентирована на выявление его проявлений в повседневной жизни.

При разработке опросника акцент был сделан на диагностике не отдельных симптомов и не клинических синдромов, а совокупности признаков, отражающих устойчивое состояние травматического стресса. Это определило отказ от привязки к конкретному травматическому событию и позволило рассматривать травматический стресс как состояние, варьирующее по степени выраженности.

Структура опросника организована в соответствии с выделением трёх ключевых групп проявлений травматического стресса. В его состав вошли:

- утверждения, отражающие когнитивные признаки, связанные с особенностями переработки информации, внимания и восприятия;
- аффективные признаки, характеризующие уровень эмоционального напряжения, уязвимости и трудности эмоциональной регуляции;
- а также поведенческие проявления, включающие типичные формы избегания, изменения активности и особенности взаимодействия с внешними стимулами.

Опросник включает 48 утверждений, сгруппированных в три содержательных раздела.

Ответы фиксируются по пятибалльной шкале интенсивности, что позволяет количественно оценивать выраженность каждого признака и получать суммарный показатель уровня травматического стресса. Использование шкалы интенсивности делает возможным статистический анализ данных, сопоставление результатов с другими психодиагностическими показателями и выявление закономерностей, связанных с вариативностью проявлений травматического стресса.

Методика ОПТС ориентирована на применение в научных исследованиях и консультативной практике и не предназначена для диагностики посттравматического стрессового расстройства. Ее использование позволяет выявлять признаки

травматического стресса на доклиническом уровне и рассматривать их в системе когнитивных, аффективных и поведенческих проявлений.

Организация исследования и апробация авторского опросника

Апробация авторского опросника признаков травматического стресса проводилась в рамках эмпирического исследования на выборке 95 женщин в возрасте от 25 до 44 лет, активно использующих социальные сети.

Фокусирование на женской выборке было обусловлено поло-ролевыми различиями в структуре аффективных реакций и защитных механизмов при травматическом стрессе и позволило обеспечить однородность данных и корректность статистического анализа.

Исследование проводилось в онлайн-формате с использованием платформы «Яндекс.Формы».

В рамках апробации использовались авторский опросник признаков травматического стресса (ОПТС), методика «Индекс жизненного стиля» (*Plutchik, Kellerman, & Conte, 1979*), а также методы математико-статистической обработки данных, включая корреляционный анализ (ρ Спирмена).

Целью апробации являлась оценка диагностических возможностей опросника и согласованности его показателей с характеристиками психологических защит.

Характер выраженности травматического стресса в исследуемой выборке

На первом этапе анализа была проведена количественная оценка выраженности травматического стресса у респондентов на основе данных авторского опросника ОПТС.

Полученные результаты позволили определить структуру распределения уровней травматического стресса в выборке и выделить три группы участниц — с низким, средним и высоким уровнем выраженности признаков травматического стресса.

Анализ распределения показал, что 28,4% участниц имеют высокий уровень травматического стресса, 43,2% — средний уровень и 28,4% — низкий уровень. Таким образом, в исследуемой выборке преобладает группа женщин со средним уровнем выраженности травматического стресса.

Для более детального анализа была проведена оценка средних значений по трём содержательным блокам опросника: когнитивным, аффективным

и поведенческим симптомам. Результаты представлены в Таблице 1.

Уровень ТС	Когнитивные симптомы, ср. балл	Аффективные симптомы, ср. балл	Поведенческие симптомы, ср. балл	Итоговый ср.балл
Низкий	25,78	27,41	24,59	77,78
Средний	39,00	42,46	36,15	117,61
Высокий	52,04	58,44	49,93	160,41

Табл. 1. Средние показатели выраженности симптомов травматического стресса по блокам

Сравнительный анализ трёх блоков симптомов внутри каждой группы показал, что независимо от уровня травматического стресса наиболее выраженным компонентом являются аффективные симптомы. Эмоциональные реакции — тревога, раздражительность, чувство вины, стыда, а также эмоциональное оцепенение — выступают ведущими в структуре переживаний участниц исследования. Даже в группе с низким уровнем травматического стресса показатели по аффективному блоку превышают значения когнитивных и поведенческих симптомов, что указывает на высокую чувствительность эмоциональной сферы к стрессовым и травматическим воздействиям.

На втором месте по степени выраженности находятся когнитивные симптомы, включающие нарушения восприятия, ощущение утраты контроля и изменённое переживание времени. Их усиление происходит пропорционально росту общего уровня травматического стресса.

Поведенческие симптомы во всех группах имеют наименьшие средние значения. Это позволяет рассматривать поведенческий уровень как преимущественно компенсаторный: несмотря на выраженное внутреннее напряжение, внешняя активность и социальная вовлечённость у многих участниц сохраняются, что согласуется с последующими результатами анализа психологических защит.

Корреляционный анализ показателей травматического стресса и психологических защит

Для изучения связи между уровнем травматического стресса и выраженностью психологических защит использовалась методика «Индекс жизненного стиля» (*Plutchik et al., 1979*). Корреляционный анализ проводился с применением

коэффициента ρ Спирмена. Результаты корреляционного анализа представлены в Таблице 2.

Полученные данные свидетельствуют о наличии статистически значимых связей между уровнем травматического стресса, измеряемым с помощью авторского опросника ОПТС, и рядом защитных механизмов.

Наиболее выраженные положительные корреляции выявлены с подавлением ($\rho = 0,445$; $p < 0,001$), компенсацией ($\rho = 0,268$; $p < 0,01$), проекцией ($\rho = 0,208$; $p < 0,05$) и реактивными образованиями ($\rho = 0,238$; $p < 0,05$).

Кроме того, по механизму отрицания обнаружена статистически значимая обратная корреляция с уровнем травматического стресса ($\rho = -0,216$; $p < 0,05$), что указывает на его меньшую выраженность при высоких значениях стрессового показателя. Защитные механизмы интеллектуализации, замещения и регрессии не продемонстрировали статистически значимых связей с уровнем травматического стресса.

Табл. 2. Корреляционный анализ выраженности психологических защит у женщин с разным уровнем травматического стресса, активно использующих социальные сети

Показатель защитного механизма	Коэффициент корреляции (ρ Спирмена)	Уровень значимости (p)	Направление связи
Подавление	0,445	0,000	Прямая, значимая
Компенсация	0,268	0,009	Прямая, значимая
Проекция	0,208	0,044	Прямая, значимая
Реактивные образования	0,238	0,020	Прямая, значимая
Отрицание	-0,216	0,036	Обратная, значимая
Интеллектуализация	0,166	0,107	Незначимая

Замещение	0,188	0,068	Незначимая
Регрессия	0,000	1,000	Нет связи

Таким образом, представленные результаты отражают устойчивую тенденцию к усилению дезадаптивных защитных механизмов по мере роста выраженности травматического стресса и подтверждают согласованность показателей авторского опросника ОПТС с данными методики LSI.

Обсуждение результатов

Результаты апробации авторского опросника признаков травматического стресса подтверждают его содержательную согласованность с теоретическими представлениями о структуре травматического стресса как устойчивого психического состояния. Полученное распределение уровней выраженности травматического стресса в выборке, а также структура средних показателей по когнитивному, аффективному и поведенческому блокам отражают многоуровневый характер данного феномена и соответствуют логике феноменологического подхода.

Особого внимания заслуживает тот факт, что во всех группах — с низким, средним и высоким уровнем травматического стресса — ведущими оказались аффективные проявления. Это указывает на высокую чувствительность эмоциональной сферы к травматическим воздействиям и подтверждает положение о том, что именно эмоциональные реакции являются первичным и наиболее устойчивым компонентом травматического стресса.

Когнитивные и поведенческие признаки усиливаются по мере роста общего уровня стресса, однако занимают подчинённое положение, что позволяет рассматривать их как вторичные по отношению к аффективному ядру состояния.

Корреляционный анализ показал согласованность показателей опросника ОПТС с выраженностью психологических защит по методике «Индекс жизненного стиля».

Повышение уровня травматического стресса связано с усилением подавления, компенсации, проекции и реактивных образований, а также с обратной связью с механизмом отрицания, что отражает характерные способы регуляции внутреннего напряжения.

Отсутствие значимых корреляций с интеллектуализацией, замещением и регрессией указывает на их меньшую роль в структуре травматического стресса у исследуемой выборки и подтверждает способность опросника фиксировать системные, а не изолированные проявления данного состояния.

Важно подчеркнуть, что опросник ориентирован на диагностику травматического стресса на доклиническом уровне и не предназначен для выявления посттравматического стрессового расстройства. Это определяет его потенциальную ценность для научных исследований и консультативной практики, где требуется оценка выраженности травматического напряжения без обращения к клинической симптоматике.

Полученные результаты также указывают на перспективность дальнейшей валидации опросника, включая расширение выборки, анализ его чувствительности к динамике состояния и сопоставление с другими психодиагностическими инструментами, направленными на изучение стрессовых и травматических состояний.

Заключительные положения и перспективы исследования

В статье представлен авторский опросник признаков травматического стресса, разработанный на основе феноменологического подхода и направленный на диагностику когнитивных, аффективных и поведенческих проявлений травматического стресса на доклиническом уровне.

Результаты апробации показали согласованность показателей опросника с характеристиками психологических защит, измеряемых с помощью методики «Индекс жизненного стиля», что подтверждает его диагностическую состоятельность и соответствие теоретическим представлениям о структуре травматического стресса.

Перспективы дальнейших исследований связаны с расширением выборки, дополнительной валидизацией методики, а также изучением её чувствительности к изменениям состояния в процессе психологической помощи и сопоставлением с другими психодиагностическими инструментами, используемыми для оценки стрессовых и травматических состояний.

Авторский опросник признаков травматического стресса

Методика включает 48 утверждений, распределённых по трём содержательным блокам: когнитивные симптомы (пункты 1–16), аффективные симптомы (пункты 17–32), поведенческие симптомы (пункты 33–48)

Ответы испытуемых фиксируются по пятибалльной шкале интенсивности: 1 — «совсем нет», 2 — «слабо», 3 — «умеренно», 4 — «сильно», 5 — «очень сильно». Суммарный показатель варьирует от 48 до 240 баллов, что позволяет дифференцировать три уровня выраженности травматического стресса: низкий, средний и высокий.

Высокие значения указывают на значительное присутствие травматического переживания, его влияние на эмоциональную, когнитивную и поведенческую сферы личности.

Низкие значения, напротив, отражают отсутствие устойчивых признаков посттравматического реагирования.

Бланк анкеты

Имя или шифр _____

Дата _____

Пожалуйста, опишите тот опыт, который вызывает у вас наибольшее беспокойство. Речь идет о травматичном или стрессовом событии, которое оставило сильное впечатление.

Когда вы пережили этот опыт?

— менее 6 месяцев назад

— от 6 до 12 месяцев назад

— от 1 до 5 лет назад

— 5–10 лет назад

— 10–20 лет назад

— более 20 лет назад

— Длительное течение (указать продолжительность):

_____ / ☐ По сей день / ☐ Всю жизнь

Пожалуйста, оцените, насколько приведенные ниже утверждения соответствуют вашему состоянию в текущий момент.

Отметьте наличие симптомов за последний месяц:

1 — «совсем нет», 2 — «слабо», 3 — «умеренно», 4 — «сильно», 5 — «очень сильно».

№	Утверждение	1	2	3	4	5
Блок 1. Когнитивные симптомы						
1.	Непроизвольные неприятные воспоминания					
2.	Трудности концентрации внимания					
3.	Нарушение памяти					
4.	Трудно планировать будущее					
5.	Жизнь разделилась на «до» и «после» события					
6.	Восприятие мира как опасного					
7.	Чувство потери контроля					
8.	Отчужденность собственного тела					
9.	Трудности узнавания себя в зеркале или на фотографиях					
10.	Знакомые места кажутся чужими					
11.	Чувство отстраненности от реальности					
12.	Размытость воспоминаний					
13.	Трудности в принятии решений					
14.	Нарушенное восприятие времени (слишком быстро или медленно)					
15.	Ощущение нереальности происходящего					
16.	Чувство наблюдения за собой со стороны					
Блок 2: Аффективные симптомы						
17.	Внезапные приступы страха или паники					
18.	Эмоциональное оцепенение (не могу радоваться или грустить)					
19.	Раздражение или злость без явной причины					
20.	Чувство вины или стыда					
21.	Чувство душевной пустоты					
22.	Хроническая тревожность					
23.	Чувство непонимания окружающими					
24.	Недоверие к людям					
25.	Повышенная подозрительность					
26.	Страх новых отношений					
27.	Подавленное настроение					
28.	Резкие перепады настроения					
29.	Чувство безнадежности					
30.	Повышенная чувствительность к стрессу					
31.	Ощущение эмоционального истощения					
32.	Неспособность к положительным эмоциям					
Блок 3: Поведенческие симптомы						
33.	Социальная самоизоляция					
34.	Избегание тревожной информации					
35.	Сознательное избегание мест, людей или разговоров, которые напоминают о неприятных событиях					
36.	Ухудшение коммуникации с близкими					

- 37. Потеря интереса к прежним занятиям
- 38. Чрезмерная бдительность
- 39. Увеличение употребления
ПАВ: алкоголь/табак/лекарства
- 40. Навязчивые действия/ритуалы
- 41. Постоянное мышечное напряжение/дрожь
- 42. Беспричинное учащенное сердцебиение
- 43. Нарушения сна (трудности засыпания,
ранние пробуждения)
- 44. Кошмарные сны
- 45. Изменения аппетита (его отсутствие
или переедание)
- 46. Неосознанные телесные повреждения
- 47. Трудности установления новых контактов
- 48. Хроническая усталость

Обработка результатов:

48–96 баллов: Низкая выраженность травматического стресса

97–144 балла: Средняя выраженность травматического стресса

145–240 баллов: Высокая выраженность травматического стресса

Литература

Гнатко, О. В., Бардиер Г. Л. (2025). «Феноменологический подход к определению и концептуализации понятия 'травматический стресс'». В Цивилизационный выбор России и Русской Церкви. К 80-летию Великой Победы, 223–230. Санкт-Петербург: РХГА им. Ф. М. Достоевского.

Заширинская, О. В. (2024). Преодоление травматического стресса: рабочая тетрадь. Санкт-Петербург: Питер.

Тарабрина, Н. В. (2001). Практикум по психологии посттравматического стресса. Санкт-Петербург: Питер.

Фишер, Я. (2024). Трансформация травмы. Рабочая тетрадь для переживших травму и для терапевтов. Санкт-Петербург: Питер.

Herbert, C. (2012). *Overcoming Traumatic Stress: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioral Techniques*. Hachette UK.

Plutchik, R., H. Kellerman, & H. R. Conte. (1979). «A Structural Theory of Ego Defenses and Emotions». В *Emotions in Personality and Psychopathology*, ред. С. Е. Izard, 229–257. New York: Springer.

References

Fisher, Y. (2024). *Transformaciya travmy. Rabochaya tetrad' dlya perezvivshih travmu i dlya terapevtov* [Transformation of Trauma: Workbook for Trauma Survivors and Therapists] (In Russ.). Saint Petersburg: Piter.

Gnatko, O. V., Bardier, G. L. (2025). *Fenomenologicheskij podhod k opredeleniyu i konceptualizacii ponyatiya 'travmaticheskij stress'* [Phenomenological Approach to the Definition and Conceptualization of the Concept of 'Traumatic Stress'] (In Russ.). In *Civilizacionnyj vybor Rossii i Russkoj Cerkvi. K 80-letiyu Velikoj Pobedy* [Civilizational Choice of Russia and the Russian Church: To the 80th Anniversary of the Great Victory], 223–230. Saint Petersburg: RCH.

Herbert, C. (2012). *Overcoming Traumatic Stress: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioral Techniques*. Hachette UK.

Plutchik, R., H. Kellerman, & H. R. Conte. (1979). «A Structural Theory of Ego Defenses and Emotions». In *Emotions in Personality and Psychopathology*, edited by C. E. Izard, 229–257. New York: Springer.

Tarabrina, N. V. (2001). *Praktikum po psihologii posttravmaticheskogo stressa* [Practicum on Post-Traumatic Stress Psychology] (In Russ.). Saint Petersburg: Piter.

Zashchirinskaya, O. V. (2024). *Preodolenie travmaticheskogo stressa: rabochaya tetrad'* [Overcoming Traumatic Stress: Workbook] (In Russ.). Saint Petersburg: Piter.

Диагностика личностного кризиса у женщин: возможности авторского опросника «признаки личностного кризиса (ПЛК)»

DOI 10.25991/c8574-7726-6013-v

УДК 159.9.018

Демидова И. А.,

Психолог-консультант,
магистр психологии,
Санкт-Петербург, Россия,
demidova-irina@mail.ru

Аннотация

В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты диагностики личностного кризиса у женщин среднего возраста. Представлены основания для создания авторского опросника «Признаки личностного кризиса» (ПЛК), его структура, основные шкалы и диагностические возможности. Обсуждаются данные применения ПЛК на выборке женщин 35–55 лет, а также перспективы использования инструмента в консультативной практике и научных исследованиях.

Ключевые слова: личностный кризис женщины, диагностика, опросник, ПЛК, кризис середины жизни, психологическое консультирование.

Irina A. Demidova,

Consulting Psychologist,
Master of Psychology,
Saint Petersburg, Russia,
demidova-irina@mail.ru

Diagnosing personality crisis in women: the potential of the “signs of personality crisis” questionnaire (SPC)

Для цитирования:

Демидова, И. А. (2026). Диагностика личностного кризиса у женщин: возможности авторского опросника «признаки личностного кризиса (ПЛК)». Психология человека и социальной среды, (1), 82–91. doi:10.25991/c8574–7726–6013-v

Abstract

The article examines the theoretical and practical aspects of diagnosing personal crisis in middle-aged women. The rationale for creating the author’s “Personal Crisis Signs” (PCS) questionnaire, its structure, main scales, and diagnostic capabilities are presented. Data on the application of the PCS questionnaire in a sample of women aged 35–55 are discussed, along with prospects for using this tool in counseling practice and scientific research.

Keywords: personal crisis, women, diagnostics, questionnaire, PCS (Personal Crisis Signs), midlife crisis, psychological counseling.

Личностный кризис: основные диагностические ориентиры

Личностный кризис — это сложный психологический феномен, который может возникать в различных жизненных ситуациях и проявляться на разных этапах развития человека. Протекание кризиса зависит от личностных особенностей человека, от внутренних и внешних факторов (Козлов & Качанова, 2006). Кризис часто сопровождается внутриличностными конфликтами, сомнениями в себе, в ранее актуальных смыслах и ценностях, а также — изменениями в восприятии окружающего мира.

Кризис — это ситуация эмоционального и умственного стресса, требующая значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени (Шейнов, 2014).

Согласно определению Б. Д. Карвасарского (2007), кризис — это острое эмоциональное состояние, возникающее при блокировании целенаправленной жизнедеятельности человека, это дискретный момент развития личности.

Сущностной особенностью любого кризиса является невозможность (или затрудненность) для человека жить как прежде и незнание, как жить дальше. В ситуации кризиса идет спонтанный поиск своего нового образа «Я».

Исследование личностных кризисов у женщин в последние десятилетия приобретает особую значимость в контексте трансформации социальных ролей и расширения спектра жизненных стратегий.

Современная женщина нередко оказывается в ситуации внутреннего конфликта, вызванного расхождением между личными стремлениями и внешними социальными ожиданиями, что повышает риск возникновения кризисных состояний.

Специфика протекания личностных кризисов у женщин обусловлена комплексным влиянием социальных, культурных и психологических факторов.

И. Г. Малкина-Пых (2005) выделяет следующие ключевые аспекты протекания кризиса у женщин:

- **социальные ожидания и роли** — женщины часто сталкиваются с давлением со стороны общества, ожиданиями, касающимся их ролей в семье, карьере,
- **эмоциональная нагрузка** — женщины, как правило, склонны к тому, чтобы быть эмпатичными, чувствительными и восприимчивыми к внешним и внутренним процессам,
- **поиск идентичности в период кризиса** — вопросы «Кто я?» и «Какова моя роль?» становятся особенно актуальными,
- **влияние отношений** — личностные кризисы меняют межличностные отно-

шения, зачастую женщины нуждаются в поддержке и при этом испытывают потребность в актуализации романтических отношений, поиске новых смыслов в близости и ее формах.

Р.П. Ефимкина (2006) подчеркивает, что кризис середины жизни у женщин проявляется повышением интроверсии, обострением восприятия внешних сигналов, ощущением однообразия и внутренней пустоты, ростом уровня тревожности и беспокойства. На фоне кризиса могут обостряться хронические заболевания или развиваться новые соматические и психосоматические расстройства.

Согласно исследованию *А. А. Королёвой (2013)*, тема здоровья занимает центральное место среди проблем, с которыми сталкиваются женщины. С возрастом происходят значительные физиологические изменения организма, затрагивающие как внешний облик, так и внутренние процессы. Восприятие этих изменений зависит от индивидуальных особенностей каждой женщины: некоторые игнорируют сигналы тела, чувствуют дискомфорт и воспринимают лишь негативные стороны происходящих процессов, фокусируясь исключительно на болезнях и симптомах заболеваний, игнорируя позитивные моменты и возможности поддержания хорошего самочувствия.

В консультативной практике психолог нередко сталкивается с женщинами, которые жалуются на усталость, тревогу, потерю интереса к жизни, ощущение «я живу не свою жизнь».

При поверхностном взгляде это может быть похоже на стресс, выгорание или депрессивное состояние. Однако не всегда речь идёт только о симптомах; часто за ними стоит более глубокий процесс — личностный кризис, связанный с пересмотром жизненных ролей, ценностей и образа «Я».

Для женщин среднего возраста (примерно 35–55 лет) такие кризисы особенно типичны. Это период, когда:

- меняются семейные роли (подрастают дети, стареют родители, трансформируются партнёрские отношения);
- актуализируются вопросы профессиональной самореализации и «упущенных возможностей»;
- более заметными становятся возрастные изменения тела и внешности;
- накапливается опыт утрат, разочарований, переоценки прежних жизненных сценариев.

В этих условиях диагностика личностного кризиса приобретает особое значение.

Важно не только фиксировать уровень тревоги или депрессии, но и понимать есть ли признаки именно кризисного состояния как этапа развития; насколько

сильно оно выражено; какие аспекты кризиса являются ведущими (смысловой, эмоциональный и т.д.).

Диагностические трудности заключаются в следующем:

- многие проявления личностного кризиса маскируются под жалобы на усталость, «лень», раздражительность, трудности во взаимоотношениях;
- не всякая жизненная трудность является кризисом, и не каждый кризис достигает клинического уровня;
- важно отличать нормативный (развивающий) кризис от выраженного, требующего интенсивной психологической помощи.

Следовательно, для диагностики необходим инструмент, который позволяет:

1. выделить именно кризисную составляющую переживаний, а не только эмоциональные симптомы;
2. оценить степень выраженности признаков кризиса;
3. зафиксировать качественные особенности кризисного состояния (что именно «ломается» и в какой зоне — смыслы, идентичность, роли, будущее).

Для решения этих задач нами был разработан опросник «Признаки личностного кризиса» (ПЛК), структура которого позволяет последовательно оценить каждый из названных аспектов.

Структура и содержание опросника «Признаки личностного кризиса» (ПЛК)

Опросник «Признаки личностного кризиса» представляет собой набор утверждений, описывающих типичные переживания и состояния, связанные с личностным кризисом у женщин среднего возраста.

В рамках данного опросника было подобрано 20 вопросов и составлено из них 4 блока для оценки: эмоционального состояния, поведения и повседневной жизни, когнитивных процессов, физического самочувствия.

Опросник ПЛК (признаки личностного кризиса) (Демидова И.А.)

Инструкция:

Перед вами опросник, состоящий из двадцати утверждений.

Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое из них и дайте ответ, соответствующий вашему состоянию. Примерное время заполнения — 5–7 минут

Как отвечать:

1. На каждый вопрос возможны только два варианта ответа: «Да» или «Нет».
2. Отвечайте искренне, не задумываясь слишком долго. Здесь нет «правильных» или «неправильных» ответов.
3. Если утверждение кажется вам неоднозначным, выберите тот вариант, который ближе к вашему первоначальному впечатлению.

Блок 1: Эмоциональное состояние

- | | |
|--|--------|
| 1. Замечаю резкие перепады настроения | Да/Нет |
| 2. Испытываю тревогу без явной причины | Да/Нет |
| 3. Раздражаюсь без повода | Да/Нет |
| 4. Испытываю чувство вины | Да/Нет |
| 5. Случаются вспышки агрессии (гнева) | Да/Нет |

Блок 2: Поведение и повседневная жизнь

- | | |
|---|--------|
| 6. Избегаю общения с близкими/друзьями. | Да/Нет |
| 7. Теряю желание заниматься повседневными делами | Да/Нет |
| 8. Испытываю одиночество, даже в компании | Да/Нет |
| 9. Стал (а) чаще рисковать (например, необдуманные траты, опасные знакомства) | Да/Нет |
| 10. Замечаю, что делаю все медленнее, чем раньше (например, на работе) | Да/Нет |

Блок 3: Когнитивные процессы

- | | |
|---|--------|
| 11. Трудно сосредоточиться на задачах | Да/Нет |
| 12. Сомневаюсь в своих решениях | Да/Нет |
| 13. Потерял (а) интерес к жизни | Да/Нет |
| 14. Постоянно думаю о прошлых ошибках | Да/Нет |
| 15. Не вижу перспектив, когда думаю о будущем | Да/Нет |

Блок 4: Физическое самочувствие

- | | |
|--|--------|
| 16. Быстро устаю, даже после отдыха. | Да/Нет |
| 17. Появились необъяснимые боли, чувствую слабость, головокружение | Да/Нет |
| 18. Потерял(а) аппетит или переедаю | Да/Нет |
| 19. Нарушился режим сна (бессонница/постоянная сонливость) | Да/Нет |
| 20. Испытываю напряжение в теле | Да/Нет |

Обработка результатов

На основе суммарных показателей были выделены следующие уровни выраженности признаков личностного кризиса:

- Нормативный уровень признаков кризиса — наличие отдельных кризисных переживаний, не приводящих к выраженной дезадаптации, соответствующих естественным этапам возрастного и жизненного развития.
- Умеренный уровень признаков кризиса — более частые и интенсивные жалобы, эпизодическое снижение активности и настроения, но при сохранной способности к функционированию в основных жизненных ролях.
- Высокий уровень признаков кризиса — выраженная неудовлетворённость, сильное внутреннее напряжение, системное снижение качества жизни, конфликт между внутренними потребностями и внешними ожиданиями.
- Крайне высокий уровень стресса / острого кризисного состояния кризисное состояние близко по тяжести к острой психотравматической или депрессивной реакции и требует особого внимания и, возможно, междисциплинарного подхода.

Просуммируйте баллы. «Да»-1 балл; «Нет» — 0 баллов.

Интерпретация результатов

- 0–3 баллов: нормативный уровень.
- 4–9 баллов: умеренный уровень признаков кризиса.
- 10–16 баллов: высокий уровень признаков кризиса
- свыше 16: крайне высокий уровень стресса. Рекомендуется консультация со специалистом (психолог, психотерапевт).

Апробация ПЛК и уровни выраженности признаков кризиса

Апробация опросника ПЛК проводилась на выборке женщин в возрасте 35–55 лет (N=160).

Средний возраст участниц составил 44 года. Все респондентки — женщины преимущественно с высшим образованием. Большинство участниц состоят в зарегистрированном браке (59% замужем), еще часть находятся в партнерских отношениях без официальной регистрации (11%). Значительная доля выборки имеет детей (81% женщин указали, что у них есть дети).

Таким образом, выборка исследования представлена женщинами среднего возраста, в большинстве своем состоящими в браке, имеющими детей и высшее образование.

Обработка данных, полученных с помощью опросника ПЛК, показала, что значительная часть выборки (43,8%, n=70) продемонстрировала умеренные признаки кризиса.

Практически равная доля участниц исследования разделилась между группой с нормативным (низким) уровнем выраженности кризисных признаков (26,2%, n=42), характеризующимся отсутствием или минимальной проявленностью соответствующих признаков кризиса, и группой с высоким уровнем признаков кризисного состояния (27,5%, n=44), где наблюдаются выраженные признаки личностного кризиса.

Следует особо отметить, что у небольшой, но клинически значимой части выборки (2,5%, n=4) был выявлен крайне высокий уровень стресса, соответствующий острому кризисному состоянию.

Таким образом, можно сделать первые выводы о том, что опросник действительно позволяет вывить степень присутствия признаков личностного кризиса у женщин, что доказывает репрезентативность опросника.

Повторное применение опросника на той же выборке показало и его надежность.

Описание доказательств валидности опросника планируется провести в перспективе. В настоящее время доказана корреляционная связь показателей опросника ПЛК со стратегиями совладания, личностной готовностью к переменам и асертивностью.

Применение опросника ПЛК в исследовательской и практической работе

Опросник «Признаки личностного кризиса» (ПЛК) представляет собой инструмент, потенциал которого раскрывается в двух ключевых областях: практической психологической помощи и научных изысканиях.

В консультативной практике ПЛК находит применение, прежде всего, в качестве средства первичной диагностики.

На стадии первичного обращения клиентки он позволяет психологу оперативно прояснить, носит ли её текущее состояние характер ситуативного стресса или соответствует более глубоким проявлениям личностного кризиса. Это особенно ценно в условиях ограниченного времени, например, в центрах помощи женщинам, кризисных службах или при проведении массовых психологических обследований. Результаты опросника помогают структурировать последующую беседу, выводя на первый план ключевые для клиентки темы: утрату смыслов, конфликт ролей, фиксацию на прошлом или страх будущего.

Важной функцией ПЛК является его дифференцирующая роль.

Опросник позволяет отличить «просто усталость» и временную подавленность от системного кризиса личности, а также служит дополнением к стандартным опросникам тревоги и депрессии.

На основе полученного с помощью опросника профиля психолог может более обоснованно выбирать формат помощи, будь то индивидуальное консультирование, групповая работа или направление к смежному специалисту.

Помимо первичной оценки, ПЛК выступает чувствительным инструментом для мониторинга динамики состояния в процессе психологической работы. Его повторное применение до и после вмешательства (например, курса библиотерапии) позволяет получить объективные, количественно измеримые данные об изменении выраженности кризисных переживаний.

Это даёт возможность не только констатировать общее улучшение, но и увидеть дифференцированную картину: какие аспекты кризиса подверглись изменениям в большей степени.

В сфере научных исследований опросник ПЛК открывает широкие возможности для углублённого изучения феномена личностного кризиса у женщин. Он может стать основой для изучения корреляционных связей между выраженностью кризиса и специфическими психологическими переменными.

Ограничения и перспективы развития опросника ПЛК

Как и любой авторский инструмент, находящийся на стадии апробации, опросник ПЛК имеет ряд закономерных ограничений.

Так, опросник был разработан и апробирован на выборке женщин среднего возраста (35–55 лет), поэтому его прямое применение к другим возрастным или поло-ролевым группам (молодым девушкам, женщинам пожилого возраста, мужчинам) требует осторожности и дополнительных этапов адаптации и проверки.

Важно подчеркнуть, что содержание опросника ПЛК фокусируется на субъективных переживаниях, он не предназначен для клинической диагностики психических расстройств; его задача — выявить психологический компонент кризиса. Интерпретация результатов всегда должна осуществляться квалифицированным психологом с обязательным учётом жизненного контекста и истории клиентки, выходя за рамки простого подсчёта баллов.

Перспективы развития методики связаны с преодолением этих ограничений и углублением её диагностических возможностей.

Целесообразна более детальная разработка субшкал, соответствующих выделенным блокам (эмоциональный, поведенческий, когнитивный, физическое самочувствие).

Актуальной задачей является адаптация опросника для удобного использования в онлайн-среде.

Выводы

Диагностика личностного кризиса у женщин — сложная, но крайне важная задача современного психологического консультирования.

Использование опросника ПЛК не отменяет клинического взгляда и живого диалога с клиенткой, но помогает придать этим процессам большую ясность и системность.

В сочетании с другими методами диагностики и интервенции опросник ПЛК может стать важной частью комплексной работы с женщинами, проходящими через непростой, но потенциально развивающий этап личностного кризиса.

Литература

Ефимкина, Р. П. 2006. Пробуждение Спящей Красавицы. Психологическая инициация женщины в волшебных сказках: монография. Санкт-Петербург: Речь.

Карвасарский, Б. Д. 2007. Кризисная интервенция. В Психотерапевтическая энциклопедия, Санкт-Петербург: Питер.

Козлов, В. В., Качанова Н. 2006. «Кризис как предмет психологической работы». В Седьмая волна психологии: межвузовский научный сборник, Вып. 1, 5–13. Минск: Изд-во МАПН.

Королёва, А. А. 2013. «Особенности самоотношения женщин в период кризиса середины жизни». Ярославский педагогический вестник, № 2: 237–242.

Малкина-Пых, И. Г. 2005. Возрастные кризисы: справочник практического психолога. Москва: Эксмо.

Шейнов, В. П. 2014. «Разработка теста ассертивности, удовлетворяющего требованиям надежности и валидности». Вопросы психологии, № 2: 112–132.

References

Efimkina, R. P. 2006. *Probuzhdenie Spiashei Krasavitsy. Psikhologicheskaya iniciatsiia zhenshchiny v volshebnykh skazkakh: monografiia* [Awakening of the Sleeping Beauty: Psychological Initiation of Women in Fairy Tales] (In Russ.). Saint Petersburg: Rech.

Karvasarsky, B. D. 2007. *Krizisnaia interventsiiia* [Crisis Intervention] (In Russ.). In *Psikhoterapevticheskaiia entsiklopediia*, Saint Petersburg: Piter.

Kozlov, V. V. & Kachanova N. 2006. *Krizis kak predmet psikhologicheskoi raboty* [Crisis as an Object of Psychological Work] (In Russ.). In *Sed'maia volna psikhologii: Mezhvuzovskii nauchnyi sbornik*, Vol. 1, 5–13. Minsk: Izd-vo MAPN.

Koroleva, A. A. 2013. *Osobennosti samootnosheniia zhenshchin v period krizisa serediny zhizni* [Features of Self-Relation of Women in Midlife Crisis] (In Russ.). *Yaroslavskii pedagogicheskii vestnik*, No. 2: 237–242.

Malkina-Pykh, I. G. 2005. *Vozrastnye krizisy: spravochnik prakticheskogo psikhologa* [Age-Related Crises: Handbook for the Practical Psychologist] (In Russ.). Moscow: Eksmo.

Sheinov, V. P. 2014. *Razrabotka testa assertivnosti, udovletvoriashchego trebovaniyam nadezhnosti i validnosti* [Development of an Assertiveness Test Meeting Reliability and Validity Requirements] (In Russ.). *Voprosy psikhologii*, No. 2: 112–132.

Опросник негативного детского опыта: разработка и апробация диагностического инструмента

Константиновская О.В.,

Магистр психологии,
психолог-консультант,
Москва, Россия,
support@olgakonstanti-
novskaya.ru,

DOI 10.25991/n1825-2449-2543-n

УДК 616.07

Аннотация

В статье представлен новый диагностический инструмент — опросник негативного детского опыта (НДО), разработанный на основе эмпирической классификации психических травм *О.В.Защиринской (2022)* и опросника *Д.Дж.Наказавы (2021)*. Методика создана для изучения связи неблагоприятного детского опыта, творческого потенциала и посттравматического роста у профессиональных художников актуального искусства. Описаны процедура создания опросника, его структура и результаты апробации на выборке 83 респондентов.

Ключевые слова: неблагоприятный детский опыт, психическая травма, психодиагностика, детская психотравматизация, опросник НДО.

Olga V. Konstantinovskaya,

Master's Degree in Psychology,
Consulting Psychologist,
Moscow, Russia,
support@olgakonstantinovskaya.ru,

Adverse childhood experiences questionnaire: development and validation of a diagnostic instrument

Для цитирования:

Константиновская, О. В. (2026).
Опросник негативного детского
опыта: разработка и апробация
диагностического инструмента.
Психология человека и социальной
среды, (1), 92–103. doi:10.25991/n1825–
2449–2543-n

Abstract

This article presents a new diagnostic instrument — the Adverse Childhood Experiences (ACE) Questionnaire, developed based on O. V. Zashchirinskaya's empirical classification of psychological trauma and D. J. Nakazawa's questionnaire. The methodology was designed to examine the relationship between adverse childhood experiences, creative potential, and post-traumatic growth among professional contemporary artists. The article describes the questionnaire development procedure, its structure, and the results of pilot testing on a sample of 83 respondents.

Keywords: adverse childhood experiences, psychological trauma, psychodiagnostics, childhood traumatization, ACE questionnaire.

Введение

Проблема диагностики неблагоприятного детского опыта (НДО) и его влияния на психическое здоровье взрослых становится всё более актуальной в современной психологической практике (*Cloitre, Cohen, & Koenen, 2006; Herman, 1992*). Классическое исследование неблагоприятного детского опыта (Adverse Childhood Experiences, ACE Study), проведённое В. Феллити, Р. Андой и соавторами в медицинской организации «Кайзер Перманенте» и Центрах по контролю и профилактике заболеваний США в 1995–1997 годах, стало одним из крупнейших исследований, систематически продемонстрировавших устойчивую градуированную связь между кумулятивным негативным детским опытом и множественными проблемами физического и психического здоровья во взрослом возрасте: чем больше психотравм, тем выше риск неблагоприятных исходов (*Felitti, Anda, Nordenberg, Williamson, Spitz, Edwards, Koss, & Marks, 1998; Тарабрина, 2001*).

За последние десятилетия были созданы различные инструменты для оценки НДО, среди которых наиболее известны опросник НДО (Adverse Childhood Experiences Questionnaire, ACE-Q) и его модификации (*Felitti и др., 1998*). Анализ существующих инструментов диагностики НДО выявил ряд ограничений (*McLennan, MacMillan, & Afifi, 2020*).

Во-первых, опросники характеризуются значительной гетерогенностью по содержанию и структуре, что затрудняет сопоставление результатов исследований (*McLennan и др., 2020*).

Во-вторых, большинство методик имеют узкий фокус, ограничиваясь преимущественно оценкой семейной дисфункции и насилия, оставляя без внимания другие значимые категории психических травм (*McLennan и др., 2020*) (например, социальные травмы: школьная травля, миграцию и травмы при нарушении физического здоровья).

В-третьих, многие опросники используют бинарную шкалу (да/нет), не позволяющую дифференцировать частоту или интенсивность травматического опыта (*McLennan и др., 2020*). Наконец, некоторые методики являются достаточно объёмными (до 40+ вопросов), что снижает их применимость в условиях скрининговых исследований или ограниченного времени консультирования (*Ford, Hughes, Hardcastle, Lemma, Davies, Edwards, & M. A. Bellis. 2019*).

Теоретические основания и обоснование разработки опросника

В российской психологии значимым вкладом является эмпирическая классификация психических травм, разработанная О. В. Заширинской, которая предлагает широкую систематизированную типологию психотравматизации. Классификация выделяет три вида психических травм: социогенные, интерперсональные и травмы при нарушении физического здоровья. Интерперсональные психические травмы, являющиеся одной из наиболее распространённых и клинически значимых категорий (*Cloitre и др., 2006*), включают пять групп: травмы развития, психические травмы, обусловленные личностными особенностями, травмы насилия, травмы интимно-личностных отношений и травмы утраты (*Заширинская, 2019*).

На основе данной классификации О. В. Заширинской была разработана методика «Диагностика видов психических травм», которая содержит 29 вопросов и оценивает весь спектр психических травм. Однако она не специализирована на детском периоде, и для некоторых задач, таких как скрининговые исследования, предпочтительны более короткие версии.

Опросник, предложенный Д. Дж. Наказавой представляет собой компактный инструмент для оценки детского неблагополучия, ориентированный на широкую аудиторию и самостоятельное использование вне клинического контекста (*Наказова, 2021*). Однако, как и большинство западных методик, он фокусируется преимущественно на семейной дисфункции, оставляя без внимания другие значимые категории травм.

Создание опросника НДО было обусловлено специфическими задачами исследования творческого потенциала как ресурса посттравматического роста у профессиональных художников актуального искусства. Существующие методики не позволяли комплексно оценить весь спектр неблагоприятного детского опыта в экономичном формате, адекватном для данной профессиональной группы.

Разработка опросника была направлена на синтез преимуществ обеих методик: компактности опросника Д. Дж. Наказавы и комплексности классификации О. В. Заширинской, с фокусом на ретроспективной оценке детского опыта (до 18 лет) и использованием 4-балльной шкалы для дифференциации частоты и субъективной тяжести травматического опыта. Таким образом, методика представляет собой авторскую компиляцию, адаптированную под задачи конкретного эмпирического исследования и прошедшую первичную апробацию на специфической выборке.

Описание стимульного материала

Опросник включает в себя 21 вопрос, направленный на ретроспективную оценку неблагоприятного опыта, пережитого в возрасте до 18 лет. Ответы на вопросы даются по 4-балльной шкале, где респонденту предлагается выбрать один из четырех вариантов, наиболее точно описывающих частоту или тяжесть пережитого события.

Инструкция для участников

«Вам будут предложены 21 утверждение, касающиеся вашего детского опыта до 18 лет. Пожалуйста, оцените описанные события применительно к вам, выбрав один из четырех вариантов ответов».

Краткое описание тестовых шкал

Структура опросника включает 3 основные шкалы, одна из которых детализирована на 5 подгрупп в соответствии с эмпирической классификацией психических травм О. В. Защириной и её «Диагностики видов психических травм».

Социогенные психические травмы оценивают опыт, связанный с наблюдением насилия, тяжелыми переживаниями при смене места жительства, а также последствиями дорожно-транспортных происшествий.

Интерперсональные психические травмы представляют собой наиболее объемный блок, диагностирующий психотравмирующий опыт в межличностных отношениях. Он разделен на 5 подгрупп:

- **Группа 1.** Психическая травма развития — нарушение привязанности, отсутствие заботы и защиты со стороны семьи, проживание с лицами с зависимостью от ПАВ или психическими заболеваниями.
- **Группа 2.** Психические травмы, обусловленные личностными особенностями — переживание фрустрации из-за нереализованных ожиданий, несправедливое лишение заслуженных результатов.
- **Группа 3.** Психические травмы насилия — опыт физического, эмоционального и сексуального насилия со стороны взрослых, а также травля со стороны сверстников.
- **Группа 4.** Психические травмы интимно-личностных отношений —

переживание предательства, отвергнутой любви, опыта отношений, подрывающих самооценку.

- **Группа 5.** Психическая травма утраты — смерть родителей, их уход из семьи (развод, отказ), а также суицидальные случаи в семье.

Психические травмы при нарушении физического здоровья оценивают наличие в детстве серьезных физических травм, хронических заболеваний и нападений животных, а также степень их влияния на ментальное здоровье.

Описание выборки

В исследовании приняли участие 83 профессиональных художника (76% женщин, 24% мужчин, средний возраст около 35–36 лет), работающих в сфере актуального искусства — особого направления, ориентированного на концептуальное осмысление проблематики современности, использование расширенного спектра медиумов и критическую рефлексию социокультурных контекстов. Рекрутирование осуществлялось методом экспертного отбора через специализированные профессиональные сообщества с предварительной верификацией портфолио участников.

Возрастное распределение отражает специфику профессионального поля: 59% респондентов находятся в возрасте 31–50 лет (период зрелой творческой активности и публичного признания), 35% составляют молодые художники 21–30 лет, 6% — старше 50 лет. Преобладание женщин в выборке согласуется с данными о феминизации креативных индустрий в России.

Критерии включения предполагали профессиональную принадлежность к актуальному искусству (работа с экспериментальными медиа, новыми художественными стратегиями), что исключало представителей академической школы и традиционных направлений. Такая выборка позволила изучить связь неблагоприятного детского опыта, творческого потенциала и посттравматического роста в специфической профессиональной среде, характеризующейся высокой рефлексивностью и готовностью к работе с личным психотравматическим материалом.

Обработка результатов

Обработка результатов производится путём прямого количественного анализа полученных оценок. Каждый ответ оценивается по 4-балльной шкале, где более высокий балл соответствует большей частоте или тяжести травматического опыта.

Суммарный балл по каждой из трёх основных шкал (социогенные травмы, интерперсональные травмы, травмы при нарушении физического здоровья) позволяет

оценить степень выраженности конкретного вида психической травмы. Интерперсональные травмы дополнительно детализируются по пяти подгруппам. Общий балл по опроснику отражает кумулятивную тяжесть неблагоприятного детского опыта респондента.

Результаты исследования

Применение опросника НДО на выборке профессиональных художников актуального искусства ($n=83$) позволило получить комплексную картину распространённости неблагоприятного детского опыта в данной профессиональной группе. Анализ уровней выраженности НДО показал, что подавляющее большинство выборки (93%) характеризуется средним уровнем выраженности НДО, низким уровнем — 5%, высоким — 2% художников. Эти данные соответствуют представлениям о том, что умеренный неблагоприятный детский опыт характерен для творческих профессионалов и способствует креативности, тогда как экстремальный или полностью благополучный опыт связаны с меньшим творческим потенциалом (Thomson & Jaque, 2018).

Анализ типологии неблагоприятного детского опыта выявил преобладание интерперсональных психических травм — категории, связанной с нарушениями в межличностных отношениях. Внутри этой группы наиболее распространёнными оказались психотравмы, обусловленные личностными особенностями (переживание фрустрации, несправедливое лишение заслуженного) — 96% респондентов сообщили о таком опыте. Высокую распространённость также продемонстрировали травмы развития (нарушение привязанности, отсутствие заботы) — 92% и травмы насилия (физическое, эмоциональное, сексуальное насилие, буллинг) — 90%. Травмы интимно-личностных отношений (предательство, отвергнутая любовь) встречались у 89% участников. Социогенные травмы (травма свидетеля, последствия ДТП, миграция) присутствовали у 86% выборки. Наименее распространёнными оказались психическая травма при нарушении физического здоровья (54%) и травмы утраты родителей или близких (45%).

Вид психотравм	n	%
Интерперсональные психические травмы (общий показатель)	83	100
Психические травмы развития	76	92
Психические травмы, обусловленные личностными особенностями	80	96

Психические травмы насилия	75	90
Психические травмы интимно-личностных отношений	74	89
Психические травмы утраты	37	45
Социогенные психические травмы	71	86
Психические травмы при нарушении физического здоровья	45	54

Табл. 1. Распространенность видов психических травм в выборке по эмпирической классификации О. В. Защиринской

Ключевым результатом исследования стало выявление специфических связей между конкретными видами НДО и различными шкалами посттравматического роста. Как отмечается в литературе, большинство исследований ПТР изучают его как единый конструкт, не исследуя отдельно пять доменов и не дифференцируя типы травматических событий (*Armstrong & Shakespeare-Finch, 2011*). Применение авторского опросника НДО позволило восполнить этот пробел и установить, что неблагоприятный детский опыт демонстрирует сложные и противоречивые связи как с посттравматическим ростом, так и с профессиональной успешностью художников, рассматриваемой в исследовании как часть творческого потенциала. При этом характер данных взаимосвязей существенно различается в зависимости от вида пережитой психотравмы.

Показатель НДО	Связанный показатель	r	p
Связи с посттравматическим ростом			
Общий уровень НДО	Новые возможности (ПТР)	0,266	0,015
Связи с профессиональной успешностью			
Социогенные психические травмы	Количество реализованных творческих проектов	0,217	0,048
Интерперсональные травмы насилия	Количество работ в интернете	0,325	0,003
Интерперсональные травмы насилия	Число проданных работ	0,218	0,047
Интерперсональные травмы насилия	Результативность	0,284	0,009
Интерперсональные травмы насилия	Общий индекс профессиональной успешности	0,225	0,041

Травмы физического здоровья	Скорость выполнения работ	0,231	0,035
Травмы физического здоровья	Процент завершённых работ	-0,292	0,007
Травмы физического здоровья	Количество премий и грантов	-0,259	0,018
Травмы физического здоровья	Интегральная эффективность	-0,318	0,003
Связи с другими компонентами творческого потенциала			
Общий уровень НДО	Ассертивность	-0,240	<0,05
Травмы физического здоровья	Когнитивная стратегия творческого самовыражения	-0,223	<0,05
Интерперсональные травмы насилия	Карьерная ориентация на служение	-0,226	<0,05

Табл. 2. Корреляционные связи НДО с конструктами исследования (r — коэффициент корреляции Спирмена; p — уровень статистической значимости)

В отношении посттравматического роста общий уровень НДО показал ограниченные прямые связи с доменами ПТР, проявившиеся лишь в одной значимой положительной корреляции со шкалой «Новые возможности» ($r=0,266$, $p=0,015$), что указывает на склонность художников с детской психотравмой осознавать появление новых жизненных и профессиональных путей после пережитых трудностей.

Однако дифференцированный анализ связей конкретных видов НДО с профессиональной успешностью выявил значительно более разветвлённую и неоднородную картину влияния детской психотравмы на творческую реализацию. Социогенные психические травмы обнаружили положительную связь с количеством реализованных творческих проектов ($r=0,217$, $p=0,048$), что может указывать на компенсаторную функцию творческой активности как способа переработки и осмысления пережитого опыта.

Ещё более выраженный положительный паттерн продемонстрировали интерперсональные психические травмы насилия: этот специфический вид негативного детского опыта оказался статистически связан с количеством работ в интернете ($r=0,325$, $p=0,003$), числом проданных работ ($r=0,218$, $p=0,047$), результативностью ($r=0,284$, $p=0,009$) и общим индексом профессиональной успешности ($r=0,225$, $p=0,041$). Художники с опытом насилия до 18 лет статистически чаще демонстрируют более выраженное онлайн-присутствие, коммерческую состоятельность и общую эффективность профессиональной деятельности, что может интерпретироваться как компенсаторный механизм с опорой на альтернативные, автономные

траектории профессиональной реализации, менее зависящие от институциональных фильтров и иерархий.

В противоположность этому психические травмы при нарушении физического здоровья продемонстрировали принципиально иной, амбивалентный профиль взаимосвязей. С одной стороны, выявлена положительная связь с показателем скорости выполнения работ ($r=0,231$, $p=0,035$), что может свидетельствовать о повышенной мобилизации и интенсификации творческой активности.

С другой стороны, обнаружены отрицательные связи с процентом завершённых работ ($r=-0,292$, $p=0,007$), количеством полученных премий и грантов ($r=-0,259$, $p=0,018$) и интегральной эффективностью ($r=-0,318$, $p=0,003$).

Эти результаты позволяют предположить, что НДО, связанный с физическим здоровьем, может быть ассоциирован с противоречивым профилем профессиональной успешности: при формально высокой скорости работы художники испытывают трудности в доведении проектов до завершения и достижении внешнего признания, что отражает возможные дезадаптивные паттерны совладания, при которых творчество используется преимущественно как способ эмоциональной регуляции и разрядки напряжения, а не как устойчивый инструмент продуктивной самореализации и личностного роста. Таким образом, дифференцированный анализ продемонстрировал, что различные виды НДО формируют качественно различающиеся траектории профессиональной реализации творческого потенциала при ограниченном прямом влиянии на показатели посттравматического роста.

Анализ взаимосвязей неблагоприятного детского опыта с другими конструктами исследования выявил несколько значимых тенденций.

Во-первых, общий уровень НДО демонстрирует отрицательную корреляцию с ассертивностью ($r=-0,240$; $p<0,05$), указывая на то, что более выраженный травматический опыт детства связан со сниженной способностью отстаивать личные границы во взрослом возрасте, что согласуется с концепцией нарушения социально-эмоциональной регуляции при детской психотравматизации (Cloitre и др., 2006).

Во-вторых, травмы физического здоровья отрицательно коррелируют с когнитивной стратегией творческого самовыражения ($r=-0,223$; $p<0,05$), что свидетельствует о потенциальном ограничении рефлексивно-концептуального подхода к творчеству.

В-третьих, интерперсональные травмы насилия обнаруживают отрицательную связь с карьерной ориентацией на служение ($r=-0,226$; $p<0,05$), что может отражать снижение просоциальной направленности в профессиональной деятельности на фоне травм в отношениях.

Заключение

Разработанный авторский опросник НДО продемонстрировал высокую диагностическую эффективность при апробации на выборке профессиональных художников актуального искусства, имеющих опыт детской психотравмы в анамнезе.

Методика успешно сочетает преимущества компактности (21 вопрос, 4-балльная шкала оценки) и комплексности охвата психотравматизации, интегрируя эмпирическую классификацию О. В. Защириной с принципами ретроспективной оценки детского опыта.

Трехкомпонентная структура опросника, дифференцирующая социогенные травмы, интерперсональные травмы (с детализацией на 5 подгрупп) и травмы при нарушении физического здоровья, позволила выявить специфические паттерны связей различных видов НДО с посттравматическим ростом и профессиональной успешностью художников.

Применение методики обнаружило качественно различающиеся траектории влияния детской психотравмы: социогенные травмы ассоциированы с усилением творческой активности, интерперсональные травмы насилия — с множественными показателями профессиональной реализации, тогда как травмы физического здоровья демонстрируют амбивалентный профиль с признаками дезадаптивного совладания.

Полученные данные подтверждают способность опросника НДО выявлять не только общий уровень детской психотравматизации, но и дифференцировать виды психических травм, что открывает перспективы его применения в психодиагностической практике и эмпирических исследованиях связей НДО с различными аспектами психологического благополучия и профессионального развития.

Дальнейшая валидизация методики на более широких и разнородных выборках позволит уточнить её психометрические характеристики и расширить сферу применения на другие, в том числе не творческие профессии.

Литература

Герасимчук, Е. С., Н. Б. Лутова, и О. В. Макаревич. 2025. «Клиническая адаптация и валидация русскоязычной версии краткого опросника неблагоприятного детского опыта (ACE-10)». Консультативная психология и психотерапия 33, № 2: 64–85.

Защиринская, О. В. 2022. Преодоление травматического стресса. Рабочая тетрадь. Санкт-Петербург: Питер.

Защиринская, О. В. 2019. Психические травмы в межличностных отношениях: учебное пособие. Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петерб. ун-та.

Катан, В. В., А. О. Кибитов, и Г. Э. Мазо. 2019. «Адаптация русскоязычной версии опросника WHO ACE-IQ для оценки неблагоприятного детского опыта». Обзор психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева, № 1: 65–74.

Магомед-Эминов, М. Ш. 2009. «Феномен посттравматического роста». Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки, № 4 (72): 111–117.

Наказава, Д. Дж. 2021. Осколки детских травм. Почему мы боимся и как это остановить [Shattered Childhood: Why We Get Sick and How to Stop It]. Москва: Эксмо.

Тарабрина, Н. В. 2001. Практикум по психологии посттравматического стресса. Санкт-Петербург: Питер.

Armstrong, D. & J. Shakespeare-Finch. 2011. «Relationship to the bereaved and perceptions of severity of trauma differentiate elements of posttraumatic growth». OMEGA – Journal of Death and Dying 63, № 2: 125–140.

Cloitre, M., L. R. Cohen, and K. C. Koenen. 2006. Treating Survivors of Childhood Abuse: Psychotherapy for the Interrupted Life. New York: The Guilford Press.

Felitti, V. J., R. F. Anda, D. Nordenberg, D. F. Williamson, A. M. Spitz, V. Edwards, M. P. Koss, & J. S. Marks. 1998. «Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study». American Journal of Preventive Medicine 14, № 4: 245–258.

Ford, K., K. Hughes, K. Hardcastle, L. C. G. Di Lemma, A. R. Davies, S. Edwards, and M. A. Bellis. 2019. «The evidence base for routine enquiry into adverse childhood experiences: A scoping review». Child Abuse & Neglect 91: 131–146.

Herman, J. L. 1992. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence — From Domestic Abuse to Political Terror. New York: Basic Books.

McLennan, J. D., H. L. MacMillan, and T. O. Afifi. 2020. «Questioning the use of adverse childhood experiences (ACEs) questionnaires». Child Abuse & Neglect 101: Article 104331.

Thomson, P. & S. V. Jaque. 2018. «Childhood Adversity and the Creative Experience in Adult Professional Performing Artists». Frontiers in Psychology 9: Article 111. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00111>

References

Armstrong, D., & J. Shakespeare-Finch. 2011. «Relationship to the Bereaved and Perceptions of Severity of Trauma Differentiate Elements of Posttraumatic Growth». OMEGA – Journal of Death and Dying 63, no. 2: 125–140.

Cloitre, M., L. R. Cohen, and K. C. Koenen. 2006. Treating Survivors of Childhood Abuse: Psychotherapy for the Interrupted Life. New York: The Guilford Press.

Felitti, V. J., R. F. Anda, D. Nordenberg, D. F. Williamson, A. M. Spitz, V. Edwards, M. P. Koss, and J. S. Marks. 1998. «Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study». American Journal of Preventive Medicine 14, no. 4: 245–258.

Ford, K., K. Hughes, K. Hardcastle, L. C. G. Di Lemma, A. R. Davies, S. Edwards, & M. A. Bellis. 2019. «The Evidence Base for Routine Enquiry into Adverse Childhood Experiences: A Scoping Review». Child Abuse & Neglect 91: 131–146.

Gerasimchuk, E. S., N. B. Lutova, and O. V. Makarevich. 2025. *Klinicheskaya adaptatsiya i validatsiya russkoyazychnoy versii kratkogo oprosnika neblagopriyatnogo detskogo opyta (ACE-10)* [Clinical Adaptation and Validation of the Russian Version of the Adverse Childhood Experience Short Questionnaire (ACE-10)]. *Konsultativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* 33, no. 2: 64–85. (In Russ.)

Herman, J. L. 1992. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence — From Domestic Abuse to Political Terror. New York: Basic Books.

Katan, V. V., A. O. Kibitov, and G. E. Mazo. 2019. *Adaptatsiya russkoyazychnoy versii oprosnika WHO ACE-IQ dlya otsenki neblagopriyatnogo detskogo opyta* [Adaptation of the Russian Version of the WHO ACE-IQ Questionnaire for Assessing Adverse Childhood Experiences]. *Obozreniye psikhiiatrii i meditsinskoj psikhologii im. V. M. Bekhtereva*, no. 1: 65–74. (In Russ.)

Magomed-Eminov, M. Sh. 2009. *Fenomen posttravmaticheskogo rosta* [Phenomenon of Posttraumatic Growth]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnyye nauki*, no. 4 (72): 111–117. (In Russ.)

McLennan, J. D., H. L. MacMillan, & T. O. Afifi. 2020. «Questioning the Use of Adverse Childhood Experiences (ACEs) Questionnaires». *Child Abuse & Neglect* 101: Article 104331.

Nakazawa, D. J. 2021. *Oskolki detskikh travm. Pochemu my bolem i kak eto ostanovit* [Shattered Childhood: Why We Get Sick and How to Stop It]. Moscow: Eksmo. (In Russ.)

Tarabrina, N. V. 2001. *Praktikum po psikhologii posttravmaticheskogo stressa* [Workshop on Posttraumatic Stress Psychology]. St. Petersburg: Piter. (In Russ.)

Thomson, P. & S. V. Jaque. 2018. «Childhood Adversity and the Creative Experience in Adult Professional Performing Artists». *Frontiers in Psychology* 9: Article 111. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00111>

Zashchirinskaya, O. V. 2019. *Psikhicheskiye travmy v mezhluchnostnykh ot-nosheniyakh: uchebnoye posobiye* [Psychological Trauma in Interpersonal Relationships: Textbook]. St. Petersburg: Izd-vo S.-Peterb. un-ta. (In Russ.)

Zashchirinskaya, O. V. 2022. *Preodoleniye travmaticheskogo stressa. Rabochaya tetrad* [Overcoming Traumatic Stress: Workbook]. St. Petersburg: Piter. (In Russ.)

Развитие духовно-нравственных ценностей у подростков с использованием арт-технологий

DOI 10.25991/y6052-6128-7697-j

УДК: 37.013.42:615.851

Мурнаева Н. С.,

ГБ ПОУ «Ленинградский
областной колледж культуры
и искусства», преподаватель,
аспирант СПб АППО
им. К. Д. Ушинского,
Санкт-Петербург, Россия,
natalia.mur@mail.ru,

Шингаев С. М.

ГБУ ДПО СПб АППО
им. К. Д. Ушинского, доктор
психологических наук,
доцент, заведующий
кафедрой психологии;
sshingaev@mail.ru,
Санкт-Петербург, Россия.
<https://orcid.org/0000-0001-7546-7375>

Аннотация

В статье рассматривается проблема развития духовно-нравственных ценностей у подростков в контексте современных социальных и психологических вызовов. Обосновывается актуальность данного вопроса в связи с быстрыми социальными изменениями, размыванием традиционных ценностей, особенностями подросткового возраста и влиянием информационного пространства. Представлен теоретический обзор понятий «ценностные ориентации», «духовность» и «нравственность». Особое внимание уделено методу арт-педагогики как эффективному инструменту развития эмоционального интеллекта и формирования духовно-нравственных ценностей у подростков в групповом формате. Описаны цели, задачи и структура групповых занятий с арт-технологиями, а также приведены примеры практической работы с эмоциями гнева и тревоги. Показана связь между работой с эмоциональной сферой и формированием таких духовно-нравственных ценностей, как эмпатия, сострадание, совесть, ответственность, уважение и др. Подчеркивается важность использования арт-педагогики для создания безопасного пространства, развития коммуникативных навыков и формирования позитивного образа «Я» у подростков.

Ключевые слова: Духовно-нравственные ценности, подростки, арт-технологии, арт-педагогика, арт-терапия, групповая работа, эмоциональный интеллект, эмоции, регуляция эмоций, эмпатия, сострадание, профилактика девиантного поведения.

Natalia S. Murnaeva,

State Budgetary Professional
Educational Institutions Leningrad
Regional College of Culture and Art,
lecturer, postgraduate student
at the St. Petersburg Academy
of Postgraduate Pedagogical Education,
St. Petersburg, Russia,
natalia.mur@mail.ru

Sergey M. Shingaev,

State Budgetary Institution
of Additional Professional Education
“St. Petersburg Academy
of Postgraduate Pedagogical Education
named after K. D. Ushinsky”, Doctor
of Psychological Sciences, Associate
Professor, Head of the Department
of Psychology; sshingaev@mail.ru ,
St. Petersburg, Russia.
<https://orcid.org/0000-0001-7546-7375>

Для цитирования: Мурнаева, Н. С., &
Шингаев, С. М. (2026). Развитие духовно-
нравственных ценностей у подростков
с использованием арт-технологий.
Психология человека и социальной среды,
(1), 104–122. doi:10.25991/y6052-6128-7697-j

Developing spiritual and moral values in adolescents using art technology

Abstract

This article examines the development of spiritual and moral values in adolescents in the context of contemporary social and psychological challenges. It substantiates the relevance of this issue in light of rapid social change, the erosion of traditional values, the characteristics of adolescence, and the influence of the information space. A theoretical overview of the concepts of “value orientations,” “spirituality,” and “morality” is presented. Particular attention is paid to art pedagogy as an effective tool for developing emotional intelligence and fostering spiritual and moral values in adolescents in a group format. The goals, objectives, and structure of group art technology sessions are described, along with examples of practical work with emotions such as anger and anxiety. The connection between working with the emotional sphere and the development of such spiritual and moral values as empathy, compassion, conscience, responsibility, respect, etc. is demonstrated. The importance of using art pedagogy to create a safe space, develop communication skills, and foster a positive self-image in adolescents is emphasized.

Keywords: Spiritual and moral values, adolescents, art technology, art pedagogy, art therapy, group work, emotional intelligence, emotions, emotion regulation, empathy, compassion, prevention of deviant behavior.

Проблема развития духовно-нравственных ценностей молодежи является одной из важнейших в современном обществе. Ценностные ориентации — это избирательное отношение человека к материальным и духовным ценностям, система его установок, убеждений, предпочтений, выраженная в сознании и поведении. Духовно-нравственные ценности — это ценности, лежащие в основе отношения человека к миру и самому себе, придающие смысл его деятельности и отражающие его идеалы. Они являются фундаментом личности, определяя её моральные принципы и жизненные ориентиры. Усваивая ценности среды и превращая их в ценностные ориентиры, мотивационные силы своего поведения, человек становится активным субъектом общественной деятельности (Мухаметова & Филипенко, 2015, с. 1407).

Духовность — свойство души, состоящее в преобладании духовных, нравственных и интеллектуальных интересов над материальными (Ожегов и Шведова). Духовность проявляется в стремлении человека строить свои отношения с окружающим миром на основе добра, истины, красоты, в гармонии с окружающим миром. Это внутренняя потребность в самопознании и самосовершенствовании. Нравственность — совокупность норм, правил поведения человека в обществе и природе, определяемые этими качествами (Кузнецов, 2000). Таким образом, это способность человека действовать, думать и чувствовать в соответствии со своим духовным началом, это способы и приёмы передачи вовне своего внутреннего духовного мира. Примеры духовно-нравственных ценностей: человеколюбие, справедливость, честь, совесть, воля, личное достоинство, вера в добро, сострадание, ответственность, долг, патриотизм, уважение к другим людям, любовь к Родине, стремление к знаниям и др.

Формирование духовно-нравственных ценностей происходит в течение всей жизни человека, однако наиболее благоприятным периодом в формировании ценностей является школьный возраст. Актуальность развития духовно-нравственных ценностей у подростков российского общества обусловлена рядом факторов, связанных с современными социальными, культурными и психологическими вызовами. Такие как:

1. **Социальные изменения в обществе и кризис идентичности современной личности.** В современном обществе наблюдаются стремительные изменения, связанные с глобализацией, развитием информационных технологий и сменой социальных парадигм. Быстрая трансформация общества приводит к дезориентации подростков, возникают сложности с формированием устойчивой системы ценностей и идентичности. Под влиянием массовой культуры и информационного потока происходит размывание традиционных духовно-нравственных ценностей, таких как уважение к старшим, семейные ценности,

патриотизм. Усиливающееся социальное расслоение общества может порождать у подростков чувство несправедливости, отчуждения и агрессии. Развитие духовно-нравственных ценностей, таких как справедливость, милосердие и сострадание, помогает преодолеть эти негативные тенденции.

2. **Психологические особенности подросткового возраста.** Подростковый возраст является кризисным периодом развития, связанным с физиологическими и психологическими преобразованиями человека. В этом возрасте начинает формироваться устойчивый круг интересов, который выступает психологической основой ценностных ориентаций подростков. Одновременно усиливается интерес к проблемам мировоззрения, этики и морали, а также значительно возрастает склонность к рефлексии собственных эмоциональных переживаний и к анализу эмоциональных реакций и мотивов поведения окружающих людей. Выражая сознательные отношения ко всем явлениям действительности, подростки выстраивают собственную систему ценностей по отношению к другим людям, обществу и самому себе (Мухометова & Филипенко, 2015, с. 1409).

Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной лабильностью, склонностью к депрессиям, тревожности и суицидальному поведению. Развитие духовно-нравственных ценностей, таких как жизнестойкость, оптимизм и вера в добро, помогает подросткам справляться с этими эмоциональными вызовами, обрести внутренние ориентиры, сформировать систему убеждений и определить свое место в мире. В силу этих особенностей подростки более подвержены влиянию негативных социальных факторов и могут проявлять склонность к девиантному поведению (правонарушения, употребление психоактивных веществ, агрессия). Но активное развитие духовно-нравственных ценностей, таких как ответственность, самоконтроль и уважение к закону, способствует профилактике девиантного поведения.

3. **Влияние информационного пространства.** Интернет и СМИ предоставляют подросткам неограниченный доступ к информации, в том числе к контенту, пропагандирующему насилие, жестокость, деструктивные идеологии и асоциальное поведение. Развитие критического мышления и духовно-нравственных ценностей помогает подросткам противостоять этому негативному влиянию.

Активное использование социальных сетей и виртуального общения может приводить к дефициту реального общения, социальной изоляции и снижению уровня эмпатии. Развитие духовно-нравственных ценностей, таких как сострадание, милосердие и уважение к человеческому достоинству, помогает преодолеть эти негативные последствия виртуализации.

4. **Задачи государства и общества.** Согласно Указу Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» говорится о необходимости рассматривать «традиционные ценности как основу российского общества, позволяющую защищать и укреплять суверенитет России, обеспечивать единство нашей многонациональной и многоконфессиональной страны, осуществлять сбережение народа России и развитие человеческого потенциала» (*Указ Президента РФ, 2022*).

Развитие духовно-нравственных ценностей является важным условием формирования гражданской идентичности и патриотизма у подрастающего поколения. Укрепление нравственных основ общества способствует снижению уровня социальной напряженности, преступности и других негативных явлений.

Выделим ведущие проблемы современных подростков:

- **Низкий эмоциональный интеллект:** подростки испытывают сложности с корректным распознаванием эмоций, плохо понимают собственные и чужие чувства, эмоции, мотивы. Это приводит к трудностям в общении, конфликтам и социальной дезадаптации.
- **Сложности в коммуникации:** трудности в установлении и поддержании контактов со сверстниками и взрослыми, чувствуют себя одиноко, испытывают дефицит общения. Многим подросткам легче общаться в интернете, прячась за «аватарами», что усугубляет проблему реального общения (*Некоз & Игнатович, 2022; Kardefelt-Winther, 2017*).
- **Повышенная тревога** (из-за учебы, предстоящих экзаменов, социального давления), панические атаки. Неуверенность в себе и в будущем порождает постоянное чувство тревоги и страха у подростков.
- **Неумение справляться со стрессом** (*Регуш, Алексеева, Веретина, Орлова & Пежемская, 2022*).
- **Отсутствие навыков совладания со стрессовыми ситуациями** приводит к эмоциональному выгоранию, депрессиям и психосоматическим расстройствам.
- **Склонность к депрессиям и самоповреждающему поведению** как способу справиться с эмоциональной болью.
- **Расстройство пищевого поведения**, часто являющееся следствием эмоциональных проблем и низкой самооценки (*Третьякова & Церковникова, 2021*).
- **Дефицит смысложизненных ориентаций**, отсутствие четких целей и идеалов, что приводит к апатии, безразличию и поиску сомнительных развлечений.
- **Подверженность деструктивному влиянию социальных сетей и СМИ**, пропагандирующих культ жестокости и потребления (*Некоз & Игнатович, 2022; Федонкина, 2025*).

Использование возможностей искусства и творческой деятельности играет ключевую роль в сохранении психического и физического благополучия детей и подростков, а также в их успешной социализации и адаптации к окружающему миру.

Здоровьесберегающий и адаптационный потенциал искусства и творчества лежит в основе современных инновационных подходов в медицине, образовании, социальной работе, деятельности учреждений культуры и некоммерческих организаций. Эти возможности активно проявляются и в самостоятельной творческой активности детей и подростков, и в их участии в жизни местных сообществ (Копытин, 2021).

Далее рассмотрим, как групповые занятия с использованием арт-технологий способствуют развитию духовно-нравственных ценностей у подростков и помогают им справляться с их актуальными жизненными трудностями.

Арт-терапия — это метод психокоррекции, основанный на развитии и изменении сознательных и бессознательных сторон психики личности посредством творческого процесса и основной целью которого является гармонизация внутреннего состояния клиента, т.е. восстановление способности человека находить оптимальное, способствующее активному продолжению жизни состояние равновесия (Киселева, 2018, с. 17). Арт-терапия считается одним из наиболее мягких и эффективных методов, используемых в работе психологами и психотерапевтами с подростками и взрослыми (Киселева, 2014; Киселева & Кулганов, 2014).

В основе арт-терапии лежат арт-технологии (изотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия, танцедвигательная терапия, драматерапия и др.), которые с большим успехом применяются в системе образования для развития личности, эмоционально-волевой сферы, творческих способностей и воспитания обучающихся (Медведева, 2025).

Согласно определению Барышева Т. А. «арт-технологии — система действий, операций, методов, содержанием которых является язык и закономерности искусства, направленные на развитие личности и дающие возможность контактировать с глубинными аспектами духовной жизни, с внутренней реальностью» (Барышева, 2014). Психология творчества подчёркивает роль художественной деятельности как средства развития творческого мышления, эмпатии, восприятия и взаимодействия искусств в педагогическом процессе. Арт-технологии способствуют формированию художественного интеллекта, креативности и эмоционального благополучия, что особенно важно в воспитании и образовании, где творчество выступает не только как цель, но и как инструмент гармоничного развития личности. Автор обосновывает, что творческая активность через искусство помогает преодолевать барьеры в обучении, развивать мотивацию и способствовать личностному росту в условиях

современного образования (*Барышева, 2022*).

В образовательном контексте эти технологии приобретают преимущественно педагогическую направленность, способствуя не только коррекции, но и профилактике, гармоничному развитию и социализации детей и подростков. В этом случае принято говорить о педагогически-ориентированных арт-технологиях или арт-педагогике — самостоятельной отрасли педагогической науки, изучающей закономерности воспитания, обучения и развития человека средствами искусства (*Донская, 2013*).

Арт-педагогика интегрирует принципы педагогики, психологии и различных видов художественного творчества, позволяя решать задачи эстетического, нравственного, познавательного и личностного развития в условиях как общего, так и специального (в т.ч. инклюзивного) образования (*Медведева, Левченко, Комиссарова & Добровольская, 2001*).

Применение арт-терапевтических технологий способствует выходу внутреннего конфликта, вытесненных переживаний, освобождению от страхов, комплексов и зажимов. С помощью арт-педагогики можно помочь подростку выразить агрессию, негативные чувства и эмоции социально-приемлемым способом. Нарисовать подростку бывает легче, чем говорить словами. Когда есть результат творчества в виде рисунка, сказки, истории, фигурки и др., то беседа с подростком строится более продуктивно и открыто. В групповой работе элементы совпадения в художественном творчестве могут ускорить развитие эмпатии и положительных чувств в группе.

Остановимся более подробно на групповых способах работы с подростками с помощью арт-технологий. Предполагается работа в небольших группах от 4 до 7 человек. Возраст подростков 15–17 лет. Встречи проводятся 1 раз в неделю в течение нескольких месяцев. Длительность одной встречи 2 часа. Апробация программы проходила на базе частного психологического центра в Санкт-Петербурге (в условиях конфиденциальности и добровольного участия подростков и их родителей/законных представителей). Группы формировались из подростков, обратившихся за помощью в связи с эмоциональными трудностями, повышенной тревожностью, вспышками гнева, проблемами в общении со сверстниками и семьёй.

Перед началом цикла занятий проводилось входное (диагностическое) обследование для оценки исходного уровня эмоционального состояния, тревожности, агрессивности/гнева и общего психологического благополучия. Использовались стандартизированные методики, адаптированные для подросткового возраста:

- Шкала тревожности Спилбергера-Ханина (в подростковой версии);
- Опросник Басса-Дарки (для оценки уровня агрессии и гнева) (*Басс & Дарки, 1957*).

Входное обследование выявило у большинства участников (более 80% группы) следующие особенности:

- Повышенный уровень ситуативной и личностной тревожности;
- Выраженные проявления гнева как доминирующей реакции на стресс (высокие показатели по субшкалам «раздражительность», «физическая агрессия» и «вербальная агрессия» в опроснике Басса-Дарки).

Далее основная работа на занятиях велась с эмоциями гнева и тревоги — как наиболее часто встречающимися и взаимосвязанными проблемами в данной возрастной группе. Арт-технологии позволяли безопасно выводить эти эмоции на уровень осознания и творческого выражения, минимизируя вербальное сопротивление (типичное для подростков 15–17 лет).

Цель: улучшение психоэмоционального состояния подростка, развитие коммуникативных навыков в процессе взаимодействия в группе, формирование и развитие духовно-нравственных ценностей.

Задачи:

- Обеспечение безопасного и поддерживающего пространства для самовыражения.
- Развитие эмоционального интеллекта и навыков регуляции эмоций.
- Формирование позитивного образа «Я» и повышение самооценки.
- Развитие коммуникативных и социальных навыков.
- Формирование и укрепление духовно-нравственных ценностей.

Структура занятия:

1. Вхождение в арт-терапевтическое пространство. Разминка, небольшая игра, создание атмосферы доверия и безопасности.
2. Рисунок по заданной теме (темы должны быть направлены на исследование эмоционального состояния подростка, например: «Рисунки-линии чувств-состояний» и на выражение различных аспектов духовно-нравственных ценностей, например: «Мои ценности», «Мои отношения с миром», «Мои мечты и идеалы»).
3. Обсуждение рисунка участником. Важно создать атмосферу принятия и безоценочного суждения.
4. Обратная связь от группы. Участники делятся своими впечатлениями и чувствами, возникшими при просмотре рисунка.
5. Подведение итогов. Рефлексия, обобщение опыта, закрепление полученных знаний и навыков.

Работа с эмоциями подростков тесно связана с развитием их духовно-нравственных ценностей.

Эмоции играют важную роль в формировании моральных принципов, поведения и отношений с окружающим миром. Поэтому первый месяц в группе рекомендуется посвятить знакомству и работе с эмоциями.

Первоначально предлагается упражнение «Рисунки-линии чувств-состояний» (Киселева М. В.). На основании этих рисунков подростки делятся своими чувствами и эмоциями, описывают силу и частоту их проявления.



Рис. 1. Упражнение «Рисунки-линии чувств — состояний». Пример.

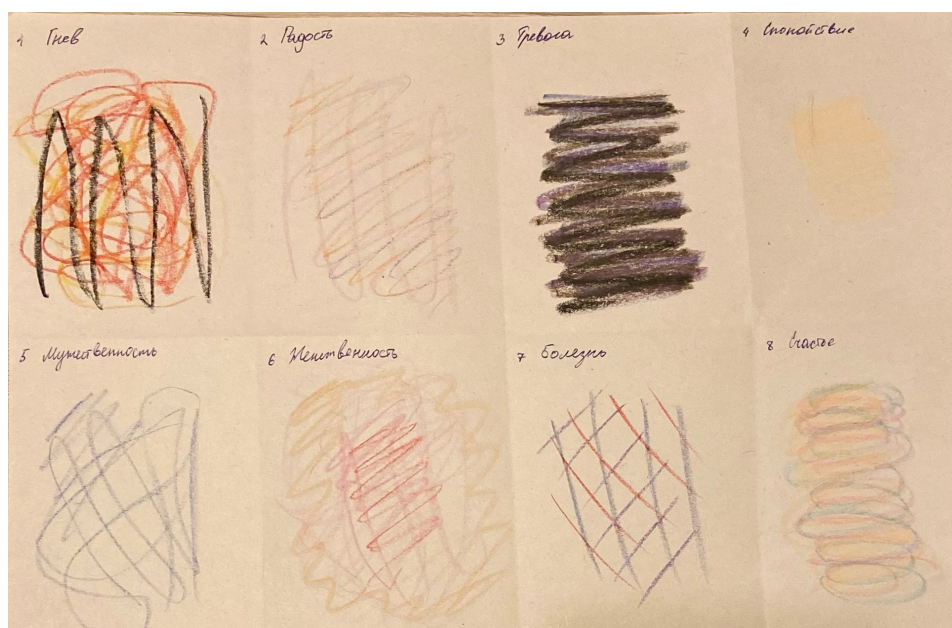


Рис. 2. Упражнение «Рисунки-линии чувств — состояний». Пример.

Инструкция к упражнению «Рисунки-линии чувств — состояний»:

1. Разделите лист писчей бумаги формата А4 на восемь равных прямоугольников.
2. Пронумеруйте каждый прямоугольник цифрами от 1 до 8, помещая номер в нижнем углу каждого прямоугольника.
3. Около цифры напишите слова, которые обозначают состояния, чувства или какие-либо качества человека: 1) Гнев; 2) Радость; 3) Тревога; 4) Спокойствие 5) Мужественность; 6) Женственность; 7) Болезнь; 8) _____ (Последнее на ваш выбор).
4. Возьмите в ведущую руку простой карандаш (2М или 2В). Начинать рисовать вы можете с любого прямоугольника. Прочтите одно слово, например, радость, вспомните событие, которое вызвало у вас это чувство, наполнитесь этим чувством и затем разрешите этому чувству выйти наружу в виде линии на лист бумаги. Таким образом работайте со всеми понятиями.
5. Затем разрежьте лист на прямоугольники, их должно получиться 8 штук.
6. Теперь для каждого понятия подберите свой цвет и создайте рамочку. Таким образом каждое понятие — состояние будет отражено в виде линии и цвета.
7. Обсуждение результата упражнения (Киселева, 2018, с. 50).
8. Для примера рассмотрим несколько выполненных рисунков-линии чувств — состояний участников группы (рис. 1 и рис. 2).

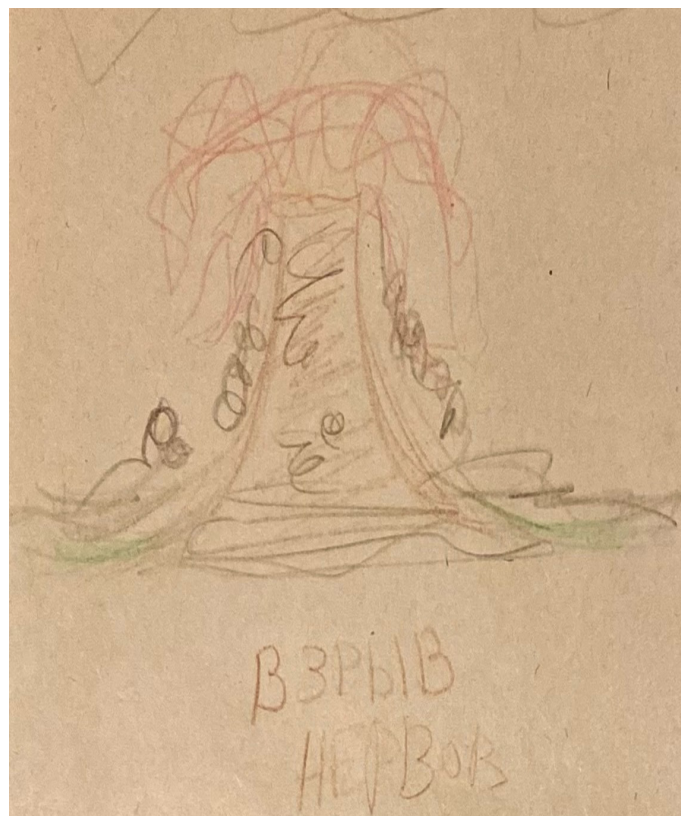


Рис. 3.

Из серии рисунков
«Извержение вулкана»

Анализ линий и нажима на рисунках позволил выявить преобладание эмоций тревоги и состояния, ассоциируемого с болезнью, на рисунке 1; на рисунке 2 доминируют эмоции гнева и тревоги. На основании этого можно заключить, что данные эмоциональные состояния являются актуальными



Рис. 4. Из серии рисунков
«Извержение вулкана»
(домашний вариант)

для исследуемых подростков и требуют первоочередного внимания и коррекции.

Далее несколько отдельных занятий были посвящены каждой базовой эмоции (состоянию), а именно гневу, тревоге, агрессии, страху, радости, грусти.

Подросткам предлагалось изобразить эмоцию гнева в виде природного явления.

Анализ линий и нажима на рисунках позволил выявить преобладание эмоций тревоги и состояния, ассоциируемого с болезнью, на рисунке 1; на рисунке 2 доминируют эмоции гнева и тревоги. На основании этого можно заключить, что данные эмоциональные состояния являются актуальными для исследуемых подростков и требуют первоочередного внимания и коррекции.

Далее несколько отдельных занятий были посвящены каждой базовой эмоции (состоянию), а именно гневу, тревоге, агрессии, страху, радости, грусти.

Подросткам предлагалось изобразить эмоцию гнева в виде природного явления.

Предложенный инвентарь — бумага А4 и цветные карандаши.

В качестве примера работы с гневом рассмотрим рисунок 3, представляющий собой метафорическое изображение вулкана гнева, названного участником «взрыв нервов». Изначально эта эмоция, направленная на близкого человека, была подавлена. В процессе арт-терапевтической работы, включавшей признание гнева, вербализацию и фиксацию переживаний на бумаге, подросток почувствовал облегчение.

Дома подросток продолжил работу, создав серию рисунков «Извержение вулкана». Если на первом рисунке (рис. 3) нажим линий был слабым и неярым, то на следующем рисунке (рис. 4) линии стали более яркими, с сильным нажимом.

Это позволяет предположить, что подросток выразил накопленные эмоции гнева в социально приемлемой форме посредством рисования и арт-терапии.

Следующий пример иллюстрирует работу с тревогой. Согласно отзывам участников группы, они часто испытывают тревогу, связанную с обучением и предстоящими Основным государственным экзаменом (ОГЭ) и Единым государственным экзаменом (ЕГЭ).

На рисунках 5–8 представлены результаты работы одного из участников с тревогой. Подростку было предложено изобразить на листе бумаги свое текущее тревожное состояние, а затем — эмоции, которые он испытывал в течение последней недели. В качестве материалов были предоставлены бумага формата А4 и цветные карандаши. На рисунке 5 зафиксировано первоначальное состояние участника. Видно, что тревога занимает центральное место на листе и интенсивно заштрихована. На рисунке 6 участнику было предложено изобразить желаемое расположение эмоций. На рисунке 7 участнику было предложено изобразить, что поможет осуществить переход от исходного состояния (рисунк 5) к желаемому (рисунк 6).

Участник определил внутренние ресурсы, способствующие переходу от тревоги к спокойствию.

Далее, расположив три рисунка в ряд, участник визуализировал «мостик» между исходным и желаемым состояниями (рисунк 8).

Спустя несколько занятий участник поделился своими наблюдениями: уровень тревоги, связанной с учебой, снизился; подросток разработал план подготовки к экзаменам и стал опираться не на тревогу, а на свои сильные стороны — рациональность и гибкость мышления:

«Раньше перед каждой темой или контрольной у меня сразу началась паника: «Всё, я ничего не пойму, завалю». А сейчас тревога как будто уменьшилась раза в два. Я сижу и думаю: «Да, это сложно, но я уже разобрал похожие задачи раньше — справлюсь».

«Я даже план подготовки себе написала — не просто учить всё подряд, а разбила по дням, что именно повторю, где слабые места, и добавила перерывы. Раньше тревога заставляла зубрить до ночи, а теперь опираюсь на то, что у меня хорошо получается: я быстро схватываю логику, могу гибко перестраиваться, если что-то не идёт. Это реально помогает, не так страшно».

«На прошлой неделе была контрольная по математике — волновалась, конечно, но не как раньше. Сдала нормально. Поняла, что тревога — не помощник, а шум в голове. Когда её меньше, мозг лучше работает».

«Раньше злилась, периодически кричала на родителей, замыкалась в себе. Когда нарисовала свой гнев в виде вулкана, стало легче. Теперь, когда злюсь, стараюсь рисовать свой гнев, меня это успокаивает. С родителями и друзьями стало общаться проще».

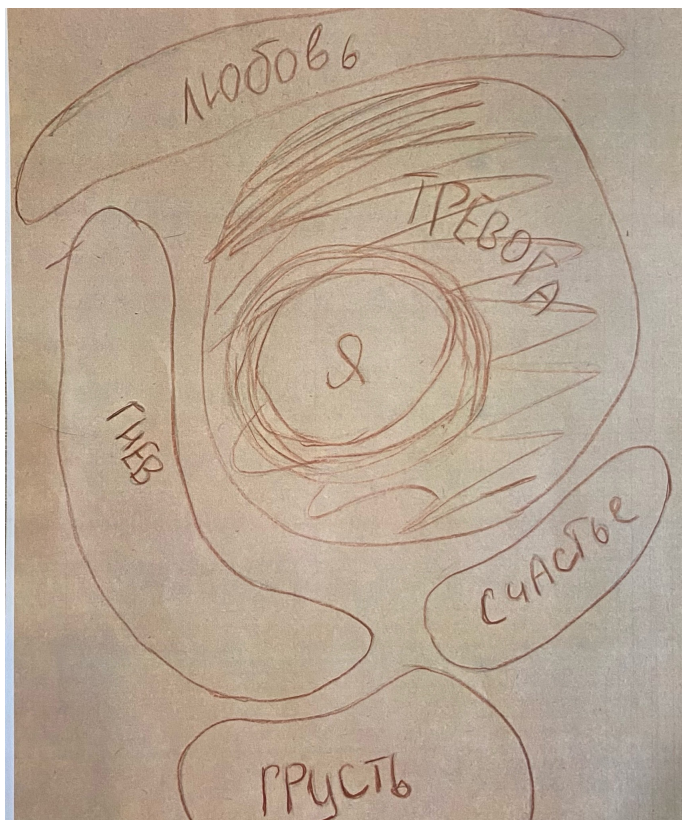


Рис. 5. Работа с тревогой. Пример.

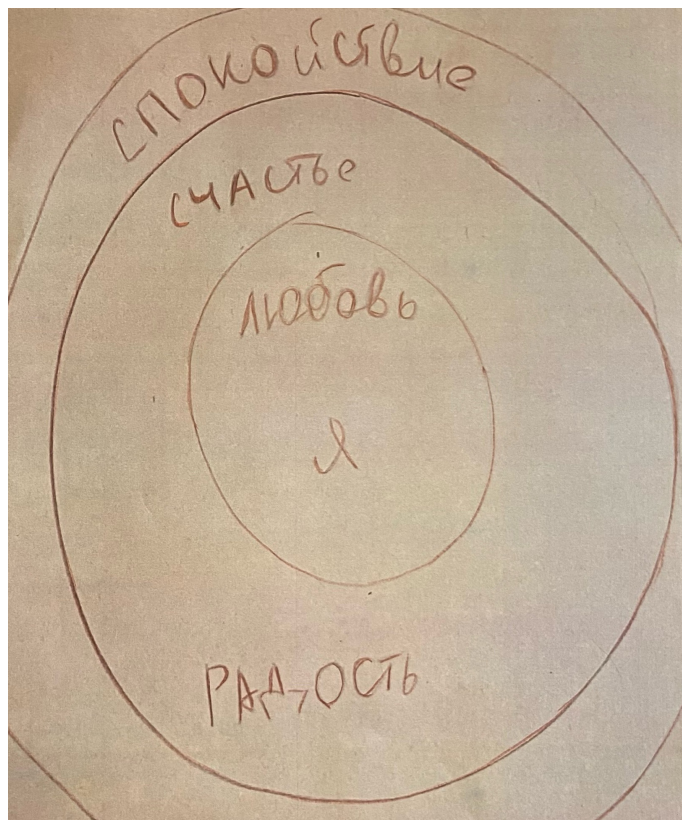


Рис. 6. Работа с тревогой. Пример.

Приведенные примеры демонстрируют важность не только идентификации эмоций, но и исследования их причин, проявлений и способов регуляции.

На занятиях обсуждаются экологичные способы выражения эмоций, не причиняющие вреда себе и окружающим. Благодаря групповой работе подростки осознают наличие схожих проблем и задач, что способствует формированию чувства общности и взаимной поддержки. В процессе взаимодействия они развивают такие качества, как терпение, внимание и принятие, что в свою очередь, ведет к развитию духовно-нравственных ценностей. Ведь работа с эмоциями подростков тесно связана с развитием их духовно-нравственных ценностей.

Эта связь проявляется:

1. **В понимании собственных эмоций.** Прежде чем понимать чувства других, подросток должен научиться распознавать и осознавать свои собственные эмоции. Работа с эмоциями помогает развить эмоциональный интеллект, что является фундаментом для эмпатии. Соответственно происходит развитие нравственных ценностей как сопереживание и сострадание.
2. **В формировании моральных суждений.** Наши моральные суждения часто основаны на эмоциональных реакциях. Например, чувство отвращения

к жестокости или чувство вины после совершения неправильного поступка. Работа с эмоциями помогает подросткам осознать эти эмоциональные реакции и понять, как они влияют на их моральный выбор. Благодаря работе с эмоциями развиваются такие моральные ценности как совесть.

3. **В адекватном поведении в обществе.** Неумение справляться с негативными эмоциями, такими как гнев, страх или обида, может привести к деструктивному поведению. Работа с эмоциями помогает подросткам научиться регулировать свои эмоциональные состояния и выбирать социально приемлемые способы выражения чувств. Позитивные эмоции, такие как радость от помощи другим или чувство удовлетворения от совершения доброго поступка, могут стать мощным стимулом для нравственного поведения.
4. **В развитии ценностных ориентаций.** Ценности приобретают для человека эмоциональную значимость. Например, ценность дружбы связана с такими эмоциями, как любовь, доверие и привязанность. Работа с эмоциями в группе помогает подросткам сплотиться, поддерживать друг друга.

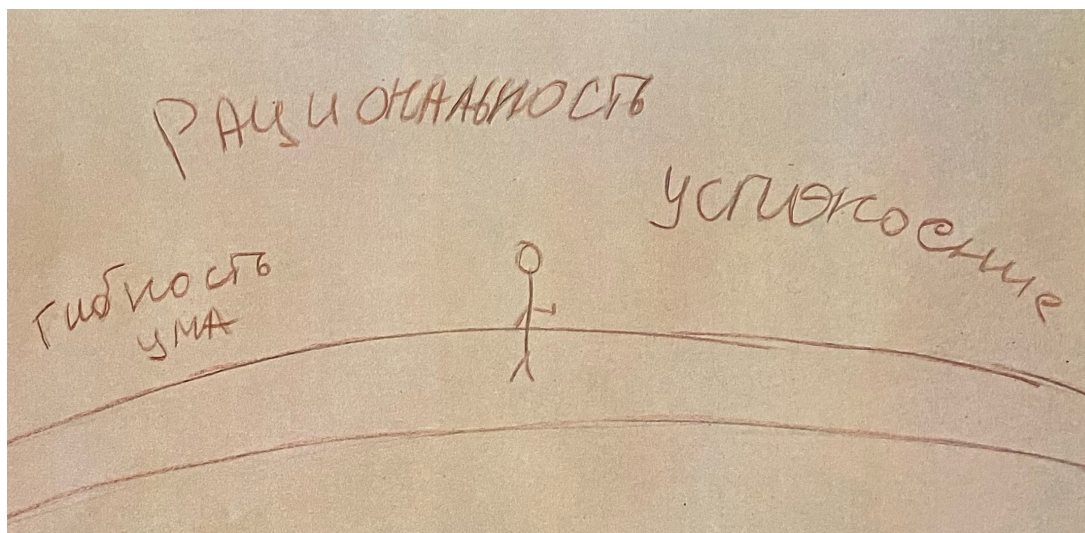


Рис. 7.

Работа с тревогой.
Пример.

Переживая различные эмоции в группе и наблюдая за эмоциями других участников, подросток формирует представления о том, что для него важно и ценно. В результате практической работы в группе можно наблюдать влияние арт-технологий на эмоциональную сферу и духовно-нравственное развитие подростков. Согласно проведенным опросам по методикам Спилбергера-Ханина на тревожность (в подростковой версии) (Спилбергер) и опросника Басса-Дарки (для оценки уровня агрессии и гнева) (Басс и Дарки, 1957) после занятий ситуативная тревожность и уровень агрессивности снизились. Через рисунок, написание сказки, рассказа

или другие виды творчества подросток может выразить сложные и противоречивые эмоции, которые трудно выразить словами.

Применение арт-технологий помогает пережить катарсис. Творческий процесс может привести к эмоциональному освобождению, катарсису, что способствует снятию внутреннего напряжения и улучшению эмоционального состояния.

У подростков в группе наблюдался катарсис — это был один из ключевых механизмов изменений в эмоциональном состоянии. Были прямые высказывания участников после занятий (особенно после техник «Нарисуй свой гнев/тревогу», «Трансформация эмоции»):

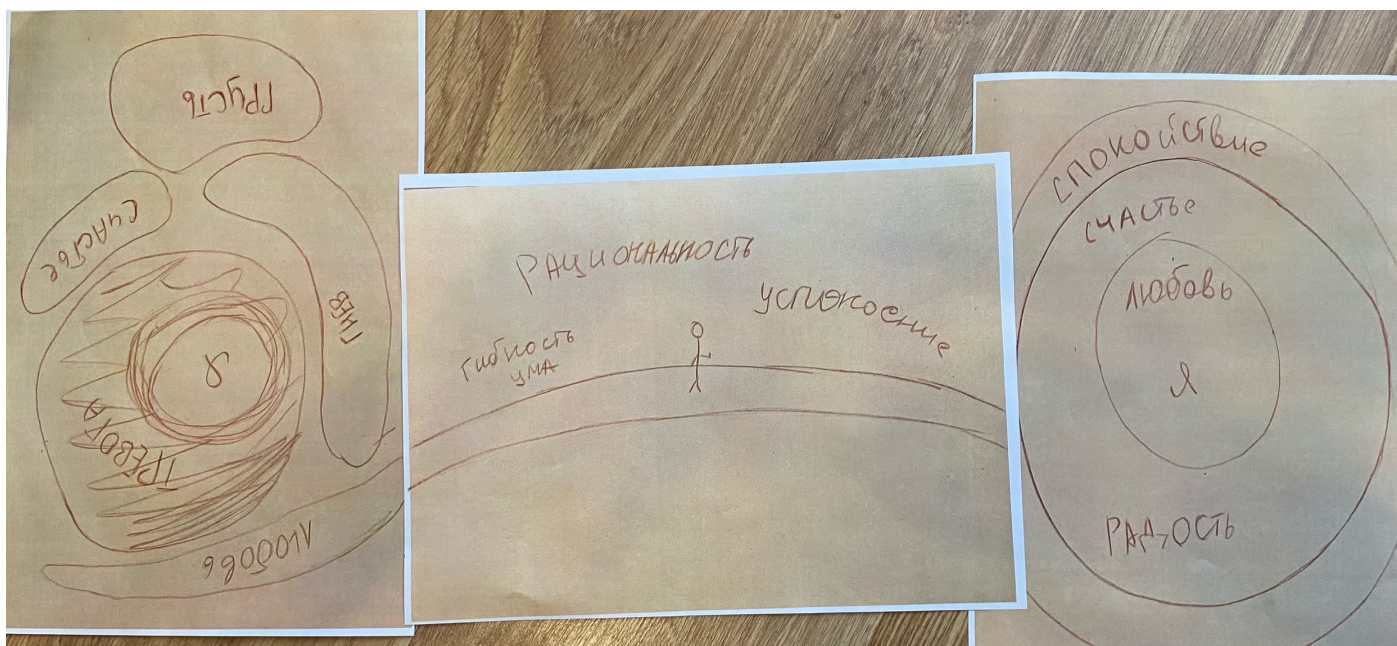


Рис. 8. Работа с тревогой. Пример.

«Когда я разорвала рисунок с гневом — как будто внутри что-то отпустило, стало легче дышать, злость ушла», «После того, как нарисовала тревогу как тёмный комок и потом добавила свет и цвета — почувствовала облегчение, будто сбросила тяжесть с плеч», «Когда я нарисовала вулкан гнева, который извергался и разбрасывал камни вокруг, мне стало легче».

Такие моменты часто сопровождались слезами (не обязательно сильными), вздохами облегчения, расслаблением тела или внезапным смехом, что является классическим признаком катарсиса. Обсуждение творческих работ в группе способствует развитию эмпатии и пониманию чужих чувств.

В результате работы в группе у подростка формируется позитивный образ «Я». Творческая деятельность способствует повышению самооценки и уверенности в себе, что является важным условием для развития нравственной устойчивости.

Подросток, научившийся распознавать и контролировать свой гнев, с большей вероятностью будет вести себя уважительно по отношению к другим людям. Подросток, развивший эмпатию, с большей вероятностью будет помогать нуждающимся и проявлять милосердие. Подросток, осознавший эмоциональную значимость таких ценностей, как дружба и любовь, будет стремиться к построению гармоничных отношений с окружающими.

Таким образом, работа с эмоциями является неотъемлемой частью процесса развития духовно-нравственных ценностей у подростков. Развитие эмоционального интеллекта, регуляция эмоций и осознание их влияния на поведение и моральные суждения способствуют формированию гармоничной, нравственной и социально ответственной личности.

Проведенный анализ теоретических и практических аспектов применения арт-терапии в групповой работе с подростками позволяет сделать следующие выводы.

- Развитие духовно-нравственных ценностей у подростков является актуальной и социально значимой задачей в современном обществе.
- Быстрые социальные изменения, особенности подросткового возраста и влияние информационного пространства создают условия для деформации ценностных ориентаций и эмоциональных проблем.
- Метод арт-терапии, особенно в групповом формате, является эффективным инструментом развития эмоционального интеллекта и формирования духовно-нравственных ценностей у подростков. Невербальный характер арт-терапии облегчает выражение сложных эмоций и переживаний, а групповая динамика создает поддерживающую среду для самопознания и развития социальных навыков.
- Работа с эмоциями играет ключевую роль в формировании духовно-нравственных ценностей.
- Развитие эмоционального интеллекта, умение регулировать эмоции и осознавать их влияние на поведение способствуют развитию эмпатии, сострадания, совести, ответственности и других важных нравственных качеств.
- Предложенная структура групповых занятий арт-терапией, включающая работу с эмоциями, обсуждение творческих работ и рефлексия, может быть использована в практике психологов, педагогов и социальных работников, работающих с подростками.

Перспективным направлением дальнейших исследований является изучение долгосрочного влияния арт-терапии на развитие духовно-нравственных ценностей у подростков, а также разработка и апробация новых арт-терапевтических техник и программ, направленных на решение конкретных проблем подросткового возраста.

Литература

Барышева, Т. А. 2014. Творчество: теория, диагностика, технологии. Словарь-справочник. СПб.: Изд-во ВВМ.

Барышева, Т. А. 2022. Психология творчества: учебник для вузов. Москва: Издательство Юрайт. <https://urait.ru/book/psihologiya-tvorchestva-449585>

Басс, А., и А. Дарки. 1957. Опросник агрессивности и враждебности [Электронный ресурс]. Адаптация А. А. Хвана, Ю. А. Зайцева, Ю. А. Кузнецовой. https://psylab.info/Опросник_уровня_агрессивности_Басса_-Дарки

Донская, Т. К. 2013. «Арт-педагогика в современной образовательной парадигме.» Наука — Искусство — Культура, Вып. 2: 144–151.

Киселева, М. В., и В. А. Кулганов. 2014. Арт-терапия в психологическом консультировании: учебное пособие. СПб.: Речь.

Киселева, М. В. 2014. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб.: Речь.

Киселева, М. В. 2018. Загадка арт-терапии, или Пробуждение внутреннего ребенка. СПб.; М.: Речь.

Копытин, А. И. 2021. Арт-терапия и арт-педагогика: новые возможности для развития и социализации личности. Сборник материалов V всероссийской научно-практической конференции. СПб.-г. Грязи (Липецкая область).

Кузнецов, С. А. 2000. Большой толковый словарь русского языка. Авторская редакция. <https://gramota.ru/biblioteka/slovari/bolshoj-tolkoviy-slovar>

Медведева, Е. А., И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, и Т. А. Добровольская. 2001. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: учебник для студентов средних и высших пед. учеб. заведений. М.: Изд. центр «Академия».

Медведева, Е. А. 2025. Артпедагогика и арттерапия в специальном и инклюзивном образовании: учебник для вузов. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт.

Мухаметова, А. К., и Е. В. Филипенко. 2015. «Формирование духовно-нравственных ценностей современных подростков.» Экономика и социум, №1(14): 1407–1410.

Некоз, Я. О., и С. С. Игнатович. 2022. «Влияние социальных сетей на агрессивное поведение подростков.» Педагогика: история, перспективы, №2: 77–100. <https://doi.org/10.17748/2686-9969-2022-5-2-77-100>

Ожегов, С. И., и Н. Ю. Шведова. [Б. д.]. Толковый словарь русского языка [Электронный ресурс]. <https://gufo.me/dict/ozhegov>

Регуш, Л. А., Е. В. Алексеева, О. Р. Веретина, А. В. Орлова, и Ю. С. Пежемская. 2022. «Психологические проблемы подростков России периода цифровизации (2010–2020 гг.).» Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена, №203: 7–21. <https://psy.su/feed/10814/>

Спилбергер, Ч. Д. [Б. д.]. Шкала тревожности (State-Trait Anxiety Inventory, STAI): в подростковой версии [Электронный ресурс]. <https://psytests.org/anxiety/stai.html>

Третьякова, В. С., и Н. Г. Церковникова. 2021. «Цифровое поколение: потери и приобретения.» Профессиональное образование и рынок труда, №2: 53–65. <https://doi.org/10.52944/PORT.2021.45.2.004>

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809. 2022. «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей.» Собрание законодательства Российской Федерации, №46, Ст. 7977. <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202211090019>

Федонкина, А. А. 2025. «Особенности психического развития детей и подростков в условиях цифровизации общества.» Психология и право 15, №3: 24–36. https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2025_n3/Fedonkina

Kardefelt-Winther, D. 2017. How Does the Time Children Spend Using Digital Technology Impact Their Mental Well-Being, Social Relationships and Physical Activity? An Evidence-Focused Literature Review. Innocenti Discussion Paper 2017-02. <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Children-digital-technology-wellbeing.pdf>

References

Barysheva, T. A. 2014. *Tvorchestvo: teoriya, diagnostika, tekhnologii. Slovar'-spravochnik* [Creativity: Theory, Diagnostics, Technologies. Dictionary-Reference]. St. Petersburg: Izd-vo VVM. (In Russ.)

Barysheva, T. A. 2022. *Psikhologiya tvorchestva: uchebnik dlya vuzov* [Psychology of Creativity: Textbook for Universities]. Moscow: Izd-vo Yurayt. <https://urait.ru/book/psihologiya-tvorchestva-449585> (In Russ.)

Bass, A., and A. Darki. 1957. *Oprosnik agressivnosti i vrazhdebnosti* [Aggression and Hostility Questionnaire] [Electronic resource]. Adapted by A. A. Khvan, Yu. A. Zaytseva, and Yu. A. Kuznetsova. https://psylab.info/Опросник_уровня_агрессивности_Басса_-Дарки (In Russ.)

Donskaya, T. K. 2013. *Art-Pedagogika v sovremennoy obrazovatel'noy paradigme* [Art Pedagogy in the Modern Educational Paradigm]. Nauka — Iskustvo — Kultura, no. 2: 144–151. (In Russ.)

Fedonkina, A. A. 2025. «Osobennosti psikhicheskogo razvitiya detey i podrostkov v usloviyakh tsifrovizatsii obshchestva [Features of Mental Development of Children and Adolescents in the Conditions of Societal Digitalization].» *Psikhologiya i pravo* 15, no. 3: 24–36. https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2025_n3/Fedonkina (In Russ.)

Kardefelt-Winther, D. 2017. How Does the Time Children Spend Using Digital Technology Impact Their Mental Well-Being, Social Relationships and Physical Activity? An Evidence-Focused Literature Review. Innocenti Discussion Paper 2017-02. <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Children-digital-technology-wellbeing.pdf>

Kiseleva, M. V., & V. A. Kulganov. 2014. *Art-terapiya v psikhologicheskom konsul'tirovanii: uchebnoe posobie* [Art Therapy in Psychological Counseling: Textbook]. St. Petersburg: Rech. (In Russ.)

Kiseleva, M. V. 2014. *Art-terapiya v rabote s det'mi: rukovodstvo dlya detskikh psikhologov, pedagogov, vrachey i spetsialistov, rabotayushchikh s det'mi* [Art Therapy with Children: Guide for Psychologists, Teachers, and

Specialists Working with Children]. St. Petersburg: Rech. (In Russ.)

Kiseleva, M. V. 2018. *Zagadka art-terapii, ili Probu-zhdenie vnutrennego rebenka* [The Mystery of Art Therapy, or Awakening the Inner Child]. St. Petersburg; Moscow: Rech. (In Russ.)

Kopytin, A. I. 2021. *Art-terapiya i art-pedagogika: novye vozmozhnosti dlya razvitiya i sotsializatsii lichnosti* [Art Therapy and Art Pedagogy: New Opportunities for Development and Socialization]. Collected Materials of the V All-Russian Scientific-Practical Conference. St. Petersburg–Gryazi (Lipetskaya oblast'). (In Russ.)

Kuznetsov, S. A. 2000. *Bol'shoy tolkovyy slovar' russkogo yazyka* [Big Explanatory Dictionary of the Russian Language]. <https://gramota.ru/biblioteka/slovari/bolshoj-tolkovyy-slovar> (In Russ.)

Medvedeva, E. A., I. Yu. Levchenko, L. N. Komisarova, and T. A. Dobrovol'skaya. 2001. *Artpedagogika i artterapiya v spetsial'nom obrazovanii: uchebnik dlya studentov srednikh i vysshikh ped. ucheb. zavedeniy* [Art Pedagogy and Art Therapy in Special Education: Textbook]. Moscow: Izd-centr "Akademiya." (In Russ.)

Medvedeva, E. A. 2025. *Artpedagogika i artterapiya v spetsial'nom i inkluzivnom obrazovanii: uchebnik dlya vuzov* [Art Pedagogy and Art Therapy in Special and Inclusive Education: Textbook]. 2nd ed., revised and expanded. Moscow: Izd-vo Yurayt. (In Russ.)

Muhametova, A. K., and E. V. Filipenko. 2015. *Formirovanie dukhovno-nravstvennykh tsennostey sovremennykh podrostkov* [Formation of Spiritual and Moral Values of Modern Adolescents]. *Ekonomika i sotsium*, no. 1(14): 1407–1410. (In Russ.)

Nekoz, Ya. O., and S. S. Ignatovich. 2022. *Vliyanie sotsial'nykh setey na agressivnoe povedenie podrostkov* [Influence of Social Networks on Aggressive Behavior of Adolescents]. *Pedagogika: istoriya, perspektivy*, no. 2: 77–100. <https://doi.org/10.17748/2686-9969-2022-5-2-77-100> (In Russ.)

Ozhegov, S. I., and N. Yu. Shvedova. [n.d.]. *Tolkovyy slovar' russkogo yazyka* [Explanatory Dictionary of the Russian Language] [Electronic resource]. <https://gufo.me/dict/ozhegov> (In Russ.)

Regush, L. A., E. V. Alekseeva, O. R. Veretina, A. V. Orlova, and Yu. S. Pezhemskaya. 2022. *Psikhologicheskie problemy podrostkov Rossii perioda tsifrovizatsii (2010–2020 gg.)* [Psychological Problems of Russian Adolescents During Digitalization (2010–2020)]. *Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gertsena*, no. 203: 7–21. <https://psy.su/feed/10814/> (In Russ.)

Spielberger, Ch. D. [n.d.]. *Shkala trevozhnosti (State-Trait Anxiety Inventory, STAI): v podrostkovoy versii* [State-Trait Anxiety Inventory, STAI: Adolescent Version] [Electronic resource]. <https://psyttests.org/anxiety/stai.html> (In Russ.)

Tret'yakova, V. S., and N. G. Tserkovnikova. 2021. *Tsifrovoe pokolenie: poteri i priobreteniya* [Digital Generation: Losses and Gains]. *Professional'noe obrazovanie i rynek truda*, no. 2: 53–65. <https://doi.org/10.52944/PORT.2021.45.2.004> (In Russ.)

Ukaz Prezidenta Rossiyskoy Federatsii ot 09.11.2022 № 809. 2022. «Ob utverzhdenii Osnov gosudarstvennoy politiki po sokhraneniyu i ukrepleniyu traditsionnykh rossiyskikh dukhovno-nravstvennykh tsennostey» [Decree of the President of the Russian Federation No. 809 on the Approval of the Fundamentals of State Policy

on Preservation and Strengthening of Traditional Russian Spiritual and Moral Values]. *Sobraniye zakonodatel'stva Rossiyskoy Federatsii*, no. 46, Stat'ya 7977. <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202211090019> (In Russ.)

Тревожность как показатель эмоционального неблагополучия дошкольника

Далибоева К. Г.

Педагог Thompson
kindergarten, г. Ташкент,
Узбекистан,

Котова С. А.

РГПУ им. А. И. Герцена,
доцент кафедры общей
и социальной психологии
Санкт-Петербург, Россия,
sa-kotova@yandex.ru

DOI 10.25991/e4325-9720-2458-c

УДК: 159.922.7

Аннотация

В статье рассматривается проблема поддержания психологического здоровья и эмоционального благополучия детей дошкольного возраста. Показано влияние тревожности на возможность раскрытия личностного потенциала в этом возрасте. Прописаны виды проявлений тревожности у дошкольников. Представлено исследование, проведенное в дошкольных образовательных организациях г. Ташкента (Узбекистан). У детей обнаружены выраженные признаки тревожности, проявляющиеся в избегании контакта, отказе от участия в играх и страхе совершения ошибки в ответ на обращение взрослого. Авторы делают вывод о необходимости целенаправленной психолого-педагогической поддержки, обеспечивающей снижение тревожности, развитие уверенности и формирование положительного опыта самовыражения у дошкольников в ситуациях нравственного выбора в рамках образовательного процесса дошкольного учреждения.

Ключевые слова: дошкольный возраст, тревожность, эмоциональная напряженность, совладание, психологическая поддержка

Karina G. Daliboeva,

Teacher at Thompson kindergarten,
Tashkent, Uzbekistan,

Svetlana A. Kotova,

Russian State Pedagogical University
named after A. I. Herzen, Associate
Professor of the Department of General
and Social Psychology, Saint Petersburg,
Russia, sa-kotova@yandex.ru

Anxiety as an indicator of emotional disease of preschool children

Для цитирования:

Далибоева, К. Г. & Котова, С. А.
(2026). Тревожность как показатель
эмоционального неблагополучия
дошкольника. Психология человека
и социальной среды, (1), 121–133.
doi:10.25991/e4325-9720-2458-c

Abstract

The article raises the problem of maintaining psychological health and emotional well-being of preschool children. The influence of anxiety on the possibility of revealing personal potential at this age is shown. The types of manifestations of anxiety in preschool children are given. A study conducted in preschool educational institutions in Tashkent (Uzbekistan) is presented. 36% of children showed pronounced signs of anxiety: avoidance of contact, refusal to participate in games, and fear of making mistakes. The authors conclude that it is necessary to provide targeted psychological and pedagogical support to reduce anxiety, develop confidence, and create a positive experience of self-expression in situations of moral choice within the educational process of a preschool institution.

Keywords: preschool age, anxiety, emotional tension, coping, psychological support

В современных условиях всё более остро обозначаются проблемы сохранения психического здоровья и эмоционального благополучия детей. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы будущего интеллектуального, социального и эмоционального потенциала личности. Эмоциональное развитие дошкольника оценивается как ключевой фактор формирования его дальнейших адаптивных и коммуникативных способностей (Бреслав, 1990).

Данные современных психологических исследований свидетельствуют о росте эмоциональных нарушений у детей 5–7 лет, связанных с повышенной тревожностью, страхом оценки и трудностями самовыражения (Карелина, 2004; Касаткина, 2016; Котова, 2018; Левитов, 1969; Соколова, 2022). Всё чаще педагоги и психологи дошкольных образовательных учреждений сталкиваются с детьми, которым сложно свободно говорить, выражать эмоции и принимать участие в публичных мероприятиях. Эти дети испытывают психологическое напряжение, сниженный уровень уверенности, что мешает их гармоничному развитию (Вострецова, 2017). В этом возрасте тревожность становится важнейшим показателем эмоционального благополучия ребёнка, определяя уровень его уверенности, коммуникативной активности и готовности к взаимодействию с социумом (Пожиткина, Савенок & Папушина, 2012; Прихожан, 2000; Смирнова, 2014; Соколова, 2022).

Недостаточность условий для психологической безопасности, неумение взрослых вовремя оказать эмоциональную поддержку приводят к формированию у детей тревожных ожиданий и неуверенности в себе. Обозначенная ситуация требует от педагогов и психологов поиска новых психолого-педагогических подходов, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья дошкольников, формирование у них навыков саморегуляции и уверенности. Совершенно очевидно, что воспитатели и педагоги дошкольных учреждений должны владеть знаниями о возрастных закономерностях эмоционального развития ребёнка, уметь распознавать признаки тревожности и оказывать своевременную поддержку в процессе общения и самовыражения. Необходима продуманная система помощи ребёнку в совладании с тревожностью и преодолением адаптационных трудностей.

В Узбекистане данная задача отражена в нормативно-правовых актах: например, в Законе Республики Узбекистан «О дошкольном образовании и воспитании» указано: «Государство обеспечивает социальную защиту и поддержку детей дошкольного возраста, а также содействие их психическому развитию и воспитанию» (статья 3). Среди узбекских исследователей, изучающих проблемы эмоционального развития дошкольников, можно отметить Х. Хужаматову (2021), К. К. Мансурову и Ф. Н. Икрамову (Mansurovna & Ilkhamovna, 2020).

Понятие тревожности было впервые введено в научный оборот в рамках психоаналитического направления З. Фрейдом. Он рассматривал тревожность как

реакцию «Я» на внутренний конфликт между влечениями «Оно» и ограничениями «Сверх-Я». В работе «Торможение, симптом и страх» З. Фрейд (1991, с. 248) отмечал: *«Тревожность возникает как сигнал опасности, предупреждающий Я о надвигающемся внутреннем конфликте»*. Таким образом, в его понимании тревожность выполняет защитную функцию, помогая личности адаптироваться к требованиям реальности.

В дальнейшем понятие тревожности получило развитие в когнитивно-поведенческом направлении. Р. Лазарус (Lazarus & Folkman, 1984) отмечал, что тревога возникает тогда, когда человек оценивает ситуацию как угрожающую, а свои ресурсы — как недостаточные для её преодоления. Эта трактовка имеет важное значение для понимания детской тревожности: ребёнок воспринимает новую или социально значимую ситуацию (например, дошкольники активно выступают публично на праздниках) как потенциально стрессовую, если не обладает достаточным опытом саморегуляции и поддержки со стороны взрослых.

С современных позиций тревожность представляет собой многомерное психологическое явление, проявляющееся в различных формах и на разных уровнях эмоциональной регуляции и включающее эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты. Для дошкольного возраста тревожность приобретает особое значение, поскольку именно в этот период формируется чувство базового доверия, уверенности и эмоциональной устойчивости (Смирнова, 2014). В исследованиях Н. Д. Левитова (1969) и А. М. Прихожан (1998) выделяются два базовых типа тревожности — ситуативная (реактивная) и личностная (устойчивая). Ситуативная тревожность возникает в ответ на конкретную стрессовую ситуацию — например, новое задание, выступление перед аудиторией), общение с незнакомыми взрослыми. Личностная же тревожность становится устойчивым свойством, когда ребёнок постоянно ожидает неудачи, осуждения или наказания. По словам Н. Д. Левитова (1969, с. 46), *«личностная тревожность — это свойство личности реагировать тревогой на широкий круг жизненных ситуаций, даже не связанных с реальной опасностью»*. Н. Д. Левитов подчеркивал, что в детском возрасте тревожность чаще носит ситуативный характер, переходя в личностную лишь при отсутствии поддержки и положительного эмоционального фона. В контексте дошкольного детства ситуативная тревожность является нормальной реакцией адаптации. Однако при отсутствии эмоциональной поддержки она может закрепиться в виде устойчивой личностной тревожности (Лаптева и Чертенкова, 2023).

Исследования А. М. Прихожан (2000, с. 43) показывают, что дети с личностной тревожностью склонны избегать трудных заданий, чаще демонстрируют неуверенность, эмоциональную зажатость и повышенную чувствительность к оценке

взрослых, с трудом в последующем адаптируются к школьным условиям жизнедеятельности. Автор отмечает: *«Тревожный ребёнок не столько боится самой ситуации, сколько возможной неудачи в ней»*.

Е. В. Касаткина подчёркивает, что тревожность у дошкольников особенно ярко проявляется в ситуациях, где ребёнок сталкивается с необходимостью самопрезентации перед взрослыми и сверстниками. По мнению автора, *«высокий уровень тревожности блокирует речевую активность, снижает выразительность и мешает формированию уверенности в себе»* (Касаткина, 2016, с. 59).

Роль семьи как источника эмоциональной устойчивости подчёркивалась многими исследователями. А. М. Прихожан указывала, что тревожность у детей часто возникает в результате несоответствия между ожиданиями родителей и возможностями ребёнка: *«Ребёнок тревожится тогда, когда постоянно чувствует, что не оправдывает ожиданий значимых взрослых»* (Прихожан, 2000, с. 95). Наиболее неблагоприятным фактором становится авторитарный стиль воспитания, при котором ребёнок боится наказания и осуждения. Гиперопека формирует зависимость и неуверенность в собственных силах, а тревожный стиль родителей передаёт ребёнку установки опасения и избегания (Казначеева, 2021; Мазурова & Трофимова, 2013). Исследования Е. О. Смирновой и Л. А. Венгера (Смирнова, 2014) показывают, что эмоциональный фон семьи оказывает прямое влияние на характер общения ребёнка с окружающими. В семьях, где преобладают напряжённые отношения и частые конфликты, дети чаще демонстрируют повышенную возбудимость и неуверенность в новых ситуациях.

Помимо семьи, значительное влияние оказывает образовательная среда дошкольного учреждения. Период поступления в детский сад нередко становится для ребёнка стрессовым, поскольку он впервые сталкивается с коллективными нормами, необходимостью самоорганизации и взаимодействия с педагогом. Если адаптация проходит без должной психологической поддержки, формируется тревожная зависимость от взрослого, неуверенность и страх ошибок. По наблюдениям Е. В. Касаткиной (2016, с. 44), *«качество эмоциональной атмосферы в группе детского сада определяет степень открытости и уверенности ребёнка в собственных действиях»*. Эмоциональный климат в группе, создаваемый воспитателем, становится важнейшим условием профилактики тревожности.

Таким образом, тревожность в дошкольном возрасте имеет комплексную природу и зависит от сочетания внешних и внутренних факторов: стиля воспитания, эмоциональной поддержки, индивидуальных особенностей нервной системы и коммуникативного опыта ребёнка.

Современная психология рассматривает совладание (англ. coping) как систему стратегий, которые человек использует для преодоления стрессовых

ситуаций и восстановления внутреннего равновесия. По определению Р. Лазаруса, «совладание — это постоянно меняющиеся когнитивные и поведенческие усилия, направленные на управление специфическими внешними и внутренними требованиями, оцениваемыми как превышающие ресурсы личности» (Lazarus & Folkman, 1984, p. 125).

В контексте детского развития совладание рассматривается как способность ребёнка справляться с эмоциональными трудностями при поддержке взрослых и целесообразно организованной среды. Особенности детского совладающего поведения связаны с ограниченным жизненным опытом и зависимостью от взрослых (Бреслав, 1990; Казначеева, 2021; Лаптева & Чертенкова, 2023; Мазурова и Трофимова, 2013; Павлова & Холмогорова, 2010). В отличие от взрослых, ребёнок не всегда способен осознать источник тревоги и подобрать адекватную стратегию. Поэтому ключевая роль принадлежит взрослому, который помогает ребёнку назвать чувства, объяснить их и показать конструктивный способ реагирования. Успешное формирование совладающего поведения зависит от эмоциональной поддержки окружающих, предсказуемости событий, положительного психологического климата существования. Ребёнок, которому доверяют взрослые, чувствует контроль над ситуацией и успешнее с ней справляется.

Нарушения механизмов совладания проявляются при хронической тревожности. У ребёнка наблюдается избегающее поведение, повышенная раздражительность, соматические симптомы (потливость, тики, головная боль). Он теряет способность к адаптации, стремится избегать новых ситуаций. А. М. Прихожан (2000, с. 98). отмечает, что «устойчивая тревожность формирует замкнутый круг — страх перед страхом, когда тревога становится самостоятельным источником напряжения». Опишем проявления тревожности в обобщенной форме (табл. 1).

Аспект	Содержание / Проявления	Психолого-педагогический комментарий
1. Поведенческие индикаторы тревожности	— Избегание общения с детьми и взрослыми — Снижение игровой активности — Заторможенность или гиперактивность — Частые капризы, уход в «тень»	Отражают внутреннее напряжение, трудности адаптации, стремление к психологической защите

2. Эмоциональные проявления	— Плаксивость, раздражительность — Чувство вины, неуверенность — Частые страхи, эмоциональные срывы — Зависимость от взрослого	Эмоции нестабильны, преобладают негативные переживания; ребёнок нуждается в поддержке и признании
3. Влияние тревожности на адаптацию	— Задержка установления контактов с детьми — Проблемы в совместной деятельности — Низкая включённость в учебно-игровой процесс — Чувство изоляции, «одиочество в группе»	Нарушается процесс социализации, формируется отверженность и трудности в интеграции в коллектив
4. Связь застенчивости и тревожности	— Замкнутость, страх инициативы — Отсутствие речи при контакте с незнакомыми людьми (мутизм) — Отказ от публичных заданий, праздников — Постоянная потребность в одобрении	Застенчивость может быть как формой проявления тревожности, так и её следствием; требует индивидуального подхода
5. Скрытые (латентные) формы	— Соматические жалобы без причины (живот, голова) — Нарушения сна, аппетита — Регрессия в поведении (детская речь, отказ от навыков)	Указывают на внутренние переживания, которые ребёнок не может выразить словами

Табл. 1. Формы и проявления тревожности у дошкольников в условиях детского сада

Представленные в **таблице 1** данные свидетельствуют о том, что тревожность у дошкольников проявляется на нескольких взаимосвязанных уровнях — поведенческом, эмоциональном, социально-адаптационном и соматическом. Каждый из этих уровней отражает скрытые переживания ребёнка, его чувствительность к оценке и потребность в психологической защите. Особое значение приобретает связь тревожности с застенчивостью, которая нередко выступает её внешней формой и приводит к снижению инициативности и коммуникативной активности. Выявленные характеристики подчёркивают необходимость системной психологической поддержки, направленной на развитие эмоциональной регуляции, укрепление самосознания и создание условий психологической безопасности в дошкольной образовательной среде (Карелина, 2004; Касаткина, 2016; Лаптева & Чертенкова, 2023; Пожиткина, и др., 2012).

Исследование было организовано на базе двух муниципальных дошкольных образовательных учреждений города Ташкента: № 486 и № 436, которые функционируют в режиме полного дня и ориентированы на гармоничное развитие личности ребёнка. В исследовании участвовали дети старшей и подготовительной групп, чей возраст варьировался от 5 до 7 лет. Всего в пилотном исследовании приняло участие 25 детей: 13 девочек и 12 мальчиков.

В качестве основных инструментов измерения ситуативной и личностной тревожности применялась методика Ч. Спилбергера — Ю. Л. Ханина, адаптированная для детей старшего дошкольного возраста, что позволило определить степень эмоционального напряжения в условиях ожидания выступления. Для выявления страхов ошибки, негативной оценки и неуверенности использовалась методика А. М. Прихожан, модифицированная под возрастные особенности детей 5–7 лет. Так же использовалась проективная рисуночная методика «Несуществующее животное» М. З. Дукаревич. Полученные результаты по всем методикам представлены в обобщенном виде в **таблице 2**.

Уровень тревожности	Методика Ч. Спилбергера — Ю. Л. Ханина		Методика А. М. Прихожан	Проективный тест М. З. Дукаревич
	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность		
Высокий	40%	32%	36%	28%
Средний	44%	48%	48%	52%
Низкий	16%	20%	16%	20%

Табл. 2. Результаты исследования по трем методикам

Представленные в **таблице 2** результаты показывают отсутствие значимых статистических различий в результатах методик, что свидетельствует о достаточной их достоверности.

Анализ данных методики Ч. Спилбергера — Ю. Л. Ханина показал, что ситуативная тревожность выше личностной, что указывает на влияние факторов публичности, внимания взрослых и социальной оценки. Дети с высоким уровнем СТ часто демонстрировали:

- снижение речевой активности;
- затруднения установления зрительного контакта;
- скованность движений;
- отказ от участия в мини-выступлениях.

Методика А. М. Прихожан позволила выявить выраженность эмоциональной неустойчивости, застенчивости, страха ошибки и избегания социальных ситуаций. У 36% детей обнаружены выраженные признаки тревожности: избегание контакта, отказ от участия в играх и страх совершения ошибки. Большинство детей со средним уровнем демонстрировали нестойкие эмоциональные реакции и зависимость от оценки взрослого. Проективный рисуночный тест выявил повышенные показатели внутреннего напряжения и самооценки ребёнка. У детей с высоким уровнем внутреннего напряжения наблюдались:

- мелкая штриховка,
- колющие линии,
- маленький размер рисунка,
- отсутствие мимических деталей.

Анализ рисунков в рамках проективной методики «Несуществующее животное» выявил важный механизм тревожного поведения — недостаточную способность детей к самопринятию и выражению уверенности в символической форме. Признаки мелкой штриховки, колющие линии, уменьшенный размер изображения свидетельствуют о внутреннем напряжении, ощущении небезопасности и стремлении минимизировать свои проявления. Этот вывод находит подтверждение и в данных опроса воспитателей: большинство педагогов отмечают у тревожных детей избегание зрительного контакта, речевую скованность, выраженный страх совершить ошибку, а также склонность отказываться от участия в репетициях и групповых видах активности.

Проведённый анализ результатов по трём диагностическим методикам позволяет сделать вывод о том, что тревожность дошкольников носит комплексный, многокомпонентный характер и проявляется одновременно в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах.

По данным методик Спилбергера–Ханина и А. М. Прихожан установлено,

что значительная часть детей демонстрирует повышенный уровень ситуативной и личностной тревожности, особенно в условиях ожидания оценки со стороны взрослых.

Результаты проективного теста «Несуществующее животное» подтвердили наличие скрытых форм тревожности, связанных с внутренним напряжением, сомнениями в себе и недостаточной эмоциональной устойчивостью.

Таким образом, полученные эмпирические данные подтверждают необходимость целенаправленной психологической поддержки, обеспечивающей снижение тревожности, развитие уверенности и формирование положительного опыта самовыражения в ситуациях нравственного выбора.

Важным компонентом такой работы может стать разработка профилактической программы, направленной на гармонизацию эмоционального состояния, укрепление уверенности и целенаправленное формирование у детей позитивного опыта взаимодействия со взрослыми и сверстниками в условиях игровой деятельности и режимных моментах.

Литература

Бреслав, Г. М., 1990. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М.: Педагогика.

Вострецова, Н. С., 2017. «Факторы эмоционального неблагополучия как особенности развития личности дошкольника в условиях ДОУ.» Мир педагогики и психологии, № 4(9). <https://scipress.ru/pedagogy/releases/49-aprel-2017.html>.

Казначеева, В. А., 2021. «Связь стилей семейного воспитания с самооценкой и уровнем тревожности детей старшего дошкольного возраста.» Научные труды Московского гуманитарного университета, № 5. <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-stiley-semeynogo-vospitaniya-s-samootsenkoy-i-urovnem-trevozhnosti-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta>.

Карелина, И. О., 2004. «Эмоциональные нарушения в дошкольном возрасте и их коррекция.» Ярославский педагогический вестник, № 1-2 (38). <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnye-narusheniya-v-doshkolnom-vozraste-i-ih-korreksiya-1>.

Касаткина, Е. В., 2016. Психологическая поддержка тревожных детей дошкольного возраста. М.: Академия.

Котова, С. А., Белоусова, М. В., 2018. «Проявление социальной тревожности и страхов у первоклассников.» В материалах X Российского форума с междун. уч. «Педиатрия Санкт-Петербурга: опыт, инновации, достижения», СПб., 86–91.

Лаптева, Ю. А., Чертенкова, Г. И., 2023. «Проявление тревожности у детей 4–7 лет.» Проблемы современного педагогического образования, № 79-3. <https://cyberleninka.ru/article/n/proyavlenie-trevozhnosti-u-detey-4-7-let>.

Левитов, Н. Д., 1969. Психическое состояние и деятельность человека. М.: Просвещение.

Мазурова, Н. В., Трофимова, Ю. А., 2013. «Взаимосвязь тревожности детей дошкольного возраста и стилей семейного воспитания.» Вопросы современной педиатрии, 12(3), 82–88.

Малкова, Е. Е., 2014. Тревожность и развитие личности в норме и при патологии: автореф. дис. докт. психол. наук: 19.00.04. Санкт-Петербург.

Павлова, Т. С., Холмогорова, А. Б., 2010. «Семейные факторы социальной тревожности у детей дошкольного возраста.» Дефектология, № 6, 30–38.

Пожиткина, Н. В., Савенок, Д. А., Папушина, А. В., 2012. «Анализ эмоционального благополучия дошкольника в контексте его психического здоровья.» Психология, социология и педагогика, № 6. <https://psychology.snauka.ru/2012/06/856>.

Прихожан, А. М., 2000. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: НПО «Модек».

Смирнова, Е. О., 2014. Психология дошкольника. М.: Академия.

Соколова, Е. В., 2022. «Тревога как нарушение целостности: взгляд на феномен тревожности через призму гештальт-подхода.» Исследования молодых ученых: материалы XXX Междунар. науч. конф. (г. Казань, январь 2022 г.), 46–51.

Фрейд, З., 1991. «Торможение, симптом и страх.» Собрание сочинений, т. 6, 247–250.

Хужаматова, К., 2021. «Совершенствование социальных эмоциональных навыков дошкольников.» Общество и инновации, № 2(2/S), 583–590.

Lazarus, R. S., Folkman, S., 1984. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.

Mansurovna, K. K., Ilkhamovna, F. N., 2020. «Theoretical Bases of Formation of Social Consciousness in Preschool Older Children.» European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences 8, no. 6. <https://www.idpublications.org/wp-content/uploads/2020/06/>.

References

Breslav, G. M. 1990. *Emotsionalnye osobennosti formirovaniya lichnosti v detstve* [Emotional Features of Personality Development in Childhood]. Moscow: Pedagogika. (In Russ.)

Freud, S. 1991. *Tormozhenie, simptom i strakh* [Inhibition, Symptom, and Fear]. *Sobranie sochineniy*, t. 6: 247–250. (In Russ.)

Karelina, I. O. 2004. *Emotsionalnye narusheniya v doshkolnom vozraste i ikh korrektsiya* [Emotional Disorders in Preschool Age and Their Correction]. *Yaroslavskiy pedagogicheskiy vestnik*, no. 1-2 (38). <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnye-narusheniya-v-doshkolnom-vozraste-i-ih-korreksiya-1>. (In Russ.)

Kasatkina, E. V. 2016. *Psikhologicheskaya podderzhka trevozhnykh detey doshkolnogo vozrasta* [Psychological Support of Anxious Preschool Children]. Moscow: Akademiya. (In Russ.)

Kaznacheeva, V. A. 2021. *Svyaz stiley semeynogo vospitaniya s samootsenkoy i urovnem trevozhnosti detey starshego doshkolnogo vozrasta* [Relationship between Family Styles, Self-Esteem, and Anxiety Levels of Older Preschool Children]. *Nauchnye trudy Moskovskogo gumanitarnogo universiteta*, no. 5. <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-stiley-semeynogo-vospitaniya-s-samootsenkoy-i-urovnem-trevozhnosti-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta>. (In Russ.)

Khuzhamatova, K. 2021. *Sovershenstvovanie sotsialnykh emotsionalnykh navykov doshkolnikov* [Improving Social-Emotional Skills in Preschoolers]. *Obshchestvo i innovatsii*, no. 2(2/S): 583–590. (In Russ.)

Kotova, S. A., and M. V. Belousova. 2018. *Proyavlenie sotsialnoy trevozhnosti i strakhov u pervoklassnikov* [Manifestation of Social Anxiety and Fears in First-Graders]. In *Materialy X Rossiyskogo foruma s mezhdun. uch. "Pediatriya Sankt-Peterburga: opyt, innovatsii, dostizheniya," 10–11 sentyabrya 2018 g.*, SPb, 86–91. (In Russ.)

Lapecteva, Y. A., and G. I. Chertenko. 2023. *Proyavlenie trevozhnosti u detey 4–7 let* [Manifestation of Anxiety in Children Ages 4–7]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*, no. 79-3. <https://cyberleninka.ru/article/n/proyavlenie-trevozhnosti-u-detey-4-7-let>. (In Russ.)

Lazarus, R. S., and S. Folkman. 1984. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.

Levitov, N. D. 1969. *Psikhicheskoe sostoyanie i deyatelnost cheloveka* [Mental State and Human Activity]. Moscow: Prosveshchenie. (In Russ.)

Malkova, E. E. 2014. *Trevozhnost i razvitie lichnosti v norme i pri patologii* [Anxiety and Personality Development in Norm and Pathology]. Saint Petersburg. (In Russ.)

Mansurovna, K. K., and F. N. Ilkhamovna. 2020. Theoretical Bases of Formation of Social Consciousness in Preschool Older Children. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* 8, no. 6. <https://www.idpublications.org/wp-content/uploads/2020/06/>.

Mazurova, N. V., and Y. A. Trofimova. 2013. *Vzaimosvyaz trevozhnosti detey doshkolnogo vozrasta i stiley semeynogo vospitaniya* [Relationship of Anxiety in Preschool Children and Family Styles]. *Voprosy sovremennoi pediatrii* 12, no. 3: 82–88. (In Russ.)

Pavlova, T. S., and A. B. Kholmogorova. 2010. *Semeynye faktory sotsialnoy trevozhnosti u detey doshkolnogo vozrasta* [Family Factors of Social Anxiety in Preschool Children]. *Defektologiya*, no. 6: 30–38. (In Russ.)

Pozhitkina, N. V., D. A. Savenok, and A. V. Papushina. 2012. *Analiz emotsionalnogo blagopoluchiya doshkolnika v kontekste ego psikhicheskogo zdorovya* [Analysis of Emotional Well-Being of Preschool Children in Context of Mental Health]. *Psikhologiya, sotsiologiya i pedagogika*, no. 6. <https://psychology.snauka.ru/2012/06/856>. (In Russ.)

Prikhojan, A. M. 2000. *Trevozhnost u detey i podrostkov: psikhologicheskaya priroda i vozrastnaya dinamika* [Anxiety in Children and Adolescents: Psychological Nature and Age Dynamics]. Moscow: NPO "Modek." (In Russ.)

Smirnova, E. O. 2014. *Psikhologiya doshkolnika* [Preschooler Psychology]. Moscow: Akademiya. (In Russ.)

Sokolova, E. V. 2022. *Trevoga kak narushenie tselostnosti: vzglyad na fenomen trevozhnosti cherez prizmu geshtalt-podhoda* [Anxiety as Integrity Disorder: View through the Gestalt Approach]. *Issledovaniya molodykh uchyonikh: materialy XXX Mezhdunar. nauch. konf.* (Kazan, January 2022): 46–51. (In Russ.)

Vostretsova, N. S. 2017. *Faktory emotsionalnogo neblagopoluchiya kak osobennosti razvitiya lichnosti doshkolnika v usloviyakh DOU* [Factors of Emotional Maladjustment as Features of Personality Development of Preschool Children in Early Education]. *Mir pedagogiki i psikhologii*, no. 4(9). <https://scipress.ru/pedagogy/releases/49-aprel-2017.html>. (In Russ.)

Особенности уровня субъективного контроля у женщин пенсионного возраста

Бегунская А. В.,

Магистр психологии,
психолог-консультант,
Санкт-Петербург, Россия,
navna85@mail.ru

Котова С. А.,

РГПУ им. А. И. Герцена,
доцент кафедры общей
и социальной психологии;
Санкт-Петербург, Россия,
sa-kotova@yandex.ru

DOI 10.25991/v9889-4291-8881-i

УДК 37.015.3

Аннотация

В данной статье рассматриваются особенности уровня субъективного контроля у женщин пенсионного возраста. Было проведено эмпирическое исследование 60 женщин пенсионного возраста с использованием методики Е. Ф. Бажина. Анализ уровня субъективного контроля опрошенных выявил более низкие показатели интернальности среди неработающих пенсионерок. Преобладание внешнего типа контроля среди неработающих пенсионерок было выявлено по большинству показателей методики, а внутреннего типа контроля — в сфере межличностных отношений.

Ключевые слова: пенсионный возраст, кризис дезадаптации, психологический дискомфорт, уровень субъективного контроля.

Anna V. Begunskaja,

Master's Degree in Psychology,
Consulting Psychologist,
Saint Petersburg, Russia,
navna85@mail.ru

Svetlana A. Kotova,

Russian State Pedagogical University
named after A. I. Herzen, Associate
Professor of the Department of General
and Social Psychology;
Saint Petersburg, Russia,
sa-kotova@yandex.ru

The features of the level of subjective control among women of retirement age

Для цитирования:

Бегунская, А. В., & Котова, С. А. (2026).
Особенности уровня субъективного
контроля у женщин пенсионного
возраста. Психология человека
и социальной среды, (1), 134–142.
doi:10.25991/v9889-4291-8881-i

Abstract

This article examines the features of the level of subjective control in women of retirement age. An empirical study of 60 women of retirement age was conducted using the methodology of E. F. Bazhin. The analysis of the level of subjective control of the surveyed revealed lower rates of internality among non-working pensioners. The predominance of the external type of control among non-working retired women was revealed in most indicators of the methodology and the internal type of control in the field of interpersonal relations.

Keywords: retirement age, maladjustment crisis, psychological discomfort, level of subjective control.

Для развития демографической ситуации в России характерно неуклонное увеличение доли людей пенсионного возраста в общей численности населения. По прогнозам к 2055 году доля пожилых людей составит около 40% от общего числа граждан (Максимова, Маховицкая, Ничиженова & Соболева, 2016); при этом, вследствие более ранней мужской смертности, число женщин пожилого и старческого возраста над мужчинами преобладает (Тумакова, 2017). Складывающаяся ситуация делает актуальным изучение психологических процессов, характерных для женщин, достигших пенсионного возраста.

Выход на пенсию является одним из важных и зачастую кризисных моментов в жизни человека, особенно в том случае, когда по достижении пенсионного возраста прекращается трудовая деятельность. Это не только изменение социального статуса, но и множество других перемен — в жизненном укладе, в круге контактов, в материальном благосостоянии, в том, как его воспринимает окружение, и т.д. Эти перемены оказывают влияние на самовосприятие человека (Тумакова, 2018). Понимание изменений, происходящих в послетрудовой период, позволит усовершенствовать работу служб психологической поддержки для пожилых людей, вышедших на пенсию.

Н. С. Гилева (2017), Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк (2020), С. Ю. Тумакова (2018) и др., считают, что кризис, через который человек проходит в этот период, естественен и необходим для решения возрастных задач развития. Однако ряд авторов, таких как М. Т. Ахильгова (2018), И. О. Прокопец (2016), Н. Г. Фирсова (2012), отмечают, что некоторые люди бывают не готовы психологически принять пенсионный статус и перемены, которые он за собой влечет.

Исследователи отмечают, что если этот переход протекает остро, то может повлечь за собой травматический стресс. Даже прекращение человеком трудовой деятельности по собственному желанию нередко бывает стрессом, требующим большой мобилизации сил для того, чтобы адаптироваться к жизненным изменениям (Ахильгова, 2018; Ермолаева, 2003; Прокопец, 2016; Фирсова, 2012). Следовательно, при выходе на пенсию, человек должен решать ряд адаптационных задач, таких как: приспособление к новому социальному статусу, структурирование времени, выбор новых сфер приложения активности и т.д.

Важную часть этого процесса представляет собой решение задач аутоадаптации (Гилева, 2017; Скрыль, 2007; Тумакова, 2018). С. Б. Капидинова и Д. С. Закусило и др. указывают на то, что у пожилых людей, переживающих кризис дезадаптации, отмечаются высокие уровни психологического дискомфорта и тревоги, а также низкий уровень самооценки (Ахильгова, 2018; Капидинова и Закусило, 2018). Такие исследователи данной проблематики, как Т. Б. Бересток, М. В. Ермолаева, Э. Ш. Шаяхметова, Т. С. Аслаев, А. Н. Петров и др., отмечают, что для многих людей, вступающих

в послетрудовой период жизни, он характеризуется часто переживанием беспомощности и потери контроля над жизнью (*Бересток, 2021; Ермолаева, 2003; Шахметова, Аслаев & Петров, 2021*).

Поскольку в ходе адаптации к пенсионному статусу важную роль играет субъективное переживание человеком контроля над жизненными событиями, представляется важным исследовать особенности локуса контроля у женщин в послетрудовой период жизни.

С этой целью нами было проведено эмпирическое исследование, выборку для которого составили 60 женщин, достигших пенсионного статуса, в возрасте от 58 до 76 лет.

Основная выборка включала в себя экспериментальную и контрольную группы. В экспериментальную группу в количестве 30 человек вошли женщины, прекратившие трудовую деятельность по достижении пенсионного возраста не ранее 2020 года. Контрольная группа была сформирована из 30 женщин, продолжающих трудовую деятельность по достижении пенсионного возраста. В исследование входили следующие методики: авторская биографическая анкета и методика «Уровень субъективного контроля» (Locus of control scale) Дж. Роттера в адаптации Е. Ф. Бажина с соавторами (*Реан, 2001*).

Опрос респондентов проводился дистанционно через платформу Гугл. На первом этапе обработки нами были проанализированы данные, собранные при анкетировании обследуемых.

Сравнение экспериментальной и контрольной групп производилось по следующим показателям: возраст по ВОЗ, место жительства (город / пригород / сельская местность), вариант проживания (свое жилье / съемное жилье), семейное положение, количество членов семьи, проживающих с обследуемыми, уровень образования и субъективная оценка материального благосостояния. Согласно данным, полученным в результате математической обработки с применением критерия хи-квадрат Пирсона, статистически значимых различий в показателях не выявлено, следовательно, выборки можно рассматривать как равнозначные.

На следующем этапе анализа нами были собраны и обработаны результаты, полученные с помощью методики «Уровень субъективного контроля» в адаптации Е. Ф. Бажина. Локус контроля, по определению Джулиана Роттера, является характеристикой волевой сферы личности, отражающей склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности либо внешним силам (случай, обстоятельства, другие люди) — экстернальный (внешний) локус контроля, либо собственным способностям и усилиям — интернальный (внутренний) локус контроля. При доминировании экстернального локуса контроля для человека характерна пассивность, тревожность, чувство беспомощности, высокая зависимость от чужого

мнения и сниженная способность к самоорганизации и самоконтролю. Человеку с интернальным локусом контроля присущи активная жизненная позиция, инициативность, уверенность, целеустремлённость, способность к самоуправлению и планированию.

Из данных, представленных в сводной таблице сопряженности (см. табл. 1) и рис. 1 и 2, можно видеть, что у женщин пенсионного возраста преобладает экстернальный тип отношения, отражающий сниженную способность к самоорганизации и пассивную жизненную позицию в целом. Параметр интернальности отмечается в более высоком значении только по шкалам в области достижений (55%), в области межличностных отношений (65%) и в отношении к своему здоровью (55%).

Сравним результаты работающих и неработающих пенсионерок. В контрольной группе в среднем значении интернальный и экстернальный типы контроля оказались представлены по шкале общей интернальности равнозначно. В экспериментальной группе по всем шкалам преобладает экстернальный тип контроля. Особенно выражена экстернальность в сфере производственных (80% выборки) и семейных отношений (60%).

Шкалы теста и типы контроля	Обследуемые, абсолютное количество и %		
	Всего (N = 60)	Экспериментальная группа (N = 30)	Контрольная группа (N = 30)
Шкала общей интернальности:			
Интернальный тип	44	36,7	50
Экстернальный тип	56,5	63,3	50
Шкала интернальности в области достижений:			
Интернальный тип	55	46,7	63,3
Экстернальный тип	45	53,3	36,7
Шкала интернальности в области неудач:			
Интернальный тип	45	43,3	46,7
Экстернальный тип	55	56,7	53,3
Шкала интернальности в области семейных отношений:			
Интернальный тип	48	40	56,7
Экстернальный тип	50,2	60	43,3
Шкала интернальности в области производственных отношений:			

Интернальный тип	26,7	20	33,3
Экстернальный тип	73,3	80	66,7
Шкала интернальности в области межличностных отношений:			
Интернальный тип	65	53,3	76,7
Экстернальный тип	35	46,7	23,3
Шкала интернальности в области здоровья и болезней:			
Интернальный тип	55	46,7	63,3
Экстернальный тип	45	53,3	36,7

Табл. 1. Показатели представленности типов контроля обследуемых, в %

Исследование позволило выделить особенно существенные различия между группами в таких сферах, как область достижений, область семейных, производственных и межличностных отношений, а также области здоровья и болезни. Исключение составили показатели в области межличностных отношений, где в небольшой степени преобладает интернальный тип контроля (53,3%). При этом видно, что в группе работающих женщин интернальный тип контроля наиболее существенно преобладает по шкалам межличностных и семейных отношений (76%, 56,7%), в области достижений и отношения к здоровью и болезни. (Рис. 1, Рис. 2). Обращают на себя внимание результаты контрольной группы по шкале производственных отношений. Здесь обнаружилось значимое доминирование экстернального типа отношений (66,7%).

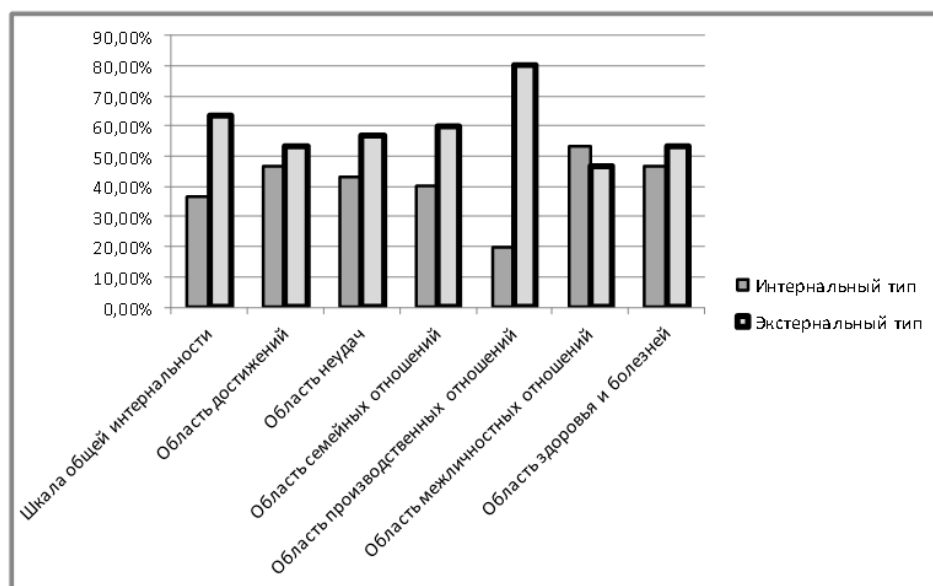


Рис. 1.

Типы интернальности
у неработающих
пенсионерок, %

Математико-статистическая обработка данных с применением t-критерия Стьюдента выявила, что по показателю межличностных отношений различия между экспериментальной и контрольной группами выходят на уровень статистической значимости ($p = 0,041$).

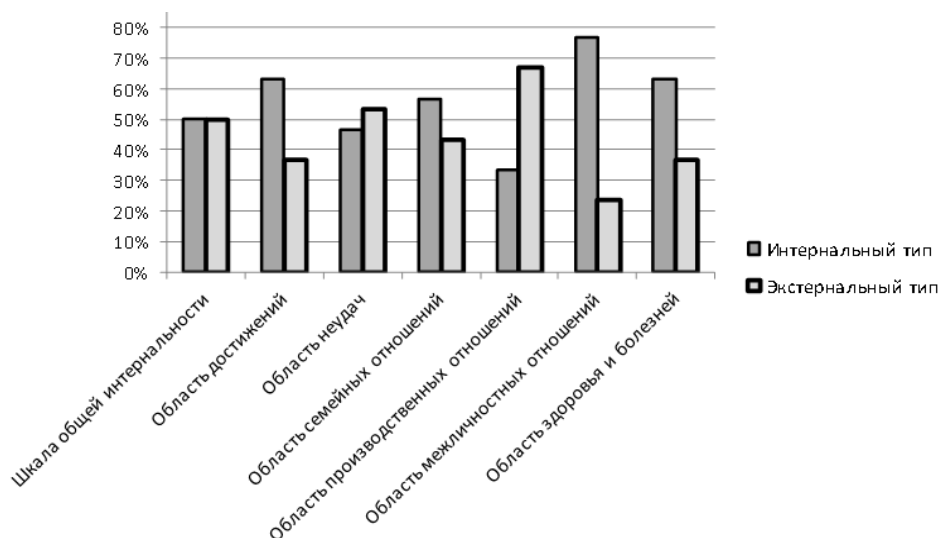


Рис. 2. Типы интернальности у работающих пенсионеров, %

Таким образом, полученные данные выявляют общую тенденцию развития пенсионеров к большей экстернальности, снижению уровня субъективного контроля во всех сферах их жизни, что, в свою очередь, может приводить к усилению психологического дискомфорта. В целом женщины пенсионного возраста, независимо от их трудового статуса, в постпенсионный период жизни стремятся сохранить способность брать на себя большую ответственность в сфере межличностного общения. Но в области производственных отношений даже у работающих пенсионеров уже доминирует экстернальный локус контроля, свидетельствующий о снижении активности в решении производственных проблем.

Опираясь на вышесказанное, мы можем сделать вывод, что необходима разработка программы психологической профилактики кризиса дезадаптации у женщин в послетрудовой период жизни. В числе мишеней профилактической работы с пенсионерками должна стать работа по повышению уровня интернальности в таких сферах, как область достижений, область здоровья и область семейных отношений. С женщинами, продолжающими трудовую деятельность особенно важно вести работу по повышению интернальности в сфере производственных отношений.

Литература

Ахильгова, М. Т. (2018). Формы преодоления стресса, вызванного выходом на пенсию. Научно-практический журнал «Гуманизация образования», № 3: 87–92.

Бересток, Т. Б. (2021). Рефлексия пенсионеров прожитого как основа психологической безопасности личности. Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электронный сб. материалов XXVI Междунар. симпозиума, ред. Г. А. Вайзер, Н. В. Кисельникова, Т. А. Попова, 266–271. Moscow: ФГБНУ ПИ РАО.

Гилева, Н. С. (2017). Гендерные различия жизненного кризиса в пожилом возрасте. Наука о человеке: гуманитарные исследования, № 2 (28): 93–98.

Ермолаева, М. В. (2003). Методы психологической регуляции эмоциональных переживаний в старости. Психология старости и старения: хрестоматия, сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс, 164–171. Moscow: Академия.

Зеер, Э. Ф., Сыманюк, Э. Э. (2020). Профессиональное самоопределение личности в поздней зрелости. Инновационные процессы в профессиональном и высшем образовании и профессиональном самоопределении, 299–312. Moscow: Экон-Информ.

Капидинова, С. Б., Закусило, Д. С. (2018). Гериатрический пансионат: социально-психологические особенности людей пожилого возраста. Форум молодых ученых, № 3 (19): 207–214.

Максимова, А. А., Маховицкая, К. Д., Ничиженова, О. В., Соболева, Е. В. (2016). Проблема одиночества в пожилом возрасте. Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябинской области, № 1 (12), Т. 2: 38–40.

Прокопец, И. О. (2016). Исследование проблем эмоционального состояния лиц пенсионного возраста, связанных с разными вариантами дальнейшего жизнеустройства. Научно-практический журнал «Гуманизация образования», № 5: 64–69.

Реан, А. А. (2001). Практическая психодиагностика личности: Учеб. пособие. St. Petersburg: Изд-во СПб ун-та.

Скрыль, В. Н. (2007). К исследованию психологических проявлений предпенсионного кризиса развития. Вестник Санкт-Петербургского университета, Серия 6, № 2: 89–93.

Тумакова, С. Ю. (2018). «Критерии завершенности посттрудоустройственной адаптации пенсионеров. Социально-гуманитарные знания, № 1: 301–306.

Тумакова, С. Ю. (2017). Семья как фактор посттрудоустройственной адаптации российских пенсионеров. Известия высших учебных заведений. Социология. Экономика. Политика, № 3: 70–74.

Фирсова, Н. Г. (2012). «Особенности самооценки людей пожилого возраста после выхода на пенсию. Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия Гуманитарные науки, № 24 (143), Выпуск 16: 218–224.

Шаяхметова, Э. Ш., Аслаев, Т. С., Петров, А. Н. (2021). Роль психологического статуса личности пожилого человека в формировании депрессивных состояний. Международный научно-исследовательский журнал, № 2 (104): 72–75.

References

Akhilgova, M. T. (2018). *Formy preodoleniya stressa, vyzvannogo vykhodom na pensiyu* [Forms of Overcoming Stress Caused by Retirement]. *Nauchno-prakticheskiy zhurnal "Gumanizatsiya obrazovaniya"* no. 3: 87–92. (In Russ.)

Berestok, T. B. (2021). *Refleksiya pensionerov prozhitogo kak osnova psikhologicheskoy bezopasnosti lichnosti* [Reflection of Retirees on Life as a Basis of Psychological Safety of Personality]. *Psikhologicheskiye problemy smysla zhizni i akme: Elektronnyy sb. materialov XXVI Mezhdunar. simpoziuma*, edited by G. A. Vaizer, N. V. Kiselnikova, T. A. Popova, 266–271. Moscow: FGBNU PI RAO. (In Russ.)

Ermolaeva, M. V. (2003). *Metody psikhologicheskoy regulatsii emotsionalnykh perezhivaniy v starosti* [Methods of Psychological Regulation of Emotional Experiences in Old Age]. *Psikhologiya starosti i stareniya: khrestomatiya*, edited by O. V. Krasnova and A. G. Liders, 164–171. Moscow: Akademiya. (In Russ.)

Firsova, N. G. (2012). *Osobennosti samoootsenki lyudey pozhilogo vozrasta posle vykhoda na pensiyu* [Features of Self-Evaluation of Elderly People After Retirement]. *Nauchnyye vedomosti Belgorodskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya Gumanitarnyye nauki* no. 24 (143), vyp. 16: 218–224. (In Russ.)

Gileva, N. S. (2017). *Gendernye razlichiya zhiznennogo krizisa v pozhilom vozraste* [Gender Differences of Life Crisis in Old Age]. *Nauka o cheloveke: humanitarnyye issledovaniya* no. 2 (28): 93–98. (In Russ.)

Kapidinova, S. B., and D. S. Zakusilo. (2018). *Geriatricheskiy pansionat: sotsialno-psikhologicheskiye osobennosti lyudey pozhilogo vozrasta* [Geriatric Boarding House: Socio-Psychological Features of Elderly People]. *Forum molodykh uchenykh* no. 3 (19): 207–214. (In Russ.)

Maksimova, A. A., K. D. Makhovitskaya, O. V. Nichizhenova, and E. V. Soboleva. (2016). *Problema odinochestva v pozhilom vozraste* [The Problem of Loneliness in Old Age]. *Vestnik Soveta molodykh uchenykh i spetsialistov Chelyabinskoy oblasti* no. 1 (12), vol. 2: 38–40. (In Russ.)

Prokopets, I. O. (2016). *Issledovaniye problem emotsionalnogo sostoyaniya lits pensionnogo vozrasta, svyazannykh s raznymi variantami dalneyshego zhizneustroystva* [Study of Emotional State Problems of Retirees Related to Different Life Arrangements]. *Nauchno-prakticheskiy zhurnal "Gumanizatsiya obrazovaniya"* no. 5: 64–69. (In Russ.)

Rean, A. A. (2001). *Prakticheskaya psikhodiagnostika lichnosti: ucheb. posobiye* [Practical Psychodiagnostics of Personality: Textbook]. St. Petersburg: Izdatelstvo SPb Un-ta. 224 p. (In Russ.)

Shayakhmetova, E. Sh., T. S. Aslaev, and A. N. Petrov. (2021). *Rol psikhologicheskogo statusa lichnosti pozhilogo cheloveka v formirovaniy depressivnykh sostoyaniy* [The Role of Psychological Status of the Elderly Person in the Formation of Depressive States]. *Mezhdunarodnyy nauchno-issledovatel'skiy zhurnal* no. 2 (104): 72–75. (In Russ.)

Skryl, V. N. (2007). *K issledovaniyu psikhologicheskikh proyavleniy predpensionnogo krizisa razvitiya* [On the Study of Psychological Manifestations of the Pre-Retirement Crisis]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta*,

Seriya 6, no. 2: 89–93. (In Russ.)

Tumakova, S. Yu. (2017). *Semya kak faktor post-trudovoy adaptatsii rossiyskikh pensionerov* [Family as a Factor of Post-Retirement Adaptation of Russian Retirees]. *Izvestiya vysshikh uchebnykh zavedeniy. Sotsiologiya. Ekonomika. Politika* no. 3: 70–74. (In Russ.)

Tumakova, S. Yu. (2018). *Kriterii zavershennosti posttrudovoy adaptatsii pensionerov* [Criteria of Post-Retirement Adaptation of Retirees]. *Sotsialno-gumanitarnyye znaniya* no. 1: 301–306. (In Russ.)

Zeer, E. F., and E. E. Symanyuk. (2020). *Professionalnoye samoopredeleniye lichnosti v pozdney zrelosti* [Professional Self-Determination in Late Adulthood]. Moscow: Ekon-Inform. 299–312. (In Russ.)

Роль психолога как фасилитатора творческого процесса у детей и взрослых: профессиональная позиция, этические границы и задачи сопровождения

Никитаева А. И.

Художник, психолог,
Москва, Россия,
i@alinafineart.com

DOI 10.25991/p5966-3385-8585-d

УДК: 37.015.32

Аннотация

Статья посвящена анализу профессиональной роли психолога как фасилитатора творческого процесса в работе с детьми, взрослыми и инклюзивными группами. Рассматриваются теоретические основания фасилитации и ее отличие от педагогических и клинических арт-терапевтических форматов. Выделяются ключевые задачи фасилитатора. Особое внимание уделяется специфике работы в инклюзивных творческих группах. Обсуждаются профессиональные и этические границы фасилитации.

Ключевые слова: творческая фасилитация; психологическая безопасность; самодетерминация; самоэффективность; эмоциональная регуляция; ко-регуляция; инклюзивные группы; дети с ДЦП; гуманистический подход; поддерживающие практики.

Alina Ig. Nikitaeva

Artist, psychologist,
Moscow, Russia,
i@alinafineart.com

The role of a psychologist as a facilitator of the creative process in children and adults: professional position, ethical boundaries, and support tasks

Для цитирования:

Никитаева, А. И. (2026). Роль психолога как фасилитатора творческого процесса у детей и взрослых: профессиональная позиция, этические границы и задачи сопровождения. Психология человека и социальной среды, (1), 143–154. doi:10.25991/p5966–3385–8585-d

Abstract

This article analyzes the professional role of a psychologist as a facilitator of the creative process in working with children, adults, and inclusive groups. The theoretical foundations of facilitation and its differences from pedagogical and clinical art therapy formats are examined. The key tasks of a facilitator are highlighted. Particular attention is paid to the specifics of working in inclusive creative groups. The professional and ethical boundaries of facilitation are discussed.

Keywords: creative facilitation; psychological safety; self-determination; self-efficacy; emotional regulation; coregulation; inclusive groups; children with cerebral palsy; humanistic approach; supportive practices.

Введение

За последние два десятилетия интерес к творческим практикам в психологии и здравоохранении существенно вырос: крупные обзоры показывают, что участие в художественной деятельности (визуальное искусство, музыка, телесно-двигательная терапия, экспрессивное письмо) связано со снижением психологического дистресса, улучшением самочувствия и качеством жизни у разных групп населения (Киселёва, 2007; Копытин, 2001). При этом важен не только вид творческой практики, но и социально-психологические условия, в которых происходит творческий процесс — безопасность, автономия, отсутствие оценивания и поддерживающая фасилитация со стороны специалиста. (Асмолов, 2023; Копытин, 2001; Honan, Waight, Bratel, Given, Badawi, McIntyre & Smithers-Sheedy, 2023; Malchiodi, 2015) Именно эти условия систематически выделяются среди факторов, посредством которых искусство влияет на здоровье и благополучие (Fancourt & Finn, 2019; Stuckey & Nobel, 2010).

Современные количественные обобщения уточняют, что у детей и подростков творческие интервенции способны статистически значимо снижать тревожность и депрессивную симптоматику, хотя качество и гетерогенность исследований варьируют и требуют аккуратного проектирования программ (Захаров, 1982). Это создает запрос на чёткое описание профессиональной роли психолога, сопровождающего такие занятия: как именно специалист организует процесс, какие границы выдерживает и каких практик избегает, чтобы психологическую поддержку не подменять обучением художественной академической практике.

Позиция психолога-фасилитатора опирается на ряд базовых психологических теорий.

Во-первых, теория самодетерминации подчёркивает, что внутреннюю мотивацию и психологическое благополучие поддерживает удовлетворение трёх базовых потребностей — автономии, компетентности и причастности; следовательно, контексты, предоставляющие выбор, посильные вызовы и тёплые отношения, усиливают вовлечённость и устойчивость к стрессу. В творческих группах это означает отказ от оценивания, уважение к темпу участника и акцент на переживаемой деятельности, а не на верном результате с точки зрения академического образования (Баер, 1998; Дженнингс & Минде, 2003; Киселёва, 2007; Лабзова, 2017).

Во-вторых, концепция самоэффективности Альберта Бандуры (Бандура, 2000) показывает, что переживание «я могу» — через собственные успехи, наблюдение моделей и вербальную поддержку — повышает настойчивость, уровень научения и снижает избегание. В безопасно фасилитируемом творческом процессе

у участников регулярно возникают «микро-успехи», которые могут конвертироваться в рост самооэффективности за пределами занятия (учёба, повседневные задачи, реабилитация).

В-третьих, для группового формата критична психологическая безопасность — коллективная убеждённость, что в группе можно пробовать, ошибаться и выражать идеи без страха негативных последствий (Эдмондсон, 2021). Роль ведущего здесь — создавать и поддерживать такие нормы, минимизируя сравнение и конкуренцию, особенно у детей и взрослых с опытом критики собственных творческих попыток в прошлом (Ялом, 2025).

Отдельного внимания требует этика и границы.

Профессиональные кодексы творческих/арт-терапевтических сообществ сходятся на принципах безоценочности, уважения к автономии клиента, информированного согласия, конфиденциальности и работы «в пределах компетенции». Для психолога, ведущего творческие группы (в том числе не являющиеся арт-терапией в строгом клиническом смысле), это означает: не «исправлять» и не «улучшать» работы, не навязывать интерпретации, давать участникам право выбора материалов и степени вовлечённости, а также чётко разграничивать образовательные и поддерживающие цели встречи (Копытин, 2001; Ферт, 2003; Этический кодекс психолога, 2012; Ялом, 2025; *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*, 2017; *Code of Ethics*, 2023).

В рамках настоящей статьи мы также опираемся на собственный профессиональный опыт. За период с 2014 по 2025 гг. нами была проведена серия творческих групп и мастер-классов для различных категорий участников: детей дошкольного и школьного возраста, взрослых, а также семейных диад «родитель–ребёнок» и инклюзивных групп, включающих детей с детским церебральным параличом.

Общая выборка составила более 500 участников.

Формат программ включал свободное и структурированное рисование, использование тактильных материалов и элементов сенсорной поддержки, групповое обсуждение и краткие рефлексивные практики.

Целью таких встреч было создание безопасного пространства для творческого самовыражения, развития эмоциональной регуляции и укрепления позитивного взаимодействия в диадах и группах. Наблюдения в этих группах позволили выделить специфические требования к профессиональной позиции ведущего:

- поддержку автономии участников,
- минимизацию оценочных суждений,
- сохранение эмоционально-безопасного климата
- и соблюдение этических границ.

Поддержка автономии участников

Поддержка автономии является центральным элементом фасилитационного формата и опирается на гуманистическую парадигму К. Роджерса, в которой недирективность, принятие и уважение к индивидуальному темпу участника рассматриваются как условия личностного роста и раскрытия творческого потенциала (*Rogers, 1951*).

В отечественной психологической традиции аналогичные положения представлены в работах А. Г. Асмолова (2023), подчеркивающего роль субъективной активности и самоопределения в деятельности человека.

Участникам предоставляется возможность выбирать материалы, темп и формат участия, а также право завершить или оставить работу незавершённой, что формирует опыт субъектности и поддерживает внутреннюю вовлечённость в творческий процесс. Подобная организация процесса повышает внутреннюю мотивацию, формирует чувство контроля над деятельностью и создает опыт субъектности, что важно как для детей, так и для взрослых, особенно имеющих прошлый опыт критики или неуспеха в творческой деятельности.

Минимизация оценочных суждений

Оценка художественного продукта («красиво/некрасиво», «правильно/неправильно») снижает внутреннюю мотивацию и усиливает социальное сравнение, что хорошо описано в работах А. Бандуры и современных исследованиях мотивации (*Бандура, 2000; Лабзова, 2017*).

Фасилитатор использует: — описательное отражение («ты попробовал новую технику»), — фиксацию усилий («ты уделил внимание деталям»), — замечание уникальности процесса каждого участника.

Это создаёт безопасную атмосферу без соперничества и страха ошибок.

Сохранение эмоционально-безопасного климата

Понятие психологической безопасности (*Эдмондсон, 2021*) является одним из базовых в работе творческих групп. Безопасность обеспечивается:

- отсутствием сравнений работ между участниками;
- нормализацией ошибок как естественной части процесса;
- структурированием пространства и правил;
- недопущением критики и насмешек;

— вниманием к эмоциональным сигналам каждого участника.

Фасилитатор удерживает атмосферу доброжелательности, снижает тревожность, помогает группе выдерживать неопределённость, характерную для творческого эксперимента.

Соблюдение этических границ

Этические основания фасилитационной практики предполагают соблюдение ряда методологически и профессионально значимых принципов.

Прежде всего, недопустимо осуществлять интерпретацию изобразительного материала без явного запроса со стороны участника, что полностью согласуется с положениями профессиональных кодексов APA и BAAT (*Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct, 2017; Code of Ethics, 2023*). Такая позиция предотвращает навязывание смыслов, минимизирует риск ошибочных диагностических допущений и поддерживает автономию участника в трактовке собственного творческого опыта.

Не менее важным является соблюдение недирективного стиля ведения: фасилитатор не навязывает участнику содержание, темп или способ выполнения задания, признавая за ним право выбора стратегии действия. Прозрачность профессионального формата предполагает ясное разграничение фасилитации, арт-терапии и художественного обучения, что предупреждает некорректные ожидания и обеспечивает предсказуемость взаимодействия.

Уважение телесных и психологических границ участников выступает обязательным условием безопасного пространства: специалист избегает любого вмешательства, способного нарушить личные или эмоциональные границы человека. Кроме того, деятельность фасилитатора должна строго соответствовать его профессиональной компетентности, исключая использование творческого продукта как инструмента диагностики или оценивания.

В практическом аспекте это означает, что фасилитатор не корректирует художественную технику, не задаёт нормативных эстетических критериев и не рассматривает продукт творчества как источник клинической или личностной интерпретации. Его задача — обеспечить условия, в которых творческий процесс может стать ресурсом самовыражения, эмоциональной регуляции и развития субъектности.

Отличие фасилитации от художественного обучения

Несмотря на то что фасилитационные и художественно-образовательные

занятия могут внешне выглядеть сходным образом, они представляют собой два концептуально различных вида профессиональной практики.

Фасилитационный формат базируется на принципах автономии, внутренней мотивации и эмоциональной безопасности, которые находят теоретическое обоснование в работах А. Бандуры (2000) и Э. Эдмондсон (2021). В центре внимания фасилитатора — не развитие художественного мастерства как такового, а формирование условий, в которых участник получает субъективно значимый опыт творчества, укрепляет навыки эмоциональной саморегуляции и расширяет собственную самоэффективность.

Фасилитатор придерживается недирективной профессиональной позиции: он не задаёт образцов, не предлагает единственно верных способов выполнения задания и не оценивает эстетический уровень результата. Любые «ошибки» рассматриваются им как естественные элементы процесса, отражающие индивидуальный путь пробования, вариативности и поиска решений, а не как признак технической несостоятельности участника.

Художественное обучение, напротив, связано с иными задачами и иной профессиональной ролью педагога.

Преподаватель искусства действует в рамках учебной модели: он формирует программу занятия, определяет цели, демонстрирует эталоны выполнения, осуществляет корректировку техники и оценивает соответствие конечного результата поставленным задачам. С точки зрения педагогической логики ошибка рассматривается как отклонение от нормы или методически неверное действие, требующее исправления и закрепления правильного навыка.

Расхождение между фасилитацией и художественным обучением имеет принципиальный характер: первая направлена на поддержку индивидуального творческого опыта и эмоционального благополучия, вторая — на овладение художественно-техническими компетенциями. Смешение этих ролей приводит к методологическим ошибкам, снижает субъективную безопасность участников и нарушает цели каждого из форматов.

Таким образом, если в художественном образовании рамка деятельности задаётся преподавателем и поддерживается системой оценивания, то в фасилитации рамка формируется участником и опирается на принципы автономии, субъектности и психологической безопасности.

Смешение этих двух форматов приводит к методологическим и этическим нарушениям, поскольку переводит внимание участников с личностно значимого процесса на внешний критерий качества, снижает чувство безопасности и подрывает внутреннюю мотивацию. Поэтому чёткое различение фасилитационных

и педагогических практик является профессиональным требованием и условием корректной организации творческих групп.

Профессиональные задачи психолога-фасилитатора

1. **Создание безопасной среды:** структура, ясные правила, доброжелательный тон, отсутствие сравнения и критики.
2. **Поддержка автономии:** выбор материалов, темпа, формата участия.
3. **Формирование опыта компетентности:** поддержка микро-успехов, фиксация усилий, поощрение экспериментирования (*Бандура, 2000*).
4. **Работа с эмоциями и фрустрацией:** отражение чувств, помощь в стабилизации, мягкие паузы, переход к сенсорным техникам при необходимости.
5. **Поддержание границ:** не интерпретировать, не обучать технике, не давать оценок, соблюдать конфиденциальность.
6. **Работа с групповой динамикой:** предотвращение доминирования, поддержка сотрудничества, регулирование межличностных напряжений.

Этические принципы фасилитации

Этические ориентиры фасилитационной практики направлены на обеспечение психологической безопасности участников и поддержание профессиональной позиции специалиста. Прежде всего, участие в творческом процессе является добровольным: фасилитатор исключает любое давление и допускает возможность незавершённости работы. Безоценочность выступает обязательным условием взаимодействия и предполагает отказ от художественного оценивания и сопоставления результатов.

От интерпретации творческого продукта фасилитатор воздерживается при отсутствии прямого запроса, что соответствует профессиональным нормам и предупреждает риск навязывания смыслов. Деятельность специалиста ограничена рамками его компетенций: фасилитатор не выполняет функций художественного педагога или клинического терапевта и не использует продукт творчества в диагностических целях.

Соблюдение конфиденциальности и уважение физических, эмоциональных и творческих границ участников формируют основу доверительного и безопасного группового взаимодействия.

Специфика фасилитации в инклюзивных группах (ДЦП)

1. Эмоциональная чувствительность участников

Дети с детским церебральным параличом нередко проявляют повышенную сенсорную и эмоциональную реактивность (Мамайчук, 2001; Wu, Tang, Chen & Huang, 2021), что обуславливает необходимость мягкого, ритмически предсказуемого сопровождения и бережного темпа взаимодействия.

2. Эмоциональная устойчивость ведущего

Фасилитатору требуется сохранять эмоциональную стабильность, выдерживать возможные колебания темпа, эпизоды фрустрации и выраженные эмоциональные реакции участников, обеспечивая при этом поддерживающую атмосферу.

3. Нормализация участия

Содержание творческой программы для детей с ДЦП должно соответствовать заданиям, предлагаемым типично развивающимся детям, поскольку чрезмерная адаптация может усиливать стигматизацию и снижать переживание равноправного участия.

4. Вовлечение родителей (опекуна) как ресурса

Сопровождающие взрослые выступают значимым ресурсом, особенно при моторных ограничениях ребёнка, однако их участие не должно замещать его собственную активность и самостоятельность в процессе.

5. Телесные границы

Любое физическое взаимодействие — от помощи в использовании материалов до поддерживающих действий допустимо исключительно с согласия ребёнка и с учётом его сенсорного комфорта.

6. Завершение занятия

Короткая рефлексия, символические ритуалы завершения и такие элементы признания, как добровольные фотографии или сертификаты участия, способствуют формированию опыта самоэффективности и закреплению позитивной эмоциональной динамики.

Заключение

Фасилитация выступает как самостоятельный профессиональный формат, имеющий собственные задачи, методы и этические основания и принципиально отличающийся как от художественно-педагогического обучения, так и от клинических терапевтических вмешательств. Её теоретическая база опирается на концепции самоэффективности, психологической безопасности и недирективной поддержки, которые определяют специфику взаимодействия между ведущим и участниками.

Соблюдение ключевых профессиональных принципов — уважение автономии,

отказ от оценочных практик и создание эмоционально защищённой среды обеспечивает условия, при которых творчество становится не просто видом активности, а значимым ресурсом для эмоциональной регуляции, укрепления субъективной компетентности и формирования опыта социальной включённости.

Эти особенности позволяют рассматривать фасилитационные программы как эффективный профилактический и поддерживающий инструмент, способствующий личностному развитию участников и расширению их возможностей для конструктивного взаимодействия в группе.

Литература

Асмолов, А. Г. (2023). Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека: учебник. М.: Смысл; Издательский центр «Академия».

Баер, У. (1998). Творческая терапия — терапия творчеством. М.: Независимая фирма «Класс».

Бандура, А. (2000). Теория социального научения. СПб.: Евразия.

Дженнингс, С., Минде, А. (2003). Сны, маски, образы. Практикум по арт-терапии. М.: Эксмо.

Захаров, А. И. (1982). Психотерапия неврозов у детей и подростков. М.: Медицина.

Киселёва, М. В. (2007). Арт-терапия в работе с детьми. СПб.: Речь.

Копытин, А. И. (2001). Арт-терапия. Хрестоматия. СПб.: Питер.

Лабзова, И. Ю. (2017). Теория самоопределения и её применение в зарубежной образовательной практике. <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-samoopredeleniya-i-eyo-primenenie-v-zarubezhnoy-obrazovatelnoy-praktike>.

Мамайчук, И. И. (2001). Психология детей с двигательными нарушениями. СПб.: Речь.

Обухова, Л. Ф. (2013). Возрастная психология: учебник для бакалавров. М.: Юрайт.

Орлова, Е. Е. (2019). Арт-терапия как средство коррекции эмоционального развития детей с ограниченными возможностями здоровья. Вестник практической психологии образования, № 2, 59–67.

Петровский, А. В., Ярошевский, М. Г. (2001). Психология: учебник. М.: Академия.

Прихожан, А. М., Толстых, Н. Н. (2000). Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. М.: Институт психологии РАН.

Симонова, О. В. (2017). Сенсорные нарушения у детей с детским церебральным параличом и их влияние на эмоционально-волевую сферу. Дефектология, № 2, 17–26.

Ферт, Г. М. (2003). Тайный мир рисунка: исцеление через искусство. СПб.: Деметра.

Чиксентмихайи, М. (2025). Поток: психология оптимального переживания. М.: Альпина нон-фикшн.

Эдмондсон, Э. (2021). Работа без страха: как создать в компании психологически безопасную среду для максимальной командной эффективности. М.: Альпина Паблишер.

Этический кодекс психолога, (2012). Российское психологическое общество. <http://www.psyru.ru/rpo/documentation/ethics.php>.

Ялом, И. (2025). Групповая психотерапия: теория и практика. СПб.: Питер.

American Psychological Association, (2017). Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. <https://www.apa.org/ethics/code>.

Code of Ethics, (2023). The British Association of Art Therapists. <https://baat.org/about/code-of-ethics/>.

Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct, (2017). American Psychological Association. <https://www.apa.org/ethics/code>.

Fancourt, D., Finn, S. (2019). What is the Evidence on the Role of the Arts in Improving Health and Well-being? A Scoping Review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry* 26, no. 1: 1–26.

Honan, I., Waight, E., Bratel, J., Given, F., Badawi, N., McIntyre, S., Smithers-Sheedy, H. (2023). Emotion Regulation Is Associated with Anxiety, Depression and Stress in Adults with Cerebral Palsy. *Journal of Clinical Medicine* 12, no. 7: Article 2527.

Malchiodi, C. A. (2015). *Creative Interventions with Traumatized Children*. New York: Guilford Press.

Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*. New York: W. W. Norton & Company.

Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Boston: Houghton Mifflin.

Schore, A. N. (2001). Effects of a Secure Attachment Relationship on Right Brain Development, Affect Regulation, and Infant Mental Health. *Infant Mental Health Journal* 22, no. 1–2: 7–66.

Stuckey, H. L., Nobel, J. (2010). The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature. *American Journal of Public Health* 100, no. 2: 254–263. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20019311/>.

Wu, Y., Tang, J., Chen, Y., Huang, Y. (2021). Social-Emotional Development and Associated Risk Factors in Chinese Toddlers with Cerebral Palsy. *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 17: 2451–2463.

References

Asmolov, A. G. (2023). *Psikhologiya lichnosti: kul'turno-istoricheskoe ponimanie razvitiya cheloveka* [Psychology of Personality: Cultural-Historical Understanding of Human Development]. Moscow: Smysl; Izdatel'skiy tsentr "Akademiya". (In Russ.)

Baer, U. (1998). *Tvorcheskaya terapiya — terapiya tvorchestvom* [Creative Therapy — Therapy with Creativity]. Moscow: Nezavisimaya firma "Klass". (In Russ.)

Bandura, A. (2000). *Teoriya sotsial'nogo naucheniya* [Social Learning Theory]. St. Petersburg: Evraziya. (In Russ.)

Chiksentmikhaili, M. (2025). *Potok: psikhologiya optimal'nogo perezhivaniya* [Flow: The Psychology of Optimal Experience]. Moscow: Alpina Non-Fikshn. (In Russ.)

Code of Ethics, (2023). The British Association of Art Therapists. <https://baat.org/about/code-of-ethics/>.

Edmondson, E. (2021). *Rabota bez strakha: kak sozdat' v kompanii psikhologicheskii bezopasnuyu sredu dlya maksimal'noy komandnoy effektivnosti* [Teamwork without Fear: How to Create a Psychologically Safe Environment]. Moscow: Alpina Publisher. (In Russ.)

Ethical Code of Psychologist, (2012). *Rossiyskoye psikhologicheskoye obshchestvo* [Ethical Code of the Psychologist]. <http://www.psyru.ru/rpo/documentation/ethics.php>. (In Russ.)

Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct, (2017). American Psychological Association. <https://www.apa.org/ethics/code>.

Fancourt, D., Finn, S. (2019). What is the Evidence on the Role of the Arts in Improving Health and Well-being?

A Scoping Review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Fert, G. M. (2003). *Taynyy mir risunka: istselenie cherez iskusstvo* [The Secret World of Drawing: Healing Through Art]. St. Petersburg: Demetra. (In Russ.)

Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry* 26, no. 1: 1–26.

Honan, I., Waight, E., Bratel, J., Given, F., Badawi, N., McIntyre, S., Smithers-Sheedy, H. (2023). Emotion Regulation Is Associated with Anxiety, Depression and Stress in Adults with Cerebral Palsy. *Journal of Clinical Medicine* 12, no. 7: Article 2527.

Jennings, S., Minde, A. (2003). *Sny, maski, obrazy: Praktikum po art-terapii* [Dreams, Masks, Images: Workshop on Art Therapy]. Moscow: Eksmo. (In Russ.)

Kiseleva, M. V. (2007). *Art-terapiya v rabote s det'mi* [Art Therapy with Children]. St. Petersburg: Rech'. (In Russ.)

Kopytin, A. I. (2001). *Art-terapiya: Khrestomatiya* [Art Therapy: Anthology]. St. Petersburg: Piter. (In Russ.)

Labzova, I. Yu. (2017). *Teoriya samoopredeleniya i yeye primeneniye v zarubezhnoy obrazovatel'noy praktike* [Self-Determination Theory and Its Application in Foreign Educational Practice]. <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-samoopredeleniya-i-eyo-primeneniye-v-zarubezhnoy-obrazovatel'noy-praktike>. (In Russ.)

Malchiodi, C. A. (2015). *Creative Interventions with Traumatized Children*. New York: Guilford Press.

Mamaychuk, I. I. (2001). *Psikhologiya detey s dvigatel'nyimi narusheniyami* [Psychology of Children with Motor Disorders]. St. Petersburg: Rech'. (In Russ.)

Obukhova, L. F. (2013). *Vozrastnaya psikhologiya: uchebnik dlya bakalavrov* [Developmental Psychology: Textbook for Bachelors]. Moscow: Yurayt. (In Russ.)

Orlova, E. E. (2019). *Art-terapiya kak sredstvo korektsii emosional'nogo razvitiya detey s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya* [Art Therapy as a Means of Correcting Emotional Development of Children with Special Needs]. *Vestnik prakticheskoy psikhologii obrazovaniya*, no. 2: 59–67. (In Russ.)

Petrovskiy, A. V., Yaroshevskiy, M. G. (2001). *Psikhologiya: uchebnik* [Psychology: Textbook]. Moscow: Akademiya. (In Russ.)

Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*. New York: W. W. Norton & Company.

Prikhojan, A. M., Tolstykh, N. N. (2000). *Psikhologiya trevozhnosti: doshkol'nyy i shkol'nyy vozrast* [Psychology of Anxiety: Preschool and School Age]. Moscow: Institut psikhologii RAN. (In Russ.)

Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Boston: Houghton Mifflin.

Schore, A. N. (2001). Effects of a Secure Attachment Relationship on Right Brain Development, Affect Regulation, and Infant Mental Health. *Infant Mental Health Journal* 22, no. 1–2: 7–66.

Simonova, O. V. (2017). *Sensornye narusheniya u detey s detskim tserebral'nym paralichom i ikh vliyaniye na emosional'no-volevuyu sferu* [Sensory Disorders in Children with Cerebral Palsy and Their Impact on Emotional-Volitional Sphere]. *Defektologiya*, no. 2: 17–26. (In Russ.)

Stuckey, H. L., Nobel, J. (2010). The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature. *American Journal of Public Health* 100, no. 2: 254–263. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20019311/>.

Wu, Y., Tang, J., Chen, Y., Huang, Y. (2021). Social-Emotional Development and Associated Risk Factors in Chinese Toddlers with Cerebral Palsy. *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 17: 2451–2463.

Yalom, I. (2025). *Gruppovaya psikhoterapiya: teoriya i praktika* [Group Psychotherapy: Theory and Practice]. St. Petersburg: Piter. (In Russ.)

Zakharov, A. I. (1982). *Psikhoterapiya nevrozov u detey i podrostkov* [Psychotherapy of Neuroses in Children and Adolescents]. Moscow: Meditsina. (In Russ.)

Особенности детско-родительских отношений у девушек с рискованным сексуальным поведением

DOI 10.25991/z9970-8574-5126-y

УДК 159.9.019.4

Шилова Д. З.,

педагог-психолог, ГБОУ
“Академическая гимназия
№56 имени М.Б. Пильдес”,
Санкт-Петербург, Россия
rinawalker08@gmail.com

Бекренёва Ю. С.,

старший преподаватель
кафедры кризисных и экстремальных ситуаций,
Санкт-Петербургский
государственный
университет,
Санкт-Петербург, Россия
y.bekreneva@spbu.ru

Аннотация

В статье рассматривается взаимосвязь между воспринимаемыми детско-родительскими отношениями и склонностью девушек к рискованному сексуальному поведению. Актуальность исследования обусловлена ростом распространённости форм поведения, потенциально угрожающих физическому и психологическому благополучию молодых женщин, а также недостаточной изученностью субъективного семейного опыта как фактора формирования данных поведенческих стратегий. Эмпирическое исследование выполнено с использованием методик «Подростки о родителях» (Вассерман, Горьковая & Ромицына, 2002), авторской анкеты и опросника сексуальных установок (Eysenk, H.J., & Eysenk, S. B. G., 1971). Полученные результаты свидетельствуют о наличии значимых связей между выраженностью рискованного сексуального поведения и характеристиками родительского взаимодействия, прежде всего враждебностью, директивностью и непоследовательностью, особенно со стороны отца. Выявлено, что тёплые, заинтересованные и поддерживающие семейные отношения ассоциируются с более низкой склонностью к рискованным формам поведения в интимной сфере. Результаты исследования подчёркивают значимость раннего семейного опыта в формировании установок по отношению к собственному телу, близости и выбору партнёрского взаимодействия.

Ключевые слова: рискованное сексуальное поведение, детско-родительские отношения, здоровьесберегающее поведение, юношеский возраст, сексуальные установки.

Darina Z. Shilova

Educational Psychologist,
State Budgetary Educational Institution
“Academic Gymnasium №56 named
after M. B. Pildes,”
Saint Petersburg, Russia,
rinawalker08@gmail.com

Yulia S. Bekreneva

Senior Lecturer,
Department of Crisis and Extreme
Situations,
Saint Petersburg State University,
Saint Petersburg, Russia
y.bekreneva@spbu.ru

Для цитирования: Шилова Д. З.,
Бекренёва Ю. С. (2026) Особенности
детско-родительских отношений
у девушек с рискованным
сексуальным поведением.
Психология человека и социальной
среды (1), 155–163 doi 10.25991/z9970-
8574-5126-y

Characteristics of parent-child relationships in girls with risky sexual behavior

Abstract

This article examines the relationship between perceived parent-child relationships and girls' propensity for risky sexual behavior. The relevance of this study is due to the increasing prevalence of behaviors that potentially threaten the physical and psychological well-being of young women, as well as the insufficient study of subjective family experience as a factor in the formation of these behavioral strategies. The empirical study was conducted using the “Teenagers About Parents” method (Wasserman, Gorkovaya, Romitsyna, 2002), the authors' questionnaire, and the Sexual Attitudes Questionnaire (Eysenk, H.J., & Eysenk, S. B. G., 1971). The results indicate significant links between the severity of risky sexual behavior and characteristics of parental interactions, primarily hostility, directiveness, and inconsistency, especially on the part of the father. Warm, engaged, and supportive family relationships were found to be associated with a lower propensity for risky intimate behavior. The study results emphasize the importance of early family experiences in shaping attitudes toward one's own body, intimacy, and partner choice.

Keywords: risky sexual behavior, parent-child relationships, health-promoting behavior, adolescence, sexual attitudes.

Введение

В условиях современных социокультурных изменений проблема рискованного поведения приобретает особую актуальность в психологических исследованиях. Риск всё чаще рассматривается не только как ситуативный выбор, но и как устойчивая поведенческая стратегия, связанная с особенностями личности, регуляции аффекта и субъективного жизненного опыта (Балакер, Давыдова, Землякова, Мальцев & Хисамова, 2016; Корнилова, 1997; Реана, 2000; Рубинштейн, 1940; Хекхаузен, 2001). Особое место в этом контексте занимает рискованное сексуальное поведение, которое может выступать как фактор угрозы физическому и психологическому здоровью, а также как индикатор нарушений в системе саморегуляции и межличностных отношений (Eaton, Scheadler, Bradley, McInroy, 2023; Henderson, Aaron, Blackhurst, Maddock, Fincham, Braithwaite, 2020; Siegler, Rosenthal, Sullivan, Christina, Moore, Ahlschlager, et al., 2019; Wang & Maher, 2019; World Health Organization, 2005).

С позиции психологии здоровья рискованное поведение противопоставляется здоровьесберегающему, направленному на сохранение и восстановление ресурсов личности. Однако в юношеском возрасте риск может выполнять не только деструктивную, но и компенсаторную функцию, отражая попытку справиться с внутренним напряжением, дефицитом эмоциональной близости или неопределённостью идентичности (Балакер, и др., 2016; Dir, Coskunpinar, & Cyders, 2014; Lavan & Johnson, 2002).

Существенную роль в формировании поведенческих стратегий личности играет ранний семейный опыт.

Детско-родительские отношения задают первичную модель эмоциональной близости, границ и доверия, которые впоследствии могут воспроизводиться в интимной сфере (Ассаджиоли, 1994; Роганина, Проценко, 2014; Ренн, 1999). Несмотря на наличие исследований, посвящённых влиянию семьи на общее рискованное поведение, субъективное восприятие родительского взаимодействия как фактор рискованного сексуального поведения у девушек остаётся недостаточно изученным.

Целью настоящего исследования является анализ взаимосвязи между воспринимаемыми детско-родительскими отношениями и склонностью девушек к рискованному сексуальному поведению.

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие девушки юношеского возраста в количестве 90 человек. Возраст испытуемых составил от 18 до 27 лет. Исследование проводилось посредством использования сети Интернет и специально созданной Google-формы.

Все методики исследования были занесены в данную форму, проводились с добровольного согласия респондентов и носили анонимный характер.

Для диагностики особенностей детско-родительских отношений использовалась методика «Подростки о родителях» (*Вассерман, Горьковая, Ромицына, 2002*), позволяющая оценить такие параметры взаимодействия в семье, как враждебность, директивность, непоследовательность, позитивный интерес и близость со стороны матери и отца.

Для оценки склонности к рискованному сексуальному поведению использовался опросник сексуальных установок (*Eysenk, H.J., & Eysenk, S. B. G., 1971*), включающий шкалы отношения к порнографии, агрессивному сексу, сексуальной реализованности, маскулинности–феминности и другим аспектам сексуального взаимодействия, отражающим когнитивно-оценочный компонент сексуального поведения. Использование указанных шкал в качестве показателей, связанных с рискованным сексуальным поведением, основано на современных представлениях о многофакторной природе риска в интимной сфере.

Повышенный интерес к порнографическому контенту рассматривается как фактор, способствующий формированию искажённых представлений о сексуальных нормах, снижению чувствительности к границам партнёра и нормализации поведения, потенциально сопряжённого с риском.

Установки, связанные с агрессивными формами сексуального взаимодействия, могут отражать допустимость насилия в интимной сфере и снижение уровня саморегуляции.

Особенности гендерных установок, отражаемые шкалой маскулинности–феминности, рассматриваются как фактор, влияющий на способы выражения сексуальности, принятие роли в межличностных отношениях и готовности к экспериментированию в интимной сфере. В совокупности данные параметры могут рассматриваться как психологические индикаторы потенциальной склонности к рискованным формам сексуального поведения.

Для оценки поведенческого аспекта рискованного сексуального поведения использовалась авторская анкета, разработанная в рамках настоящего исследования. Анкета состоит из 25 вопросов и включает два содержательных блока:

- социально-демографические характеристики респондентов
- вопросы, отражающие особенности сексуального опыта и текущего сексуального поведения (возраст сексуальной инициации, наличие и количество партнёров, особенности партнёрских отношений и др.).

Форма ответов преимущественно представлена в виде альтернативного выбора (дихотомические и множественные варианты ответа), что позволило выделить группы девушек с разной степенью выраженности признаков рискованного

сексуального поведения.

Конструирование анкеты осуществлялось на основе теоретических представлений о рискованном сексуальном поведении как совокупности поведенческих индикаторов, включающих раннюю сексуальную инициацию, множественность партнёров и иные формы взаимодействия, потенциально сопряжённые с риском для физического и психологического благополучия.

Математико-статистическая обработка данных проводилась с использованием программ MS Excel и SPSS. Предварительно был осуществлён расчёт описательных статистик и проверка характера распределения показателей с применением критерия Колмогорова-Смирнова. Полученные данные позволили принять гипотезу о нормальном распределении переменных, что обусловило использование параметрических методов анализа.

Для выявления различий между группами девушек с выраженным рискованным сексуальным поведением и без его выраженности применялся t-критерий Стьюдента для независимых выборок.

Для анализа взаимосвязей между показателями сексуальных установок и характеристиками воспринимаемых детско-родительских отношений использовался коэффициент линейной корреляции r-Пирсона.

Значимость различий оценивалась при уровне $p < 0,05$ и $p < 0,01$.

Результаты исследования

Результаты корреляционного анализа показали наличие значимых связей между характеристиками детско-родительских отношений и показателями рискованного сексуального поведения.

Установлено, что высокий уровень директивности, враждебности и непоследовательности со стороны родителей, особенно отца, коррелирует с выраженностью установок, связанных с рискованными формами сексуального поведения, включая интерес к порнографии ($r = 0,43$; $p < 0,001$), агрессивный секс ($r = -0,36$; $p < 0,001$) и особенности маскулинности-феминности ($r = 0,32$; $p < 0,01$).

В то же время выявлена прямая связь между близостью со стороны отца и показателем реализованности ($r = 0,24$; $p < 0,05$), что указывает на защитную функцию эмоционально тёплых и поддерживающих отношений.

Таким образом, гипотеза о том, что высокая склонность к рискованному сексуальному поведению характерна для девушек, воспринимающих отношения с родителями как враждебные, директивные или непоследовательные, а низкая — для девушек, отмечающих положительно заинтересованный характер взаимодействия, получила эмпирическое подтверждение.

Обсуждение результатов

Полученные данные позволяют рассматривать рискованное сексуальное поведение как одну из форм реагирования на дефицит эмоциональной безопасности и устойчивых привязанностей в родительской семье. Враждебность и директивность могут способствовать формированию искажённых представлений о близости и границах, тогда как непоследовательность — усиливать тревожность и потребность в интенсивных эмоциональных переживаниях.

Выявленные взаимосвязи демонстрируют особую значимость фигуры отца в формировании женской сексуальной идентичности и представлений о партнёрском взаимодействии. В психологической литературе роль отца рассматривается как важный фактор формирования поло-ролевой (гендерной) идентичности, самооценки и моделей межличностной близости.

В отличие от материнской фигуры, традиционно связанной с обеспечением эмоциональной поддержки и базовой безопасности, отец нередко выступает источником социальной оценки, внешнего признания и формирования представлений о взаимоотношениях с противоположным полом. Это может объяснять более выраженную связь характеристик отцовского поведения с установками, связанными с сексуальной сферой.

При этом полученные в исследовании результаты не позволяют рассматривать рискованное сексуальное поведение исключительно как следствие нарушений привязанности. В юношеском возрасте риск может выступать и как элемент нормативного экспериментирования, связанного с поиском идентичности и расширением жизненного опыта. Кроме того, на формирование сексуального поведения существенное влияние оказывают социокультурные факторы, включая медиа-пространство, социальные нормы и уровень сексуального образования.

Немаловажную роль играют и индивидуально-личностные особенности. Исследования показывают, что склонность к поиску новизны, импульсивность и сенсационный поиск могут выступать самостоятельными предикторами рискованного поведения независимо от семейного опыта. Таким образом, рискованное сексуальное поведение следует рассматривать как многокомпонентное явление, формирующееся под влиянием семейных, личностных и социокультурных факторов.

Следует отметить, что выявленные взаимосвязи оказались более выраженными в отношении характеристик взаимодействия с отцом по сравнению с аналогичными показателями взаимодействия с матерью. Это может быть связано с особенностями психологической функции отцовской фигуры, которая в процессе

социализации часто выступает посредником формирования представлений о взаимодействии с противоположным полом и внешней социальной оценке. Вместе с тем полученные данные не позволяют утверждать о доминирующей роли отца, а лишь указывают на различия в характере взаимосвязей, требующие дальнейшего изучения.

Заключение

Проведённое исследование продемонстрировало наличие статистически значимых взаимосвязей между особенностями детско-родительских отношений и склонностью девушек к рискованному сексуальному поведению, что может свидетельствовать о влиянии семейного опыта на формирование установок и поведенческих стратегий в интимной сфере. Субъективное восприятие родительского взаимодействия выступает важным фактором, влияющим на выбор поведенческих стратегий в интимной сфере и уровень сформированности здоровьесберегающего поведения.

Полученные результаты могут быть использованы в профилактической и консультативной работе, направленной на формирование здоровых сексуальных установок и повышение психологического благополучия девушек юношеского возраста.

Следует отметить ряд ограничений проведённого исследования. Во-первых, использованный корреляционный дизайн не позволяет делать выводы о причинно-следственных связях между характеристиками детско-родительских отношений и склонностью к рискованному сексуальному поведению.

Во-вторых, в исследовании не учитывались возможные третьи переменные, которые могут опосредовать выявленные взаимосвязи. К таким факторам можно отнести уровень самооценки, наличие травматического опыта, особенности социальной среды, уровень сексуального просвещения, а также индивидуально-личностные характеристики.

В-третьих, данные основаны на субъективной оценке участницами отношений с родителями, что может отражать не столько реальные особенности взаимодействия, сколько личностные особенности восприятия и интерпретации семейного опыта.

Несмотря на указанные ограничения, полученные результаты расширяют представления о роли семейных факторов в формировании рискованного сексуального поведения и могут служить основой для дальнейших исследований.

Литература

Reference

Ассаджиоли, Р. (1994). Психосинтез: теория и практика : От душевного кризиса к высшему «Я», 311. Москва: РЕФЛ-бук.

Балакер, М.А., Давыдова, В.М., Землякова, Э.И., Мальцев, С.В., Хисамова, Л.Г. (2016). Электронный ресурс. Условия формирования здоровьесберегающего поведения подростков. Вестник Томского государственного университета. Психология. № 1 (33), 69–78. <https://cyberleninka.ru/article/n/usloviya-formirovaniya-zdoroviesberegayushchego-povedeniya-podrostkov/viewer>

Вассерман, Л. И., Горьковая, И.А., Ромицына, Е.Е. (2002). Подростки о родителях (ПОР). Санкт-Петербург: Речь.

Корнилова, Т. В. (1997). Диагностика мотивации и готовности к риску, 67. Москва: Институт психологии РАН. Реана, А. А. (2000). Психология личности в трудах зарубежных психологов, 537.

Ренн, О. (1999). Три десятилетия исследования риска: достижения и новые горизонты. Вопросы анализа риска № 1 (1), 80–99.

Роганина, М.В. & Проценко, О.Ю. (2014). Некоторые характеристики здоровьесберегающего поведения студентов-медиков. Вестник современных исследований. Сборник «Гуманитарные науки: тренды и технологии» (2), 110–113.

Рубинштейн, С.Л. (1940). Основы общей психологии, 592–595. Москва: Государственное учебно-педагогическое издательство.

Хекхаузен, Х. (2001). Психология мотивации достижения, 238–264. Санкт-Петербург: Речь.

High Risk Sexual Behaviour (27 May 2016). British Columbia: HealthLinkBC.

Dir, A. L., Coskunpinar, A., & Cyders, M. A. (2014). A meta-analytic review of the relationship between adolescent risky sexual behavior and impulsivity across gender, age, and race. *Clinical Psychology Review*, 34(7), 551–562

Eaton, A.D., Sheadler, T.R., Bradley, C., McInroy, L.B. (September 2023). «Identity development, attraction, and behaviour of heterosexually identified men who have sex with men: scoping review protocol». *Systematic Reviews*. 12 (184). Springer Nature: 184. doi:10.1186/s13643-023-02355-6

Eysenk, H.J., & Eysenk, S. B. G. (1971). Personality structure and measurement. London: Routledge.

Henderson, E., Aaron, S., Blackhurst, Z., Maddock, M., Fincham, F., Braithwaite, S. R. (1 December 2020). «Is Pornography Consumption Related to Risky Behaviors During Friends with Benefits Relationships?». *The Journal of Sexual Medicine*. 17 (12): 2446–2455. doi:10.1016/j.jsxm.2020.08.017

Lavan, H., & Johnson, J. G. (2002). The association between axis I and II psychiatric symptoms and high-risk sexual behavior during adolescence. *Journal of Personality Disorders*, 16(1), 73–94. <https://doi.org/10.1521/pedi.16.1.73.22559>

Siegler, A.J., Rosenthal, E.M., Sullivan, P.S., Christina, M.C., Moore, R.H., Ahlschlager, L., et al. (December 2019). «Levels of clinical condom failure for anal sex: A randomized cross-over trial». *eClinicalMedicine*. 17: 100199. doi:10.1016/j.eclinm.2019.10.012

Wang, S.-C. & Maher, B. (December 2019). «Substance Use Disorder, Intravenous Injection, and HIV Infection: A Review». *Cell Transplantation*. 28 (12). SAGE Journals: 1465–1471. doi:10.1177/0963689719878380

Assadzholi, R. (1994). *Psikhosintez: teoriya i praktika : Ot dushev'nogo krizisa k vysshemu «Ya»* [Psychosynthesis: Theory and Practice: From Spiritual Crisis to the Higher Self], 311. Moskva: REFL-buk.

Balaker, M.A., Davydova, V.M., Zemlyakova, E.I., Mal'tsev, S.V., Khisamova, L.G. (2016). *Elektronnyy resurs. Usloviya formirovaniya zdorov'esberegayushchego povedeniya podrostkov. Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta*. [Electronic resource. Conditions for the Formation of Health-Saving Behavior in Adolescents. Tomsk State University Journal of Psychology] *Psikhologiya*. № 1 (33), 69–78. <https://cyberleninka.ru/article/n/usloviya-formirovaniya-zdoroviesberegayushchego-povedeniya-podrostkov/viewer>

Vasserman, L. I., Gor'kovaya, I.A., Romitsyna, E.E. (2002). *Podrostki o roditelyakh (POR). Sankt-Peterburg: Rech'*. [Adolescents about Parents (AAP). Saint Petersburg: Rech].

Kornilova, T. V. (1997). *Diagnostika motivatsii i gotovnosti k risku* [Diagnostics of Motivation and Risk Readiness. Moscow: Institute of Psychology RAS], 67. Moskva: Institut psikhologii RAN.

Reana, A. A. (2000). *Psikhologiya lichnosti v trudakh zarubezhnykh psikhologov* [Personality Psychology in the Works of Foreign Psychologists], 537.

Renn, O. (1999). *Tri desyatiletia issledovaniya riska: dostizheniya i novye gorizonty*. [Three Decades of Risk Research: Achievements and New Horizons. Issues of Risk Analysis] *Voprosy analiza riska* № 1 (1), 80–99.

Roganina, M.V. & Protsenko, O.Yu. (2014). *Nekotorye kharakteristiki zdorov'esberegayushchego povedeniya studentov-medikov. Vestnik sovremennykh issledovaniy. Sbornik «Gumanitarnye nauki: trendy i tekhnologii»* (2), 110–113. [Some Characteristics of Health-Saving Behavior of Medical Students. Bulletin of Modern Research. Collection «Humanities: Trends and Technologies»]

Rubinshteyn, S.L. (1940). *Osnovy obshchey psikhologii*, 592–595. [Fundamentals of General Psychology.] Moskva: Gosudarstvennoe uchebno-pedagogicheskoe izdatel'stvo.

Khhekkhauzen, Kh. (2001). *Psikhologiya motivatsii dostizheniya* [Psychology of Achievement Motivation], 238–264. Sankt-Peterburg: Rech'.

High Risk Sexual Behaviour (27 May 2016). British Columbia: HealthLinkBC.

Dir, A. L., Coskunpinar, A., & Cyders, M. A. (2014). A meta-analytic review of the relationship between adolescent risky sexual behavior and impulsivity across gender, age, and race. *Clinical Psychology Review*, 34(7), 551–562

Eaton, A.D., Sheadler, T.R., Bradley, C., McInroy, L.B. (September 2023). «Identity development, attraction, and behaviour of heterosexually identified men who have sex with men: scoping review protocol». *Systematic Reviews*. 12 (184). Springer Nature: 184. doi:10.1186/s13643-023-02355-6

Eysenk, H.J., & Eysenk, S. B. G. (1971). Personality structure and measurement. London: Routledge.

Henderson, E., Aaron, S., Blackhurst, Z., Maddock, M., Fincham, F., Braithwaite, S. R. (1 December 2020). «Is Pornography Consumption Related to Risky Behaviors During Friends with Benefits Relationships?». *The*

Journal of Sexual Medicine. 17 (12): 2446–2455. doi:10.1016/j.jsxm.2020.08.017

Lavan, H., & Johnson, J. G. (2002). The association between axis I and II psychiatric symptoms and high-risk sexual behavior during adolescence. *Journal of Personality Disorders*, 16(1), 73–94. <https://doi.org/10.1521/pedi.16.1.73.22559>

Siegler, A.J., Rosenthal, E.M., Sullivan, P.S., Christina, M.C., Moore, R.H., Ahlschlager, L., et al. (December 2019). «Levels of clinical condom failure for anal sex: A randomized cross-over trial». *eClinicalMedicine*. 17: 100199. doi:10.1016/j.eclinm.2019.10.012

Wang, S.-C. & Maher, B. (December 2019). «Substance Use Disorder, Intravenous Injection, and HIV Infection: A Review». *Cell Transplantation*. 28 (12). SAGE Journals: 1465–1471. doi:10.1177/0963689719878380

Woods, J. L., Hensel, D. J., & Fortenberry, J. D. (2016). More like him, me, or us: The impact of trait similarity on adolescent women's sexual risk behaviors in relationships. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 30(4). <https://doi.org/10.1515/IJAMH-2016-0078>

World Health Organization. Mental Health: Evidence and Research Team (2005). *Alcohol Use and Sexual Risk Behaviour: A Cross-Cultural Study in Eight Countries*.

Синтез методов замещающего онтогенеза и метода десенсибилизации и переработки движениями глаз в детской нейропсихологической коррекции

Баланюк И.С.,

Клинический психолог,
нейропсихолог,
педагог-психолог
ЧОУ «Человечек»,
Санкт-Петербург, Россия,
kemrisha@mail.ru,

DOI 10.25991/w9543-0188-4291-w

УДК: 159.922.7

Аннотация

В статье рассматриваются возможности взаимного использования инструментов метода замещающего онтогенеза (МЗО) и ДПДГ (десенсибилизация и переработка движениями глаз) в детской нейропсихологической коррекции и психологическом сопровождении детей и взрослых при психической травме. Приводятся описания практических находок в закреплении достигнутых результатов коррекции и использование привилегий терапевтического альянса, использования нейрокоррекционных приемов в фазе переработки и поддержания двойного фокуса внимания протоколе Flash метода ДПДГ. Дается попытка связать взаимное использование инструментов методов нейропсихологической коррекции и ДПДГ с перспективой оказывать комплексную психологическую помощь на всех уровнях практической психологии.

Ключевые слова: практическая психология, психическая травма, нейропсихологическая коррекция, метод замещающего онтогенеза, ДПДГ, закрепление результата, терапевтический альянс, протокол Flash.

Irina S. Balaniuk,

Clinical psychologist, neuropsychologist,
educational psychologist, CHOU "Man",
St. Petersburg, Russia,
kemrisha@mail.ru,

Integration of substitute ontogenesis and methods of eye movement desensitization and reprocessing in child neuropsychological correction

Для цитирования:

Баланюк, И. С. (2026). Синтез методов замещающего онтогенеза и метода десенсибилизации и переработки движениями глаз в детской нейropsychологической коррекции. Психология человека и социальной среды, (1), 164–171. doi:10.25991/w9543-0188-4291-w

Abstract

The article examines the possibilities of the mutual use of tools from the Method of Substitute Ontogenesis (MSO) and Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) in child neuropsychological correction and in the psychological support of children and adults with mental trauma. The article presents descriptions of practical findings related to the consolidation of achieved correction results and the use of the advantages of the therapeutic alliance, the application of neurocorrective techniques during the reprocessing phase, and the maintenance of a dual focus of attention within the Flash protocol of EMDR. An attempt is made to relate the mutual use of tools from neuropsychological correction methods and EMDR to the perspective of providing comprehensive psychological assistance at all levels of practical psychology.

Keywords: practical psychology, mental trauma, neuropsychological correction, Method of Substitute Ontogenesis, EMDR, outcome consolidation.

Дети со стойкими школьными трудностями и предпосылками к ним являются основными клиентами детских нейропсихологов. Это дети с различными вариантами психического дизонтогенеза (*Лебединский, 2003*). Значительную часть среди них занимают дети с отставанием и асинхронией развития, но и дети с поломкой в развитии тоже посещают психокоррекционные занятия.

В отечественной литературе выделяют эндогенные, экзогенные и смешенные факторы возникновения школьных трудностей овладения письмом и счетом (*Безруких, 2009; Выготский, 1983*). Природа функциональных дефицитов высших психических функций, проявляющихся в образовательной деятельности разнородна: дизонтогенетические нарушения, неблагоприятные условия воспитания, развития и обучения (неустойчивость стиля воспитания, пренебрежение и гиперопека), ограниченные возможности здоровья.

Л.С. Выготский (*Лебединский, 2003*), говоря о «социальной ситуации развития», писал о переживаниях и особенностях, которые возникают у ребенка. Под влиянием низких оценок ... ребёнок начинает осознавать свою малоценность. Может развиваться отчуждение и эмоциональное отвержение.

Когда ребенок не оправдывает ожиданий родителей: у ребенка это проявляется в повышенной тревожности, педагогической запущенности, отставании в психическом развитии, которое имеет психогенное происхождение (*Защиринская, 2021*).

У значительной части детей, испытывающих трудности с освоением школьной программы, могут быть диагностированы психические травмы различного генеза: связанные с физическим здоровьем, с межличностными отношениями (интерперсональными), в том числе детско-родительскими и социальными, часто в школьном окружении, реже социогенными, возникающими по внешним причинам (*Защиринская, 2021*).

Классическая нейрокоррекционная практика — является первым этапом, ступенью психокоррекции высших психических функций «Терапии поведения» (*Петухов, 1998*). Клиентом является ребёнок. Его личностное участие невелико. Симптом на поверхности, диагностирован и известен. План коррекции составлен. Психолог спускается на уровень ребёнка, регулирует его поведение. Советы и рекомендации разрешены и ожидаемы.

Большинство отечественных детских нейропсихологов работают в классическом методе замещающего онтогенеза — комплексной технологии психомоторной коррекции (*Семенович, 2017*). Основы нейропсихологического направления были разработаны А. Р. Лурией, С. Я. Рубинштейн, Л. С. Цветковой и другими. На основании их трудов отечественными нейропсихологами была создана система упражнений для улучшения нейродинамики, развития памяти, внимания,

сенсомоторных функций и обратной биологической связи (Балашова, 2019; Ковязина, Фомина & Пылаева, 2020).

Однако, с симптомами психической травматизации нейропсихологи работают только косвенно, развивая регулярные функции, межполушарное взаимодействие, улучшая дефференцированность зон головного мозга.

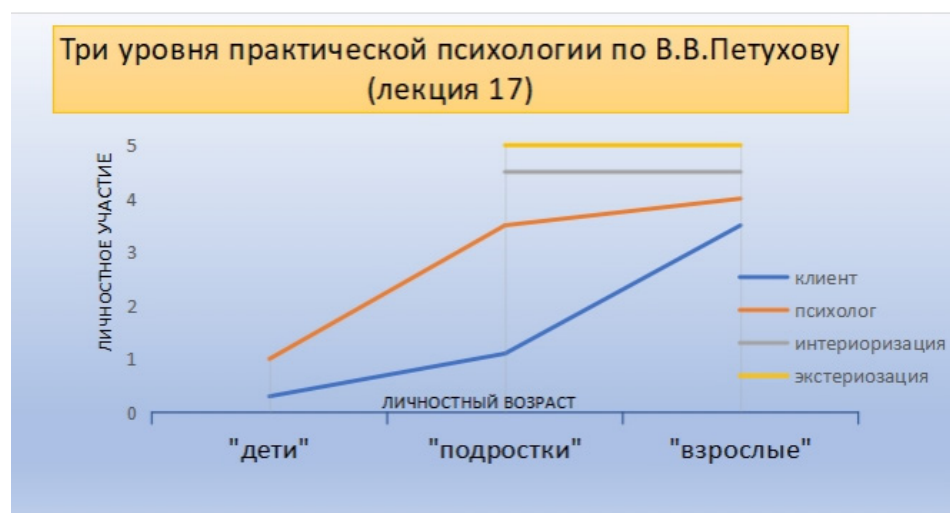


Рис. 1. Ступени психокоррекции высших психических функций (По В. В. Петухову)

В работе с проявлениями психотравматического стресса, высоким уровнем тревожности, адаптационными запросами нейропсихологи, как правило, сотрудничают с детскими психологами.

ДПДГ (десенсибилизация и переработка движениями глаз) — клинически доказанный метод психологической помощи, подтверждающий свою эффективность в переработке травматического материала и снижения эмоционального напряжения.

В настоящее время этот метод рекомендован Минздравом РФ для работы с ПСР и КПСР. Однако, ДПДГ непосредственно не решает задачи восстановления или функционального формирования когнитивных функций, нарушение которых является одним из симптомов психической травматизации.

Изменения размеров гиппокампа и миндалевидного тела могут являться причинами ухудшения памяти. Снижение объёма, концентрации, переключаемости внимания у психотравматизированных клиентов тоже может носить психогенный характер и быть обусловленными проявлениями диссоциации, гиперактивности лимбической системы, повышенным рефлексом четверохолмия — всё это известные симптомы влияния психотравматизации.

Несмотря на успешное применение каждого из методов МЗО и ДПДГ в отдельных областях, исследований по их интеграции на данный момент нам найти не удалось.

Однако, на научных конференциях в литературе подчёркивается необходимость комплексного подхода при работе с клиентами, имеющими сочетание когнитивных и эмоциональных нарушений (*Защиринская, 2021*).

Именно эта ниша может быть закрыта за счёт объединения классической нейрокоррекции и ДПДГ.

Предлагаемая модель интеграции может строиться в двух направлениях:

1. В детской нейрокоррекционной практике.
2. В консультационно-диагностическом сопровождении детей и взрослых с психической травмой.

Классический метод замещающего онтогенеза детской нейропсихологии состоит в реализации индивидуального плана коррекции, составленного на основании результатов нейропсихологического обследования (диагностики).

Специалист отмечает в программе все динамические изменения в формировании отдельных нейропсихологических факторов. На этапе закрепления достигнутых промежуточных результатов целесообразно и эффективно применение медленных коротких сетов билатеральной стимуляции различной модальности (БЛС), продолжительностью не более 8 секунд. Эти сеты могут быть проведены «в пассиве» нейропсихологом и «в активе» самим ребёнком-клиентом. Как показывает наш практический опыт подобные «интервенции» принимаются детьми органично и не вызывают сопротивления ни на одном из этапов коррекции (лёжа, сидя, стоя).

Кроме того, может быть выделен еще один аспект интеграции ДПДГ в детскую нейрокоррекционную практику.

Терапевтический альянс позволяет переходить с первой ступени практической психологии «Психологии поведения» на вторую ступень (уровень) «Терапию причин» (*Петухов, 1998*), где психолог всё ещё занимает высокую позицию в коммуникации, а клиент готов к решению проблемы и его участие возрастает. Происходит интериоризация опыта клиентом. При этом важно понимать, что коррекция ВПФ не относится к числу краткосрочных методов. Многое зависит от квалификации нейропсихолога, регулярности и частоты посещения занятий, прилежности и обязательности выполнения домашних заданий, включенности семьи, индивидуальной нейропластичности мозга клиента.

Ценность установления доверительных терапевтических отношений с детьми особенно значима и важна. Как правило, за время прохождения индивидуальной коррекционной программы у ребёнка со специалистом складываются надежные, безопасные терапевтические отношения. Одним из правил нейропсихологической коррекции является постоянное оречевление процесса. Психолог всегда много говорит на занятиях, объясняя задания, технику выполнения, валидируя ребёнка.

Дети со временем тоже начинают говорить, в том числе делиться своими радостями и болью. Вот тут-то появляется возможность использовать не только отдельные инструменты из ДПДГ, но и полноценный стандартный протокол и иные, основанные на нем протоколы ДПДГ, в зависимости от ситуации: запроса, готовности ребенка, согласия законных представителей, временного ресурса.

В нейропсихологической практике есть примеры работы с психической травматизацией в рамках коррекционного занятия. Так, в одном из случаев, ребенок актуализировал болезненное воспоминание во время выполнения глазодвигательных упражнений в положении лежа и предпочел провести предложенную десенсибилизацию и переработку, оставаясь лежа на ковре.

У детей короткие сети памяти и при надежном раппорте с психологом переработка занимает всего несколько циклов. Она может быть использована в комплексной помощи в преодолении школьных трудностей, коррекции ВПФ и исцелении от психических травм и «царапин». А, следовательно, может служить предпосылкой для перехода с детьми на третий наивысший этап практической психологии «Терапию процесса» (Петухов, 1998). На этом этапе происходит консультирование. Развитая личность умеет находить причины. Особое значение приобретает способ поиска причин. Происходит экстериоризация опыта освобождения психики от беспокойства. Клиент опирается на свои ресурсы, его жизнестойкость формируется и укрепляется. Здесь возможен посттравматический рост.

В консультационно-диагностическом сопровождении при психической травме использование инструментов из нейропсихологической коррекции уместно на этапе формирования доверительных отношений с психологом, признанием и готовностью клиента развивать или восстанавливать функциональные нарушения внимания и памяти; а также для усиления двойного фокуса внимания, подключения к адаптивным сетям памяти и загрузке рабочей памяти клиента при проведении фазы 4 при применении метода ДПДГ в психологическом сопровождении.

Многие клиенты с готовностью выражают жалобы на трудности с вниманием, памятью, а вот о нарушениях мышления, диссоциации, флешбэках, голосах без установления доверительных отношений со специалистом готовы говорить единицы. Практический консультативный опыт свидетельствует о том, что применение нейропсихологических проб на обследование состояния функций внимания и памяти эффективен и целесообразен наряду с использованием диагностических опросников изучения симптоматики психических травм. Научное и практическое психологическое сообщество движется в направлении методологического и научного обоснования подобной стратегии.

И в заключении остановимся на использовании нейропсихологических упражнений при проведении протокола «Flash» и «4 моргания». Автором протокола

«Flash/Вспышка» является Филипп Мэнфилд, которому в краткосрочной терапии понадобилась техника для снижения беспокойства у обширно травмированных клиентов с диссоциацией, флэшбэками, аффективным затоплением и узким окном толерантности. Особенностью этой техники является кратчайшее соприкосновение с травмирующим материалом и смещение фокуса внимания на позитивные воспоминания. Мэнфилд отмечал, что наилучшая переработка происходит, когда клиент не чувствует беспокойства. Миндалевидное тело не активируется, а префронтальная кора напротив становится более активной. Это и позволяет запустить переработку.

Свой вариант этой техники предложил Томас Циммерман. Он назвал ее «4 моргания». В его варианте нет БЛС, добавлен контейнер для воспоминаний, вызывающих беспокойство, и способ его утилизации.

В модернизации протокола в части расширения диапазона позитивного внимания за счет оптимальной загрузки рабочей памяти и активации префронтальной коры психологи используют нейropsychологические упражнения, особенно в работе с комплексно психотравматизированными клиентами и людьми, переживающими период острого горя.

В фазе четырёх морганий вместо позитивных воспоминаний, которые могут быть связаны с другими, не адаптивно переработанными сетями памяти, используют скороговорки с моторными программами и без них. В зависимости от возможности клиента применяется спеллинг, упражнения для развития межполушарных связей, кинетические программы с мячиками-скакунами — классические упражнения из нейropsychологической коррекции по методу замещающего онтогенеза, школьных разминок и игр. Это безопасно и добавляет игровой элемент в процесс исцеления психики.

Выводы

Комплексный подход при работе с клиентами, имеющими сочетание когнитивных и эмоциональных нарушений, может реализовываться за счёт объединения диагностико-коррекционных инструментов клинической психологии и метода ДПДГ, одного из клинически доказанных и рекомендованных для сопровождения клиентов с психическими травмами.

Литература

Балашова, Е. Ю. (2019). Нейропсихологическая диагностика в детском возрасте. Москва: Академия.

Безруких, М. М. (2009). Трудности обучения в начальной школе. Причины, диагностика, комплексная помощь. Москва: Эксмо.

Выготский, Л. С. (1983). Собрание сочинений: в 6 т. Т. 5: Основы дефектологии. Москва: Педагогика.

Гомес, А. (2022). ДПДГ-терапия и дополнительные подходы в работе с детьми. Комплексная травма, привязанность и диссоциация. Москва: Научный мир.

Дж. Спалетта, Д. Джанири, Ф. Пирас, Г. Сани (Eds.) (2024). Детская травма и психические расстройства. Москва: ГЭОТАР-Медиа.

Защиринская, О. В. (2021). Психические травмы в межличностных отношениях. Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петербург. ун-та.

Ковязина, М. С., Фомина, Е. У., Пылаева, Н. М. (2020). Нейропсихологическая коррекция: принципы, методы, упражнения. Москва: Когито-Центр.

Лебединский, В. В. (2003). Нарушения психического развития в детском возрасте. Москва: Издательский центр «Академия»

Петухов, В. В. (1998). Общая психология. Москва.

Семенович, А. В. (2017). Введение в нейропсихологию детского возраста. Москва: Институт психологии РАН: Класс

Шапиро, Ф. (1998). Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз. Москва: Независимая фирма «Класс».

Manfield, P. (2021). The Flash Technique and EMDR. <https://flashtechnique.com>

Zimmerman, T. (2023). EMDR with Complex Trauma. <https://emdrwithcomplextrauma.com/wp-content/uploads/2024/11>.

References

Balashova, E. Yu. (2019). *Neyropsikhologicheskaya diagnostika v detskom vozraste* [Neuropsychological diagnostics in childhood]. Moskva: Akademiya. (In Russ.)

Bezrukikh, M. M. (2009). *Trudnosti obucheniya v nachal'noy shkole. Prichiny, diagnostika, kompleksnaya pomoshch'* [Learning difficulties in elementary school. Causes, diagnosis, and comprehensive care]. Moskva: Eksmo. (In Russ.)

G. Spalletta, D. Giannini, F. Piras, G. Sani, (2024). *Detskaya travma i psikhicheskie rasstroystva* [Childhood trauma and mental disorders]. Moskva: GEOTAR-Media. (In Russ.)

Gomes, A. (2022). *DPDG-terapiya i dopolnitel'nye podkhody v rabote s det'mi. Kompleksnaya travma, privyazannost' i dissotsiatsiya* [DDG therapy and additional approaches in working with children. Complex trauma, attachment, and dissociation]. Moskva: Nauchnyy mir. (In Russ.)

Kovязина, M. S., Fomina, E. U., Pylaeva, N. M. (2020). *Neyropsikhologicheskaya korrektsiya: printsipy, metody, uprazhneniya.* [] Moskva: Kogito-Tsentr. (In Russ.)

Lebedinskiy, V. V. (2003). *Narusheniya psikhicheskogo razvitiya v detskom vozraste* [Disorders of mental development in childhood]. Moskva: Izdatel'skiy tsentr «Akademiya» (In Russ.)

Manfield, P. (2021). The Flash Technique and EMDR. <https://flashtechnique.com>

Petukhov, V. V. (1998). *Obshchaya psikhologiya.* [General psychology]. Moskva. (In Russ.)

Semenovich, A. V. (2017). *Vvedenie v neyropsikhologiyu detskogo vozrasta* [An introduction to childhood neuropsychology.]. Moskva: Institut psikhologii RAN: Klass (In Russ.)

Shapiro, F. (1998). *Psikhoterapiya emotsional'nykh travm s pomoshch'yu dvizheniy glaz* [Psychotherapy of emotional trauma using eye movements]. Moskva: Neza-visimaya firma «Klass». (In Russ.)

Vygotskiy, L. S. (1983). *Sobranie sochineniy: v 6 t. T. 5: Osnovy defektologii* [Collected works: in 6 vols. Vol. 5: Fundamentals of defectology]. Moskva: Pedagogika. (In Russ.)

Zashchirinskaya, O. V. (2021). *Psikhicheskie travmy v mezhlichnostnykh otnosheniyakh* [Mental trauma in interpersonal relationships]. Sankt-Peterburg: Izd-vo S.-Peterb. un-ta. (In Russ.)

Zimmerman, T. (2023). EMDR with Complex Trauma. <https://emdrwithcomplextrauma.com/wp-content/uploads/2024/11>

Особенности эмоциональной регуляции у женщин с травматическим опытом сексуального насилия

Краснова Т. Е.,

Психолог, супервизор,
руководитель
психологического
центра “Точка близости”,
Москва, Россия,
pr.krasnova@gmail.com,
<https://orcid.org/0009-0005-5436-3848>

DOI 10.25991/m9648-7914-4957-I

УДК: 159.922.77

Аннотация

В статье представлены результаты эмпирического исследования особенностей эмоциональной регуляции у женщин с травматическим опытом сексуального насилия. Показано, что в выборке преобладает стратегия подавления эмоций при относительно низкой выраженности когнитивной переоценки. Выявлены устойчивые связи между подавлением эмоций, копинг-стратегиям избегания, примитивными защитными механизмами и автоматическими негативными мыслями. Выделены две клинически значимые подгруппы, различающиеся по профилю эмоциональной регуляции. Полученные данные могут быть использованы при разработке дифференцированных психотерапевтических программ для женщин с травматическим опытом сексуального насилия.

Ключевые слова: сексуальное насилие, травматический опыт, эмоциональная регуляция, копинг-стратегии, психологические защиты, когнитивные искажения.

Tatyana Yev. Krasnova,

Psychologist, supervisor,
head of the psychological center "Point
of Proximity", Moscow, Russia,
pr.krasnova@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-5436-3848>

Features of emotional regulation in women with a traumatic experience of sexual violence

Для цитирования:

Краснова, Т. Е. (2026). Особенности эмоциональной регуляции у женщин с травматическим опытом сексуального насилия. Психология человека и социальной среды, (1), 172–180. doi:10.25991/m9648-7914-4957-I

Abstract

This article presents the results of an empirical study of emotional regulation characteristics in women with traumatic experiences of sexual violence. The results show that the sample is dominated by a strategy of suppressing emotional expression with relatively low cognitive reappraisal. Stable associations were found between emotion suppression, avoidance coping strategies, primitive defense mechanisms, and automatic negative thoughts. Two clinically significant subgroups were identified, differing in their emotional regulation profiles. The data obtained can be used in the development of differentiated psychotherapeutic programs for women with traumatic experiences of sexual violence.

Keywords: sexual violence, traumatic experiences, emotion regulation, coping strategies, psychological defences, cognitive distortions.

Сексуальное насилие относится к числу наиболее тяжелых психотравмирующих факторов и оказывает комплексное и пролонгированное воздействие на эмоциональную, когнитивную и личностную сферу женщины (Вассерман & Щелкова, 2014; ВОЗ, 2021; Gross & John, 2003). Последствия данного опыта могут сохраняться на протяжении многих лет и проявляться в виде нарушений эмоционального функционирования, трудностей в установлении и поддержании межличностных отношений, снижения качества жизни и уровня психологической адаптации (Вассерман & Щелкова, 2014; Падун, 2019). Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, сексуальное насилие ассоциировано с повышенным риском развития посттравматических стрессовых расстройств, депрессивных и тревожных состояний, а также устойчивых нарушений эмоциональной регуляции (ВОЗ, 2021).

В современной психологии и психотравматологии проблема эмоциональной регуляции рассматривается как один из ключевых механизмов адаптации личности к стрессовым и травматическим воздействиям. Нарушения эмоциональной регуляции признаются центральным фактором, способствующим хронизации посттравматической симптоматики и затрудняющим процесс психологического восстановления после травмы (Gross & John, 2003; Kessler, Sonnega, Bromet, Hughes & Nelson, 1995). Несмотря на значительное количество исследований, посвященных эмоциональным последствиям сексуального насилия, большинство из них фокусируется преимущественно на клинической симптоматике тревожных и депрессивных расстройств, тогда как регуляторные механизмы эмоциональной сферы остаются недостаточно изученными (Gross & John, 2003; Ouhmad, Hage, Combalbert, 2023; Tull, Barrett, McMillan & Roemer, 2007).

В рамках современных теоретических моделей эмоциональная регуляция рассматривается как многокомпонентная система процессов, обеспечивающих управление эмоциональными состояниями посредством когнитивной переоценки, подавления экспрессии, использования копинг-стратегий и психологических защитных механизмов. В исследованиях, посвященных психотравме, подчеркивается роль дезадаптивных форм эмоциональной регуляции, таких как избегание, подавление и диссоциация в поддержании эмоциональной дезорганизации и снижении способности к переработке травматического опыта (Gross & John, 2003; Kessler et al., 1995). Эмпирические исследования, посвященные последствиям сексуального насилия, демонстрируют устойчивую связь данного опыта с нарушениями эмоционального реагирования, повышенной эмоциональной реактивностью, трудностями осознания и вербализации эмоций, а также с использованием дезадаптивных когнитивных и поведенческих стратегий (Tull, et al., 2007). Вместе с тем в научной литературе недостаточно представлены работы, в которых эмоциональная регуляция анализируется как целостный конструкт, включающий когнитивные, копинговые

и защитные компоненты, что обуславливает актуальность и необходимость дальнейших исследований в данном направлении.

Цель исследования — выявить особенности эмоциональной регуляции у женщин с травматическим опытом сексуального насилия.

Предмет исследования — особенности эмоциональной регуляции у женщин с травматическим опытом сексуального насилия.

Гипотезы исследования:

1. У женщин с травматическим опытом сексуального насилия выявляются специфические особенности эмоциональной регуляции, проявляющиеся в трудностях осознания, выражения и контроля эмоций.
2. Нарушения эмоциональной регуляции связаны с преобладанием дезадаптивных копинг-стратегий и защитных механизмов.
3. Когнитивные искажения и автоматические негативные мысли опосредуют особенности эмоциональной регуляции у женщин с травматическим опытом сексуального насилия.

В исследовании приняли участие 40 женщин в возрасте от 18 до 45 лет ($M = 29.4$, $SD = 6.2$), имеющих травматический опыт сексуального насилия. Критериями включения являлись наличие в анамнезе сексуального насилия, переживаемого как психотравмирующее событие, соответствие возрастному диапазону и добровольное информированное согласие на участие в исследовании. Исследование проводилось с соблюдением этических принципов психологических исследований. Для сбора эмпирических данных использовались качественные и количественные методы. В диагностический комплекс вошли следующие методики:

- полуструктурированное клиническое интервью применялось для уточнения характера травматического опыта, субъективного переживания травмы и особенностей эмоционального реагирования.
- опросник WCQ (*Ways of Coping Questionnaire*, Р. Лазарус) использовался для оценки стратегий эмоционального совладания.
- методика Life Style Index (*LSI*, Р. Плутчик) применялась для исследования психологических защит как компонента эмоциональной регуляции.
- опросник CMQ использовался для оценки когнитивных механизмов регуляции эмоциональных состояний.
- методика Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ) применялась для изучения автоматических негативных мыслей.
- опросник Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) (*Gross & Oliver, 2003*) использовался для оценки стратегий когнитивной переоценки и подавления экспрессии эмоций.

Обработка данных проводилась с использованием методов описательной статистики и корреляционного анализа. Уровень статистической значимости принимался равным $p \leq 0,05$.

Результаты исследования

1. Средние показатели по ERQ показывают более высокую частоту использования стратегии подавления экспрессии эмоций ($M = 4.47$) по сравнению с когнитивной переоценкой ($M = 3.05$), что указывает на склонность к сдерживанию эмоциональных проявлений в данной выборке.
2. На WCQ доминируют стратегии избегания ($M = 3.85$), тогда как проблемно-ориентированные стратегии применяются реже.
3. По LSI преобладают примитивные/невротические защиты (высокие средние баллы по вытеснению и отрицанию), тогда как зрелые механизмы защиты выражены ниже ($M = 1.75$).
4. CMQ и ATQ демонстрируют высокий уровень когнитивных искажений и автоматических негативных мыслей (средние значения и разброс указывают на выраженные когнитивные затруднения у части выборки).
5. Для изучения взаимосвязей между компонентами эмоциональной регуляции, копинг-стратегиями, защитами и когнитивными механизмами был выполнен корреляционный анализ (Pearson r).

Ключевые значимые корреляции:

- ERQ (подавление) $\leftrightarrow$ WCQ (избегание): $r = 0.62, p < 0.001$.
Чем выше подавление экспрессии, тем чаще применение избегающие стратегий совладания.
- ERQ (подавление) $\leftrightarrow$ ATQ (автоматические негативные мысли): $r = 0.57, p < 0.001$
Подавление связано с большим количеством автоматических негативных мыслей.
- ERQ (подавление) $\leftrightarrow$ LSI (отрицание): $r = 0.49, p = 0.001$.
Подавление коррелирует с выраженностью отрицания как защиты.
- ERQ (переоценка) $\leftrightarrow$ CMQ (когнитивные искажения): $r = -0.44, p = 0.004$.
Выше когнитивной переоценки — ниже выраженность когнитивных искажений.
- WCQ (проблемно-ориентированные) $\leftrightarrow$ ERQ (переоценка): $r = 0.39, p = 0.01$.
Проблемно-ориентированные стратегии связаны с более частым использованием переоценки.
- LSI (вытеснение) $\leftrightarrow$ ATQ: $r = 0.46, p = 0.002$.

Вытеснение ассоциируется с большим количеством автоматических негативных мыслей.

Полученные корреляции указывают на устойчивую связь между дезадаптивными формами регуляции (подавление, избегание, примитивные защиты) и когнитивными нарушениями (автоматические мысли, искажения).

Множественная регрессия: предикторы подавления экспрессии (ERQ — suppression)

Проведена множественная регрессия методом stepwise (входные переменные: ATQ, WCQ-избегание, LSI-отрицание, CMQ, WCQ-проблемно-ориентированные).

Результаты:

- Финальная модель (3 предиктора): ATQ, WCQ-избегание, LSI-отрицание.
- $R^2 = 0.52$, $F(3,36) = 13.16$, $p < 0.001$.
- Коэффициенты (β , t , p):
- ATQ: $\beta = 0.38$, $t = 3.20$, $p = 0.003$;
- WCQ-избегание: $\beta = 0.30$, $t = 2.41$, $p = 0.02$;
- LSI-отрицание: $\beta = 0.24$, $t = 2.05$, $p = 0.045$.

Интерпретация: 52% дисперсии стратегии подавления экспрессии объясняется совокупностью автоматических негативных мыслей, стратегий совладания по типу избегания и отрицания как защиты. Наиболее сильный вклад вносит уровень автоматических негативных мыслей (ATQ).

Кластерный анализ (exploratory)

Проведен иерархический кластерный анализ по основным шкалам (ERQ, WCQ, LSI, CMQ, ATQ) — выделено 2 устойчивых кластера:

Кластер А — «High suppression / Avoidant» ($n = 22$): высокие значения ERQ-suppression ($M = 4.9$), WCQ-избегание ($M = 4.3$), LSI-отрицание ($M = 3.2$), ATQ ($M = 52.1$).

Кластер В — «Relatively adaptive» ($n = 18$): более высокий ERQ-reappraisal ($M = 3.6$), ниже ERQ-suppression ($M = 3.8$), WCQ-проблемность выше ($M = 3.1$), ATQ ниже ($M = 37.6$).

Межгрупповые различия (t-тест):

- ERQ-suppression: $t(38) = 4.12$, $p < 0.001$, Cohen's $d = 1.30$.
- ATQ: $t(38) = 3.45$, $p = 0.001$, $d = 1.09$.
- ERQ-reappraisal: $t(38) = -2.34$, $p = 0.025$, $d = 0.74$.

Интерпретация: в выборке выделяются две клинически значимые подгруппы: одна с явной паттерн-регуляцией «сдерживание + избегание + примитивные защиты + высокие автоматические мысли», другая — с относительно лучшими стратегиями

переоценки и меньшей когнитивной нагрузкой.

При анализе полуструктурированных интервью были выделены частотные тематические коды (частота указана в процентах от всех респондентов):

- Эмоциональное онемение / «недоступность» чувств — 70% (28/40).
- Стыд и самообвинение — 65% (26/40).
- Трудности называния эмоций (алекситимоподобные проявления) — 58% (23/40).
- Телесные симптомы и диссоциация при воспоминании травмы — 55% (22/40).
- Стратегии избегания напоминаний / ситуационная изоляция — 60% (24/40).
- Положительный опыт прохождения психотерапии (фрагментарно) — 20% (8/40).

Качественные данные иллюстрируют основные количественные находки: преобладание подавления, избегания, недостаточной рефлексии эмоциональных состояний и наличие телесной диссоциации.

Также в исследовании проведен анализ корреляций показателей с возрастом участниц и с временным интервалом с момента травмы (в годах). Значимых корреляций с возрастом не выявлено ($p > 0.10$). Время с момента травмы коррелировало отрицательно с ATQ ($r = -0.31$, $p = 0.05$), что может отражать частичную ремиссию автоматических негативных мыслей с течением времени у части участниц.

Ключевые выводы

1. У женщин с травматическим опытом сексуального насилия наблюдается преобладание стратегии подавления эмоций при относительно низкой активности когнитивной переоценки.
2. Дезадаптивные копинг-стратегии (избегание, дистанцирование) и примитивные защитные механизмы (отрицание, вытеснение) тесно связаны с нарушениями эмоциональной регуляции.
3. Высокая частота автоматических негативных мыслей и когнитивных искажений предсказывает склонность к подавлению и применению избегающих стратегий (модель регрессии объясняет ~52% дисперсии подавления).
4. В выборке выделяются по крайней мере две клинически значимые подгруппы: «высоко-подавляющая/избегающая» и «относительно адаптивная», что имеет значение для персонализации психотерапевтического вмешательства.
5. Качественные данные подтверждают количественные выводы: часты эмоциональное онемение, стигма/стыд, трудности с вербализацией эмоций и телесная диссоциация.

Обсуждение результатов

Полученные результаты подтверждают представления о нарушениях эмоциональной регуляции как одном из ключевых последствий травматического опыта сексуального насилия.

Преобладание подавления экспрессии эмоций и стратегий избегания может рассматриваться как адаптационный механизм в условиях травмы, однако в долгосрочной перспективе способствует хронизации эмоциональных трудностей.

Выявленные особенности согласуются с данными исследований, указывающих на роль дезадаптивных форм эмоциональной регуляции в поддержании посттравматической симптоматики. Когнитивные искажения и автоматические негативные мысли усиливают эмоциональную реактивность и ограничивают возможности переработки травматического опыта.

Ограничениями исследования являются относительно небольшой объем выборки и использование самоотчетных методов, что определяет необходимость дальнейших исследований с расширением методического инструментария и применением продольных дизайнов.

В результате исследования было установлено, что женщины с травматическим опытом сексуального насилия характеризуются специфическими особенностями эмоциональной регуляции, проявляющимися в преобладании подавления эмоций, дезадаптивных копинг-стратегий, защитных механизмов избегания и выраженных когнитивных искажений.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных данных при разработке психотерапевтических программ, направленных на восстановление эмоциональной регуляции и переработку травматического опыта у женщин, переживших сексуальное насилие. Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением динамики эмоциональной регуляции в процессе психотерапии и расширением выборки.

Литература

Бобров, А. Е., Файзрахманова, Е. В. (2017). Опросник когнитивных ошибок как инструмент оценки компонентов патологической тревоги. Доктор.Ру. Неврология Психиатрия. № 8 (137). 59-65

Вассерман, Л. И., Иовлев, Б. В., Исаева, Е. Р., Трифонова, Е. А., Щелкова, О. Ю., Новожилова, М. Ю., Вукс, А. Я. (2009). Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. СПб.: НИПНИ им. Бехтерева. http://nmic.bekhterev.ru/upload/documents/2009_02.pdf

Вассерман, Л. И., Щелкова, О. Ю. (ред.) (2014). Психологическая диагностика расстройств эмоциональной сферы и личности: коллективная монография. СПб.: изд-во СПбГУ. <https://psytests.org/book/wass2014.html>

Всемирная организация здравоохранения. (2021). Оценка распространенности насилия в отношении женщин. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240022256>. 92

Падун, М. А. (2019). Регуляция эмоций и насилие в романтических отношениях. Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. Том 4. № 3 (15). 110-133

Панкратова, А. А., Корниенко, Д. С. (2017). Русскоязычная адаптация опросника ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж. Гросса. Вопросы психологии. № 5. 139-149

Ялтонская, А. В. (2013). Предикторы эффективности групповой когнитивно-поведенческой психотерапии в комплексном лечении депрессивных расстройств непсихотического уровня. Диссертация.

Gross, J. J., John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. v. 85. 348-362

Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., Nelson, C. B. (1995). Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*. Vol. 52(12). 1048-1060. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7492257/>

Ouhmad, N., El Hage, W., Combalbert, N. (2023). Emotion regulation and executive functioning in female victims of sexual assault suffering from PTSD. *Psychiatry Research*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37717546/>

Tull, M. T., Barrett, H. M., McMillan, E. S., Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy*. Vol. 38(3). 303-313. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17697854/>

Ullman, S. E., Peter-Hagene, L. C., Relyea, M. (2014). Coping, emotion regulation, and self-blame as mediators of sexual abuse and psychological symptoms in adult sexual assault. *Journal of Child Sex Abuse*. 74-93. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24393091/>

References

Bobrov, A. E., Faizrahmanova, E. V. (2017). *Oprosnik kognitivnykh oshibok kak instrument otsenki komponentov patologicheskoy trevogi* [Cognitive errors question-

naire as a tool for assessing components of pathological anxiety]. *Doktor.Ru. Nevrologiya Psikhatriya*. № 8 (137). 59-65 (In Russ.)

Gross, J. J., John, O. P. 2003. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. v. 85. 348-362

Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., Nelson, C. B. 1995. Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*. Vol. 52(12). 1048-1060. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7492257/>

Ouhmad, N., El Hage, W., Combalbert, N. 2023. Emotion regulation and executive functioning in female victims of sexual assault suffering from PTSD. *Psychiatry Research*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37717546/>

Padun, M. A. (2019). *Regulatsiya emotsiy i nasilie v romanticheskikh otnosheniyakh*. Institut psikhologii Rossiyskoy akademii nauk [Emotion regulation and violence in romantic relationships]. *Sotsialnaya i ekonomicheskaya psikhologiya*. Tom 4. № 3 (15). 110-133 (In Russ.)

Pankratova, A. A., Kornienko, D. S. (2017). *Russkoyazychnaya adaptatsiya oprosnika ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Dzh. Grossa* [Russian-language adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) by J. Gross]. *Voprosy psikhologii*. № 5. 139-149 (In Russ.)

The World Health Organization. (2021). Violence Against Women Prevalence Estimates <https://www.who.int/publications/i/item/9789240022256>. 92 (In Russ.)

Tull, M. T., Barrett, H. M., McMillan, E. S., Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy*. Vol. 38(3). 303-313. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17697854/>

Tull, M. T., Barrett, H. M., McMillan, E. S., Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy*. Vol. 38(3). 303-313. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17697854/>

Ullman, S. E., Peter-Hagene, L. C., Relyea, M. (2014). Coping, emotion regulation, and self-blame as mediators of sexual abuse and psychological symptoms in adult sexual assault. *Journal of Child Sex Abuse*. 74-93

Ullman, S. E., Peter-Hagene, L. C., Relyea, M. (2014). Coping, emotion regulation, and self-blame as mediators of sexual abuse and psychological symptoms in adult sexual assault. *Journal of Child Sex Abuse*. 74-93. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24393091/>

Vasserman, L. I., Iovlev, B. V., Isaeva, E. R., Trifonova, E. A., Shchelkova, O. Yu., Novozhilova, M. Yu., Vuks, A. Ya. (2009). *Metodika dlya psikhologicheskoy diagnostiki sposobov sovladaniya so stressovymi i problemnymi dlya lichnosti situatsiyami* [Method for psychological diagnostics of coping strategies with stressful and problematic situations for the individual]. SPb.: NIPNI im. Bekhtereva. http://nmic.bekhterev.ru/upload/documents/2009_02.pdf (In Russ.)

Vasserman, L. I., Shchelkova, O. Yu. (ed.) (2014). *Psikhologicheskaya diagnostika rasstroystv emotsionalnoy sfery i lichnosti: kolektivnaya monografiya* [Psychological diagnostics of emotional and personality disorder]. SPb.: izd-vo SPbGU. <https://psytests.org/book/wass2014.html> (In Russ.)

Yaltonskaya, A. V. 2013. *Prediktory effektivnosti gruppovoy kognitivno-povedencheskoy psikhoterapii v kompleksnom lechenii depressivnykh rasstroystv nepсихотического уровня*. *Dissertatsiya* [Predictors of effectiveness of group cognitive-behavioral psychotherapy in the complex treatment of depressive disorders of non-psychotic level]. (In Russ.)

Особенности проживания утраты в разных семейных ролях: горе матерей и вдов участников военного конфликта

DOI 10.25991/y1442-4183-4410-g

УДК: 159.942

Старостенко Ю. А.,

Магистрант кафедры
психотравматологии РХГА
им. Ф. М. Достоевского,
психолог-консультант,
волонтер службы
психологической
помощи АНО «ЯПомогу»,
Санкт-Петербург, Россия,
julholod@yandex.ru,

Защиринская О. В.,

Доктор психологических
наук, профессор СПбГУ,
заведующая кафедрой
психотравматологии РХГА
им. Ф. М. Достоевского,
Санкт-Петербург, Россия,
zaoks@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0002-2666-3529>

Аннотация

Военный конфликт тесно связан с безвозвратными потерями личного состава. Утрата близкого — тяжелейший опыт для семьи. В статье рассмотрена специфика утраты в контексте боевых действий, а также риски развития патологического горевания. Представлен обзор зарубежных и отечественных подходов к пониманию горя и утраты, стадий и задач горевания. Автор рассуждает об особенностях материнского и супружеского горя, отмечает различия в его задачах, дает практические рекомендации при работе с гореванием с учетом семейной роли, характера эмоциональной привязанности и социального контекста.

Ключевые слова: утрата, горе, смерть, психологическая травма, горевание.

Yulia A. Starostenko

Master's student of the Department of Psychotraumatology at the RCAH named after F. M. Dostoevsky, consultant psychologist, volunteer of the psychological assistance service of the Autonomous Non-Profit Organization Yapamogu, St. Petersburg, Russia, julholod@yandex.ru

Oksana V. Zashchirinskaya

Doctor of Psychological Sciences, Professor at St. Petersburg State University, Head of the Department of Psychotraumatology at the RCAH named after F. M. Dostoevsky, St. Petersburg, Russia, zaoks@mail.ru <https://orcid.org/0000-0002-2666-3529>

Для цитирования:

Старостенко, Ю. А. & Защири́нская, О. В. (2026). Особенности проживания утраты в разных семейных ролях: горе матерей и вдов участников военного конфликта. Психология человека и социальной среды, (1), 182–187. doi:10.25991/y1442-4183-4410-g

The peculiarities of coping with loss in different family roles: the grief of mothers and widows of military conflict participants

Abstract

Military conflict is closely associated with irreparable losses of personnel. The loss of a loved one is a devastating experience for a family. This article examines the specifics of loss in the context of military operations, as well as the risks of developing pathological grief. It provides an overview of international and domestic approaches to understanding grief and loss, as well as the stages and tasks of grieving. The author discusses the characteristics of maternal and spousal grief, highlights the differences in their objectives, and provides practical recommendations for working with grief, taking into account family roles, the nature of emotional attachment and the social context.

Keywords: loss, grief, death, psychological trauma, grieving.

Военные конфликты сопровождают всю историю человечества. Есть мнение, что война, — это естественное состояние цивилизации, которое, как и мир, является только фазой цикла ее бытия (Владимиров, 2018). Боевые действия всегда тесно связаны с безвозвратными потерями. В настоящее время данные о числе погибших военнослужащих в мирное время при проведении специальных операций, включены в перечень сведений, являющихся государственной тайной. Последняя информация публиковалась в прессе в сентябре 2022 года — 5937 человек (РБК, 2022). Однако за сухими цифрами в сводках — трагедия семьи. Смерть взрослого сына или супруга — не просто тяжелое событие, а зачастую психотравма, которая приводит к разрушению жизненных смыслов и разделению картины мира на «до» и «после». Специальная военная операция продолжается, а значит тема переживания утраты не теряет своей актуальности.

У утраты в контексте боевых действий есть ряд особенностей: чаще всего смерть насильственна и происходит внезапно. Родные и близкие не имеют возможности проститься с членом семьи вскоре после гибели, выполнить семейные ритуалы и религиозные обряды.

Часто возникает так называемое неразрешенное горе, «неопределенная утрата» (Ambiguous loss) (Boss, 2004), в случае если военнослужащий пропал без вести, родным поступают противоречивые данные о его судьбе или опознание тела невозможно без экспертизы ДНК и т.д, тогда горюющий оказывается в подвешенном состоянии — он «застревает» и не может приступить к завершающей задаче горя — адаптации к новым жизненным обстоятельствам.

Влияет на горевание и социально-политический контекст: проживание утраты может быть затруднено из-за героизации (у женщины будто отсутствует право на эмоциональную разрядку, так как «надо держаться», «быть стойкой», «следует гордиться и быть достойной памяти павшего», «нести свое бремя с достоинством»). Или наоборот — из-за стигматизации, когда окружающие осуждают или обесценивают страдания горюющей, например, по политическим взглядам или личным соображениям.

Кроме того, высок риск повторной травматизации близких погибшего через контент в социальных сетях или по телевидению (видео боевых действий, насилия и т.д.).

Сочетание всех этих факторов повышает риск развития патологического горевания. Следует помнить, что не интенсивность боли делает горе патологическим, а отсутствие движения в решении задач горевания. Симптоматика «патологии» нашла отражение и в МКБ-11 («Пролонгированная реакция горя» (6B42) и в DSM-5 — его текстовой версии (DSM-5-TR — «Длительное расстройство горя» (F43.8 — prolonged grief disorder). Разумеется, психологи не ставят диагнозы,

но обязаны ориентироваться в этих нюансах. И тут важный момент — время (например, в случае если спустя полгода-год человек не может принять факт утраты, застревает и фокусируется на ней, не может справиться с тоской, не живет, а существует (т. е. нарушается функциональность)).

Впервые термин «работа горя» был приведен в очерке *З.Фрейда (2002)* «Печаль и меланхолия». В этой работе оба состояния рассматриваются как реакция на потерю, где печаль — нормальное («здоровое») горевание, а меланхолия — патологическое, когда психическая энергия не освобождается, а может привести к саморазрушению. Э. Линдемманн, изучая феноменологию острого горя, выделил различия нормальных и патологических реакций, а также описал его формы и стадии переживания и совладания с утратой (*Линдемманн, 1984*).

Позднее в научных трудах зарубежных исследователей продолжается исследование процесса горевания. Вспомним, некоторые из самых известных. Так, в работах *Э.Кюблер-Росс (1984)* и *Д. Боулби (2024)* были описаны стадии и фазы, а *У. Ворден (2020)* подробно описал четыре задачи горя:

1. Принять реальность утраты.
2. Пережить и переработать боль горя.
3. Адаптироваться к миру без умершего.
4. Продолжить жить, найдя устойчивую, продолжающуюся связь с умершим.

Глубоко осмыслено было горевание и в отечественной психологии, так *Ф. Е. Василюк (1984)* говорил о горе как об особом виде внутренней работы по восстановлению разрушенного жизненного мира, уделяя особое внимание задачи поминания и памятования («творить память»). Необходимость переосмысления жизненной истории и места умершего в ней можно найти и в работе *Ю. В. Заманевой (2007)*.

Классификация по субъекту переживания — детское, супружеское, родительское горевание — представлены в монографии *С. Шефова (2006)*. Так, родительское горе — реакция на смерть ребенка, сколько бы лет ему не было, «воспринимается как противоестественное событие и поэтому переживается особенно интенсивно и долго» (*Шефов, 2006, с. 7*). Супружеское горе также нагружено многими сложными чувствами, как реакция на утрату самого близкого человека, партнера, с которым были связаны планы на всю жизнь.

Родительское горе. В беседах с горящими матерями чаще всего звучат фразы, указывающие на нарушение порядка мироздания — «дети не должны уходить раньше родителей».

Наблюдается кризис идентичности «я — мать этого сына». Женщина испытывает крах — потерю будущего, опоры в старости. Также весьма распространено мощное чувство вины — «не уберегла», гнев на государство, армию, иногда перенос

боли в виде гнева на невесту погибшего или вдову, других родственников, иногда психолога, социального работника, наблюдается тенденция сакрализировать память (участие в памятных мероприятиях, программах, членство в специализированных организациях и объединениях). При этом есть риск одновременного застревания в единственной роли «мать погибшего» и ухода в изоляцию.

Задачи родительского горя:

1. Принятие факта смерти, сохранив живой образ сына в памяти.
2. Переработка разрушительной вины и выстраивание «достаточно хорошей» материнской истории — признание материнства, вложенных усилий и любви, несмотря на произошедшую трагедию.
3. Расширение идентичности «мать погибшего»: возвращение в поле зрения горюющей других ролей, отношений и смыслов.
4. Сохранение памяти о сыне во внутреннем мире, не останавливая собственную жизнь.

В случае супружеского горя разрушается диада — МЫ, становится невозможной совместная история и планы. Статус «жены» заменяется на «вдову». Из-за необходимости решения насущных вопросов — планирование бюджета, бытовые нужды, ребенок, которому тоже требуется поддержка в этот самый сложный период, иногда неоднозначное отношение окружающих (из-за социально-политического контекста) — горевание может быть отсрочено, «не время на это», что может привести к риску патологического течения.

Выделяют следующие задачи супружеского горевания:

1. Признание необратимости факта утраты.
2. Проживание боли, гнева и вины.
3. Переход от МЫ — к Я. Жизненная история рассматривается с учетом обстоятельств — «у меня есть другие роли».
4. Сохранение связи-памяти: через семейные ценности, внутренний диалог, детей. С возможностью дать себе право на продолжение — движение вперед, с благодарностью за прожитое.

Горе — глубоко индивидуальный процесс, но семейная роль влияет на задачи горя, риски и ресурсы.

Таким образом, в работе с проживанием утраты в практической работе ориентируемся на следующие параметры:

- на динамику задач горя, главное — добиться даже небольшого продвижения;
- всегда держать в фокусе семейную роль и систему: работая с матерью, учитывая других членов семьи, межпоколенческий контекст; работая с вдовой — удерживаем баланс между её личной историей и историей детей, других родственников;

- применяем интегративный подход: кризисное консультирование, а затем КПТ — при работе с виной и самообвинением, экзистенциальный — с вопросами смысла и вины, телесно-ориентированные техники — с травматическими симптомами и для восстановления способности к саморегуляции, нарративные — с историей утраты и т.д.;
- учитываем обстоятельства — «неопределенная утрата» (Ambiguous loss) и социально-политический контекст.

Рассматривая феномены материнского и супружеского горя, не стоит сравнивать «кто страдает больше», поскольку имеем дело с разными случаями разрушения и восстановления картины мира. Задача психолога-консультанта — замечать эти особенности и сопровождать горющую мать или вдову в поиске новых опор и новых смыслов.

	Мать погибшего	Вдова погибшего
Тип связи	Вертикальная, межпоколенческая, забота	Горизонтальная, партнёрская, интимная
Главный «удар»	Нарушение «порядка мироздания», кризис материнской идентичности	Разрушение диады «мы», совместного будущего
Основной риск	Застревание в роли «мать погибшего», тотальная вина	Перегрузка задачами, отложенное горевание
Фокус помощи	Новые смыслы, другие адресаты заботы	Новый жизненный проект, разрешение на будущее

Табл. 1. Материнское и супружеское горе: мишени работы, возможные риски и ресурсы

Литература

Боулби, Дж. (2024). Создание и разрушение эмоциональных связей. Москва: Канон + РООИ "Реабилитация".

Василук, Ф. Е. (1984). Психология переживания. Москва: Московский Государственный Университет.

Владимиров, А. И. (2018). Основы общей теории войны в 3-х частях. Москва: Университет Синергия.

Ворден, В. (2020). Консультирование и терапия горя. Москва: Центр психологического консультирования и психотерапии.

Заманаева, Ю. В. (2007). Утрата близкого человека – испытание жизнью. СПб: Издательство Санкт-Петербургского университета.

Кюблер-Росс, Э. (2001). О смерти и умирании. Москва: София.

Линдемманн, Э. (1984). Клиника острого горя. В: Психология эмоций. Москва: Издательство Московского университета. 212-219

РБК, (2022). Шойгу назвал потери России в военных действиях на Украине. 21 сентября. <https://www.rbc.ru/politics/21/09/2022/632ab1759a7947822563d0e8>

Фрейд, З. (2002). Скорбь и меланхолия. *Вестник психоанализа*. № 1. 13-30

Шефов, С. А. (2006). Психология горя. Москва: Речь.

Boss, P. (2004). Ambiguous Loss Research, Theory, and Practice: Reflections after 9/11. *Journal of Marriage and Family*. 66(3). 551–566. <http://www.jstor.org/stable/3600212>

References

Boss, P. (2004). Ambiguous Loss Research, Theory, and Practice: Reflections after 9/11. *Journal of Marriage and Family*. 66(3). 551–566. <http://www.jstor.org/stable/3600212>

Bowlby, J. (2024). *Sozdanie i razrushenie emotionalnykh svyazey* [The Making and Breaking of Affectional Bonds]. Moscow: Kanon + ROOI "Reabilitatsiya". (In Russ.)

Freud, S. (2002). *Skorb' i melankholiya* [Mourning and melancholia]. *Vestnik psikhoanaliza*. № 1. 13-30 (In Russ.)

Kubler-Ross, E. (2001). *O smerti i umiranii* [On death and dying]. Moscow: Sofiya. (In Russ.)

Lindemann, E. (1984). *Klinika ostrogo gorya* [Symptomatology and management of acute grief]. *Psikhologiya emotsiy*. Moscow: Izdatel'stvo Moskovskogo universiteta. 212-219 (In Russ.)

РБК, (2022). *Shoigu nazval poteri Rossii v voennykh deystviyakh na Ukraine*. <https://www.rbc.ru/politics/21/09/2022/632ab1759a7947822563d0e8> (In Russ.)

Shefov, S. A. (2006). *Psikhologiya gorya* [The psychology of grief]. Moscow: Rech'. (In Russ.)

Vasiluk, F. E. (1984). *Psikhologiya perezhivaniya* [The psychology of experiencing]. Moscow: Moskovskiy Gosudarstvennyy Universitet. (In Russ.)

Vladimirov, A. I. (2018). *Osnovy obshchey teorii voyny v 3-kh chastyakh* [Fundamentals of the general theory of war : in 3 parts]. Moscow: Universitet Sinergiya. (In Russ.)

Vorden, V. (2020). *Konsul'tirovanie i terapiya gorya* [Grief counseling and grief therapy]. Moscow: *Tsentr psikhologicheskogo konsul'tirovaniya i psikhoterapii*. (In Russ.)

Zamanaeva, Yu. V. (2007). *Utrata blizkogo cheloveka – ispytanie zhiznyu* [Loss of a loved one — a test of life]. SPb: Izdatel'stvo Sankt-Peterburgskogo universiteta. (In Russ.)



Учредитель
ООО «ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ ОБРАЗОВАНИЮ»

Издатель:
АНО ВО «Русская христианская гуманитарная академия
имени Ф. М. Достоевского»

Электронный научный журнал.
Издается с 2026 года.
Периодичность: 4 раза в год

ISSN 0000-0000
DOI журнала: 00.000000/0000-0000
DOI 1-го выпуска: 00.000000/0000-0000-0000-0

Адрес редакции:
Наб. реки Фонтанки, 15. Санкт-Петербург, 191023
Телефон редакции: +7-812-570-02-36
e-mail: shakhanovpk@mail.ru
<https://journal-psychology.ru>

© «Психология человека и социальной среды», 2026
© Авторы выпуска, 2026

