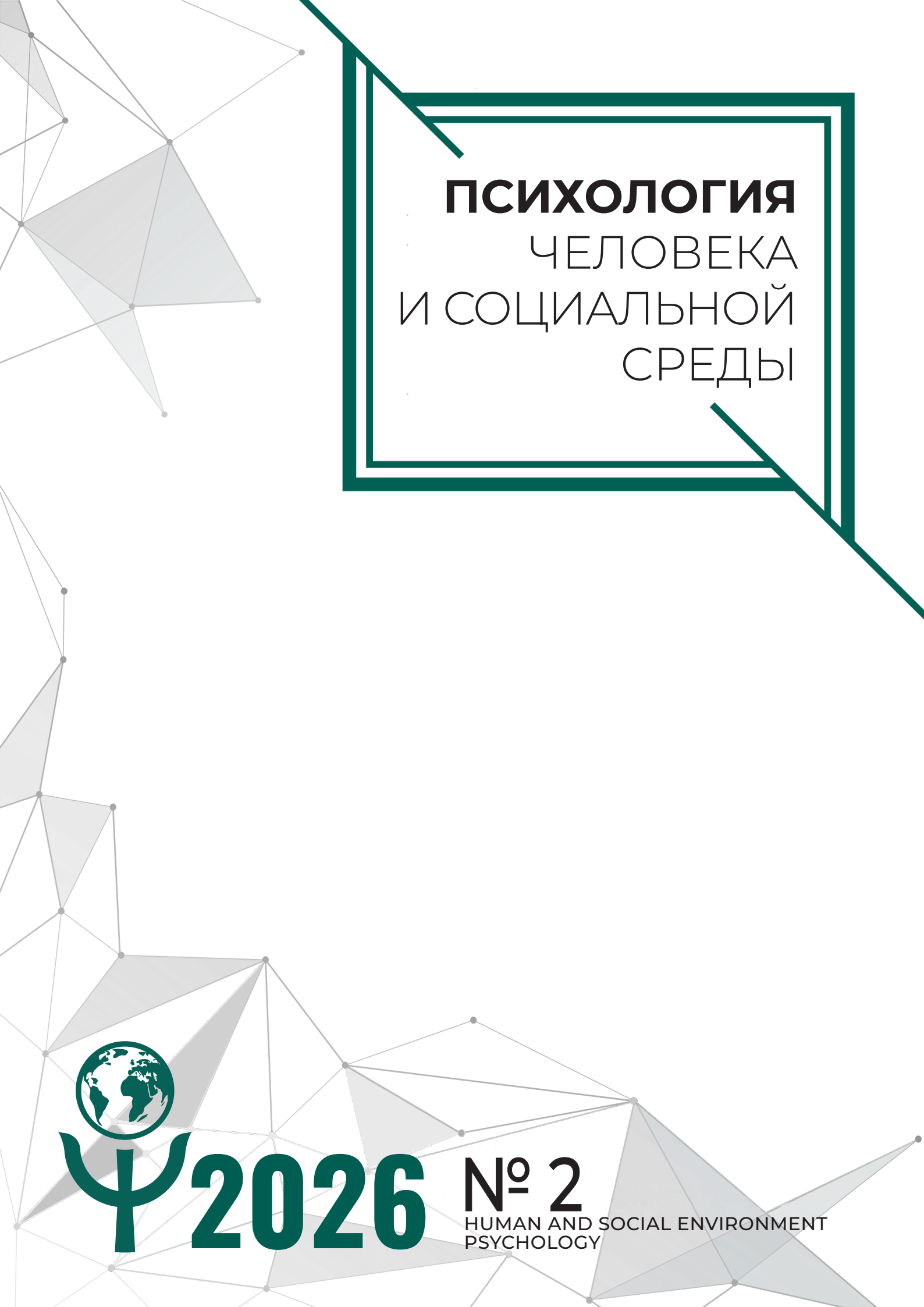




ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА И СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ



Ψ 2026

№ 2

HUMAN AND SOCIAL ENVIRONMENT
PSYCHOLOGY

HUMAN
AND SOCIAL
ENVIRONMENT
PSYCHOLOGY

VOLUME 1 ISSUE 2

ISSN 3033-8794
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

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

ISSN 3033-8794

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА И СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ. 2026. № 1

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- 7 | ЖДАНОВА С. Ю., ЗАРИПОВА Л. З.
Обеспечение психологической безопасности студентов в условиях центра психолого-педагогической помощи ВУЗа
- 14 | НИКИТАЕВА А. И.
Особенности эмоционального выгорания и факторы риска специалистов информационных технологий, работающих в условиях удаленной занятости

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- 21 | БЕШЕНЦЕВ И. Д., ЛОБАНОВА Ю. И.
Комфорт и психологическое благополучие жителей как тренд проектирования жилых массивов мегаполиса
- 31 | ЛОБАНОВА Ю. И., КРАСИЛЬНИКОВА Е. И.
Психологические особенности потенциальных молодых водителей общественного транспорта
- 40 | ФЕОКТИСТОВА М. Н., КОРЖ Е. М.
Склонность женщин и мужчин к импульсивным покупкам в зависимости от ценностных ориентаций

ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- 48 | ЗЫКОВА Е. В., КОТОВА С. А.
Стрессоустойчивость и защитные механизмы верующих женщин
- 55 | СВЕТЛИЧНАЯ Н. В.
Поло-ролевые особенности макиавеализма у подростков

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

64 | ЦЫГАНКОВА Н. И.

Социально-психологическое тестирование обучающихся как диагностический компонент построения единого воспитательного пространства школы

МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

72 | БЕРСЕНЕВА Е. С.

Рисование нейроформ как метод телесной арт-терапии при стрессе и травме

79 | РАЗБОРЩИКОВА М. А.

Опыт применения метода «анализ клинического случая» для пошагового анализа консультативной работы практикующего психолога

КОРРЕКЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

89 | ИСТОМИНА Е. В.

Инклюзия: от равных прав к равным возможностям

97 | ЛИКИНА Л. А.

Паттерны сетевой активности как маркер травматического стресса

105 | КРАСНОВА Т. Е.

Адаптация женщин в ситуации навязчивого преследования со стороны бывшего интимного партнера.
Часть 1. Эмпирическое исследование

114 | КРАСНОВА Т. Е.

Адаптация женщин в ситуации навязчивого преследования со стороны бывшего интимного партнера.
Часть 2. Трехкомпонентная модель адаптационных профилей женщин, переживающих актуальное навязчивое преследование

Обеспечение психологической безопасности студентов в условиях центра психолого- педагогической помощи вуза

УДК 159.9:37.0

DOI: 10.25991/s5366-0242-9561-I

Жданова С. Ю.,

доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой психологии развития, директор Центра психолого-педагогической помощи
svetlanaur@gmail.com

Зарипова Л. З.,

кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой психологии развития, директор Центра психолого-педагогической помощи
svetlanaur@gmail.com

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы психологической безопасности студентов в образовательной среде современного вуза. Цель работы — описать системный подход к профилактике деструктивного поведения на основе опыта Центра психолого-педагогической помощи Пермского государственного национального исследовательского университета. Методологической основой послужили концепции психологической безопасности И. А. Баевой, а также эмпирические данные диагностических обследований и мониторинга социальных сетей с применением технологий искусственного интеллекта (С. Ю. Жданова, А. Н. Рабчевский). Основные результаты заключаются в характеристике психологических особенностей современных студентов, повышающих их уязвимость к интернет-угрозам, в представлении целостной модели обеспечения безопасности, включающей локальные нормативные акты, диагностический инструментарий, просвещение преподавателей и студентов, психосоциальные технологии и алгоритм межведомственного взаимодействия. Показано, что только комплексное воздействие, интегрирующее когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты, даёт устойчивый профилактический эффект. Опыт может быть использован при проектировании систем безопасности в других университетах.

Ключевые слова: психологическая безопасность, образовательная среда вуза, обеспечение психологической безопасности студентов.

Svetlana Yu. Zhdanova

Doctor of Psychology, Professor,
Head of the Department
of Developmental Psychology,
Director of the Center for Psychological
and Pedagogical Assistance
svetlanaur@gmail.com

Linara Z. Zaripova

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor,
Head of the Department
of Developmental Psychology, Director
of the Center for Psychological
and Pedagogical Assistance
svetlanaur@gmail.com

Для цитирования:

Жданова С. Ю. & Зарипова Л. З. (2026).
Обеспечение психологической
безопасности студентов в условиях
центра психолого-педагогической
помощи вуза *Психология человека
и социальной среды*, 1(2), 8–13.
doi:10.25991/s5366-0242-9561-1

Ensuring the psychological safety of students in the conditions of the university's psychological and pedagogical assistance center

Abstract

The article addresses issues of students' psychological safety in the educational environment of a modern university. The purpose of the work is to describe a systemic approach to the prevention of destructive behavior based on the experience of the Center for Psychological and Pedagogical Assistance at Perm State National Research University. The methodological foundation includes I. A. Baeva's concepts of psychological safety, as well as empirical data from diagnostic assessments and social media monitoring employing artificial intelligence technologies (S. Yu. Zhdanova, A. N. Rabchevskii). The main results consist in characterizing the psychological features of today's students that increase their vulnerability to Internet threats, and in presenting a holistic safety assurance model that encompasses local normative acts, diagnostic tools, education of faculty and students, psychosocial technologies, and an interagency cooperation algorithm. It is shown that only a comprehensive intervention integrating cognitive, affective, and behavioral components yields a sustainable preventive effect. This experience can be used when designing safety systems at other universities.

Keywords: psychological safety, university educational environment, ensuring students' psychological safety.

Введение

Современная среда высшей школы предполагает высокий уровень соответствия образовательным трендам и технологиям в учебном процессе и внеучебной деятельности. Интенсивная трансформация образовательной среды несет в себе угрозы психологической безопасности обучающихся вуза. В этой связи становится особенно актуальным обсуждение методов противодействия рискам жизнедеятельности студентов и формирование механизмов межведомственного взаимодействия по предупреждению угроз и обеспечению психологической безопасности.

Понятие психологической безопасности образовательной среды намного шире, чем цифровая безопасность. И. А. Баевой (*Баева & Кондакова, 2021*) оно определено как состояние среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии людей, способствующее удовлетворению основных потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и, как следствие, обеспечивающее психологическую защищенность ее участников.

При анализе проблемы обеспечения психологической безопасности обучающихся важно учитывать их психологические особенности. Раскрывая психологический портрет современных студентов, следует отметить снижение общих показателей психического здоровья. Если ранее 30–40% студентов демонстрировали нормативные показатели, то сегодня эта доля не превышает 10%. Например, в группе обучаются все чаще встречаются студенты, которые имеют один или даже два диагноза, значимо снижающих их адаптационные возможности. Так, в ходе исследования (*Абрамова и др., 2021*), в котором участвовали 13 российских вузов и приняли участие 36 тысяч студентов, 24 тысячи преподавателей, 800 родителей, было обнаружено, что три четверти студентов во время пандемии COVID-19 демонстрировали признаки «психологического неблагополучия». При этом у 20 процентов из тех, у кого выявили психологические проблемы, были симптомы умеренной или тяжелой депрессии.

Еще одна особенность, на которую стоит обратить внимание — особенности когнитивного развития. В XX веке средние показатели IQ росли стремительными темпами — как в отдельных государствах, так и в целом по миру. Лонгитюдное исследование новозеландского психолога Джеймса Флинна (*Flynn, 1984*), которое продолжалось с 1932 по 1978 год, продемонстрировало, что средний уровень интеллекта американцев за изученные десятилетия увеличился примерно на 15 пунктов. В статье, опубликованной в 1984 году в журнале *Psychological Bulletin*, Флинн предположил, что средний коэффициент интеллекта человека будет постепенно увеличиваться и дальше.

Эта динамика получила название эффекта Флинна. В среднем IQ повышался на 15 баллов за поколение, или примерно на 3 балла за 10-летие (*Trahan, Stuebing & Fletcher, 2014*). Более поздние серии исследований, в том числе охватывающие 2000-е гг., также подтвердили, что IQ повышается в среднем на 3 балла за 10-летие, или на 0,3 балла в год, при том, что сами тесты на IQ становятся сложнее (*Trahan и др., 2014*). Схожие цифры получали и ученые в других странах. Однако более поздние исследования показали, что темпы роста IQ людей стали снижаться, а в третьем тысячелетии положительная динамика и вовсе сменилась отрицательной. В 2018 году Национальная академия наук Норвегии обнародовала работу ученых Бернта Братсберга и Оле Рогенберга, которые проанализировали данные 730 000 тестов IQ, выполненных с 1970 по 2009 год, и обнаружили, что результаты ухудшились в среднем на 7 пунктов за одно поколение (*Bratsberg, & Rogeberg, 2018*). Недавнее исследование группы канадских ученых, опубликованное в журнале *Frontiers in Psychology*, продемонстрировало, что средний уровень IQ студентов бакалавриата значительно снизился за последние 70–80 лет. Если в 1940–1950-х годах он находился в диапазоне от 115 до 130 баллов по шкале Векслера, то к 2022 году составил всего около 102 баллов (*Uttl, Violo, & Gibson, 2024*). Также можно сослаться на данные Роберта Сапольского о том, что лобные доли мозга недостаточно развиты у современных подростков и продолжают формироваться до 30 лет. (*Sapolsky, 2017; Sapolsky, 2023*). Это также объясняет тот факт, что подростковый возраст сегодня официально согласно данным ВОЗ — это возраст до 24 лет (*World Health Organization, n.d.*).

Раскрывая психологический портрет современных студентов, стоит обратить внимание на особенности их личности. Исследования показывают, что к числу устойчивых тенденций, характеризующих личность студентов, относятся: нарциссизм, социальный и цифровой эксгибиционизм (осознанное выставление частной жизни на показ ради внимания и отклика (*Слюсарев, Хусяинов, 2019*), эскапизм, дауншифтинг (жизнь ради себя, а не выполнения социальных задач), перфекционизм, прокрастинация, установка «жить в моменте». Так называемое «поколение снежинок» пасует перед трудностями, легко отказывается от учёбы и работы. Так, в диссертационном исследовании Т. Е. Варакиной было показано, что для современных студентов характерны: сниженная стрессоустойчивость, высокая потребность во внешней поддержке и склонности к инфантилизации (*Варакина, 2026*).

Важной для студентов остается и проблема межличностных отношений: борьба за лидерство в новом коллективе и ценность мнения группы. В исследовании Э. Н. Гилемхановой было обнаружено, что в качестве причин нарушений безопасности

выступают нарушения субъектности участников образовательного процесса, связанные с потерей баланса взаимодействия в диаде «Я-другой», «Я-социальная общность», что обуславливает, по мнению автора, либо подчинение собственных ценностей и целей интересам социального окружения (социально-психологическая уязвимость) либо переходит в полярность — игнорирование социокультурных протоколов (социально-психологическая дезинтеграция). Современные студенты активно осваивают взаимодействие через соцсети в виртуальной среде. Поэтому еще одна особенность, на которую обращает внимание Гилемханова — виртуальная аутизация, характеризующая отстранение от взаимодействия и уход от контакта с действительностью окружающей среды (Гилемханова, 2026). В исследовании было показано, что виртуальная аутизация обучающихся выступает предиктором нарушения их субъектной безопасности (Гилемханова, 2026). Данные психические особенности находят отражение в поведении, проявляются в агрессивном поведении, конфликтах среди обучающихся, примерами могут быть также драки, буллинг. Все более распространенными стали случаи в виртуальной среде, включающие угрозы безопасности себе и другим, расширяются деструктивные формы поведения в онлайн-среде, вплоть до кибербуллинга.

В этой связи актуальным становится обсуждение вопроса об инструментах обеспечения всего спектра психологической безопасности. К сожалению, несмотря на потребность в системной профилактике деструктивного поведения, имеет место недостаточная разработанность психолого-педагогических технологий, адекватных образовательной среде вуза (*Письмо Минпросвещения России, 2024*). Вместе с тем в исследовании Э. Н. Гилемхановой было показано, что важным предиктором безопасности является наличие и эффективность функционирования психолого-педагогических центров и служб, обеспеченность психологами в сфере образования (Гилемханова Э. Н., 2026).

В Пермском государственном национальном исследовательском университете (ПГНИУ) с 2015 года был создан Центр психолого-педагогической помощи. В настоящий момент Центр стал структурой, определяющей вектор развития всех подсистем воспитательной и профилактической работы университета. Ключевыми задачами Центра психолого-педагогической помощи ПГНИУ выступают: обеспечение психологической безопасности личности, сохранение психического здоровья и благополучия обучающихся, сохранение контингента обучающихся. Методологическими принципами работы Центра являются систематичность, персональная ответственность всех субъектов образовательной среды, психологическое сопровождение не только личности обучающегося, но и преподавателей, а также сотруд-

ников, сопровождение образовательного процесса и организации образовательной среды.

В ПГНИУ выстроен механизм согласованных действий при активном взаимодействии кураторов учебных групп, преподавателей, администрации вуза, родителей. Разработан пакет локальных нормативных актов (приказы № 585 от 04.07.2023 и № 112 от 14.02.2023), регламентирующих порядок поведения обучающихся и работников в ситуациях угрозы общественной и личной безопасности. Созданы четкие алгоритмы действий для кураторов, преподавателей и администрации при чрезвычайных ситуациях, угрозах жизни и нарушениях правил внутреннего распорядка. Разработаны чек-листы (анализ психического состояния, критерии суицидального поведения, алгоритмы взаимодействия), а также рекомендации для педагогов, кураторов, студентов, по работе с обучающимися с синдромом РАС, синдромом Аспергера, различными нозологиями, ОВЗ и острыми психическими состояниями. В работу сотрудников и волонтеров Центра внедрен принцип «Смотри — слушай — перенаправляй».

Центр психолого-педагогической помощи ПГНИУ осуществляет взаимодействие с Управлением комплексной безопасности и международного сотрудничества, а также с Координационным центром по вопросам противодействия идеологии терроризма и экстремизма. В формате «Часа профилактики» с заместителями деканов по внеучебной работе обсуждаются актуальные вопросы мониторинга деструктивного поведения и стратегии выявления тревожных сигналов. для выработки согласованных действий и совместных решений.

Важным направлением работы Центра психолого-педагогической помощи ПГНИУ по профилактике деструктивных форм поведения является диагностика. Диагностическое направление включает проведение социально-психологического тестирования (СПТ) с целью раннего выявления незаконного употребления наркотических и психотропных веществ. Результаты СПТ 2024–2025 учебного года свидетельствуют о том, что для студентов характерны трудности в осознании ответственности за поступки, низкая устойчивость к стрессу и давлению, проблемы самоконтроля, высокая эмоциональность, импульсивность, тревожность и фрустрированность. Зафиксированы также сниженная социальная активность, усугубляющая чувство изоляции и депрессии. Особенно выражены эти факторы у студентов 1–2 курсов, что подтверждает повышенный уровень тревоги и низкую адаптацию к нагрузкам. Важным защитным фактором для первокурсников, согласно полученным данным, выступает поддержка значимого взрослого, роль которого в университете могут выполнять куратор, тьютор или заместитель декана по воспитательной работе.

Помимо СПТ, сотрудники Центра психолого-педагогической помощи осуществляют диагностику мотивации, социально-психологической адаптации, психологического благополучия студентов, проводят экспресс-диагностику психоэмоционального состояния обучающихся на основе разработанной авторской методики «Психологический термометр» (Жданова, Краева, 2023).

Для мониторинга деструктивного поведения в социальных сетях активно используются технологии искусственного интеллекта (Жданова, Рабчевский, Ашихмин, 2025), позволяющие выявлять тревожные маркеры в онлайн-поведении студенческой молодежи.

Приоритетным направлением деятельности сотрудников Центра психолого-педагогической помощи ПГНИУ является обучение и психологическое просвещение кураторов, тьюторов, преподавателей, заместителей деканов. Проводимые психологами Центра ППП семинары и мастер-классы направлены на повышение психолого-педагогической компетентности педагогов, работающих с иностранными студентами и первокурсниками, а также на профилактику эмоционального выгорания преподавателей и сотрудников ПГНИУ. Данная работа опирается на результаты исследований Э. Н. Гилемхановой (2026), показавшей, что безопасность образовательной среды класса зависит от уровня выраженности просоциальных ценностей педагога, его психологического благополучия, внутренней уравновешенности и стремления к профессиональному совершенству. Ученый отметил, что психологически благополучный учитель с просоциальными ценностями создает среду, сдерживающую дезадаптивные формы поведения и способствующую развитию адаптивного типа учащихся (Гилемханова, 2026). Эти выводы согласуются с положением И. А. Баевой об устойчивости личности как предиктора безопасности (Баева, 2023), нашли подтверждение также в исследовании Ждановой С. Ю., В. С. Краевой применительно к образовательной среде вуза (Жданова, Краева, 2023).

В последние годы сотрудниками Центра психолого-педагогической помощи налажена информационная поддержка обучающихся через личный кабинет в ЕТИС (рубрика «Советы и рекомендации»). Для адаптации первокурсников были специально разработаны адресные информационные продукты. Для преподавателей создан контент, освещающий психологические особенности лиц с ОВЗ; вопросы методики преподавания и взаимодействия с учётом нозологии; рекомендации по работе с иностранными студентами; рекомендации для кураторов учебных групп (Zhdanova & Kraeva, 2026).

Профилактическая работа со студентами опирается на методологические основания, заданные И. А. Баевой (2021) и Э. Н. Гилемхановой (2026) (акцент на воспитании как факторе предотвращения рисков),

подход D. Chatzakou и коллег, подчеркивающий возможность развития психологической устойчивости через целенаправленные вмешательства, а также подход Т. Е. Варакиной (2026), согласно которому внеучебная деятельность выступает значимым ресурсом для формирования навыков целеполагания, командной работы и самопрезентации.

Для создания безопасной и бесконфликтной среды разработана методика «Анализ образовательного пространства вуза» (Жданова & Краева, 2023), на основе которой осуществлён анализ среды и даны рекомендации администрации ПГНИУ, в том числе по организации бесконфликтной среды в общежитиях. В университете реализуется широкий комплекс профилактических мероприятий: «Неделя психологии» с авторской адаптационной игрой «УниверСити», «Психолого-педагогический калейдоскоп» ко Дню учителя, «День релакса», тренинги коммуникации, стрессоустойчивости и разрешения конфликтов, мероприятия по формированию личных границ («Умей сказать НЕТ»), кино клуб с обсуждением ценностно-ориентированных фильмов, группы самопомощи, программа развития навыков самоанализа «Я – сила». Ведётся работа с семьями студентов, особенно несовершеннолетних.

В арсенале Центра используются современные психосоциальные технологии: фильмотерапия, адаптационные игры «УниверСити» и «BunnRun», раскраски-антистресс «Мой университет», созданные с применением искусственного интеллекта, психологический театр, техники арт-терапии в профилактике употребления психоактивных веществ, подкасты «Психологическая гостиная», оборудованные сенсорная и нейронная комнаты. Обобщение опыта осуществляется через выступления на конференциях и публикации научных статей.

Представленный опыт демонстрирует, что обеспечение психологической безопасности обучающихся возможно только на основе системной, целенаправленной работы, объединяющей усилия различных служб и подразделений университета. Применение психосоциальных технологий должно быть направлено на достижение безопасности как личности, так и образовательной среды в целом.

Необходимым условием является не только использование современных технологий, но и их преломление через специфику университета, его задач развития, реализуемых через воздействие на когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты обучающихся.

Литература

Абрамова, М. О., Баранников, К. А., Груздев, И. А., Жихарев, Д. А., Лешуков, О. В., Отт, М. А., & Фрумин, И. Д. (2021). Качество образования в российских университетах:

что мы поняли в пандемию: Аналитический доклад (Е. А. Суханова, И. Д. Фрумин, Ред.). Томск: Издательство Томского государственного университета.

Баева, И. А. (2021). Психологическая безопасность образовательной среды: развитие личности и здоровье. Санкт-Петербург: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена.

Баева, И. А., Кондакова, И. В., Бурмистрова, Е. В., & др. (2021). Психологические технологии формирования и оценки безопасной образовательной среды. Гатчина: ГИ-ЭФПТ.

Варакина, Т. Е. (2026). Формирование психологической готовности будущих педагогов к выбору траектории профессионального развития в вузе (Диссертация кандидата психологических наук). Кемерово: Кемеровский государственный университет.

Гилемханова, Э. Н. (2026). Предикторы психологической безопасности образовательной среды (Диссертация доктора психологических наук).

Жданова, С. Ю., & Краева, В. С. (2023). Психологическая безопасность личности в информационно-цифровом пространстве [Учебно-методическое пособие]. Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет.

Жданова, С. Ю., Мишланова, С. Л., Пузырева, Л. О., & Зарипова, Л. З. (2020). Биоэтика и биоэтическое сознание: актуальные направления исследования. Азимут научных исследований: педагогика и психология, 9(3), 340–344.

Жданова, С. Ю., Рабчевский, А. Н., & Ашихмин, Е. Г. (2025). Оценка и мониторинг деструктивных форм поведения с помощью искусственного интеллекта. Вестник Удмуртского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика, 35(1).

Концепция информационной безопасности детей в Российской Федерации. (2023). (Распоряжение Правительства РФ от 28.04.2023 № 1105-р).

Маринова, Е. В. (2023). Терминотворчество в русскоязычном дискурсе о «цифре». Terra Linguistica, 14(3), 61–79.

Министерство просвещения Российской Федерации. (2024). Письмо от 14.03.2024 № 07–485 «О направлении методических рекомендаций по профилактике деструктивного поведения обучающихся».

Слюсарев, В. В., & Хусьяинов, Т. М. (2019). «Цифровой эксгибиционизм»: самоидентификация личности в условиях информационного общества. Научные ведомости БелГУ. Серия: Философия. Социология. Право, 44(3), 434–442.

Солдатова, Г. У., Рассказова, Е. И., & Нестик, Т. А. (2020). Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. Москва: Смысл.

Ушкин, С. Г. (2024). Практики сбора персональных данных и их восприятие в общественном сознании. Вестник Томского государственного университета. Философия. Социология. Политология, (77), 251–261.

Ушкин, С. Г., Коваль, Е. А., & Мартынова, М. Д. (2025). Цифровая безопасность подростков: социологический анализ. Интеграция образования, 29(1), 114–131.

Izdatel'stvo Tomskogo gosudarstvennogo universiteta.

Baeva, I. A. (2021). *Psikhologicheskaya bezopasnost' obrazovatel'noi sredy: razvitiye lichnosti i zdorov'e* [Psychological safety of the educational environment: personality development and health]. Saint Petersburg: Izdatel'stvo RGPU im. A. I. Gertsena.

Baeva, I. A., Kondakova, I. V., Burmistrova, E. V., et al. (2021). *Psikhologicheskie tekhnologii formirovaniya i otsenki bezopasnoi obrazovatel'noi sredy* [Psychological technologies for the formation and assessment of a safe educational environment]. Gatchina: GIEFPT.

Varakina, T. E. (2026). *Formirovaniye psikhologicheskoy gotovnosti budushchikh pedagogov k vyboru traektorii professional'nogo razvitiya v vuze* [Formation of psychological readiness of future teachers for choosing a trajectory of professional development in a university] (Unpublished doctoral dissertation). Kemerovo: Kemerovskiy gosudarstvennyy universitet.

Gilemkhanova, E. N. (2026). *Prediktory psikhologicheskoi bezopasnosti obrazovatel'noi sredy* [Predictors of psychological safety of the educational environment] (Unpublished doctoral dissertation).

Zhdanova, S. Yu., & Kraeva, V. S. (2023). *Psikhologicheskaya bezopasnost' lichnosti v informatsionno-tsifrovom prostranstve* [Psychological security of the individual in the information-digital space] [Educational manual]. Perm: Permskiy gosudarstvennyy natsional'nyy issledovatel'skiy universitet.

Zhdanova, S. Yu., Mishlanova, S. L., Puzyreva, L. O., & Zaripova, L. Z. (2020). *Bioetika i bioeticheskoe soznanie: aktual'nye napravleniya issledovaniya* [Bioethics and bioethical consciousness: Current research directions]. Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya [Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology], 9(3), 340–344.

Zhdanova, S. Yu., Rabchevskii, A. N., & Ashikhmin, E. G. (2025). *Otsenka i monitoring destruktivnykh form povedeniya s pomoshch'yu iskusstvennogo intellekta* [Assessment and monitoring of destructive behavior using artificial intelligence]. Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya: Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika [Bulletin of Udmurt University. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy], 35(1).

Kontseptsiya informatsionnoi bezopasnosti detei v Rossiiskoi Federatsii [Concept of information security of children in the Russian Federation]. (2023). (Government Decree No. 1105-r).

Marinova, E. V. (2023). *Terminotvorchestvo v russkoyazychnom diskurse o "tsifre"* [Term creation in the Russian-language discourse on "digit"]. Terra Linguistica, 14(3), 61–79.

Ministerstvo prosveshcheniya Rossiyskoy Federatsii [Ministry of Education of the Russian Federation]. (2024). Pis'mo ot 14.03.2024 № 07–485 «O napravlenii metodicheskikh rekomendatsiy po profilaktike destruktivnogo povedeniya obuchayushchikhsya» [Letter No. 07–485].

Slyusarev, V. V., & Khusyainov, T. M. (2019). «Tsifrovoy eksgibitsionizm»: samoidentifikatsiya lichnosti v usloviyakh informatsionnogo obshchestva ["Digital exhibitionism": personal self-identification in the information society]. Nauchnye vedomosti BelGU. Seriya: Filosofiya. Sotsiologiya. Pravo [Scientific Bulletin of Belgorod State University. Series: Philosophy. Sociology. Law], 44(3), 434–442.

Soldatova, G. U., Rasskazova, E. I., & Nestik, T. A. (2020). *Tsifrovoye pokolenie Rossii: kompetentnost' i bezopasnost'* [Digital generation of Russia: competence and safety]. Moscow: Smysl.

Ushkin, S. G. (2024). *Praktiki sbora personal'nykh daniy i ikh vospriyatie v obshchestvennom soznanii* [Practices of collecting personal data and their perception in the public consciousness]. Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta.

References

Abramova, M. O., Barannikov, K. A., Gruzdev, I. A., Zhikharev, D. A., Leshukov, O. V., Ott, M. A., & Frumin, I. D. (2021). *Kachestvo obrazovaniya v rossiyskikh universitetakh: chto my ponyali v pandemiyu: Analiticheskiy doklad* [Quality of education in Russian universities: what we understood during the pandemic: Analytical report] (E. A. Sukhanova, I. D. Frumin, Eds.). Tomsk:

Filosofiya. Sotsiologiya. Politologiya [Tomsk State University Journal of Philosophy, Sociology and Political Science], (77), 251–261.

Ushkin, S. G., Koval', E. A., & Martynova, M. D. (2025). *Tsifrovaya bezopasnost' podrostkov: sotsiologicheskii analiz* [Digital security of adolescents: a sociological analysis]. Integratsiya obrazovaniya [Integration of Education], 29(1), 114–131.

Bratsberg, B., & Rogeberg, O. (2018). Flynn effect and its reversal are both environmentally caused. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(26), 6674–6678.

Chatzakou, D., et al. (2020). Detecting cyberbullying and cyberaggression in social media. *ACM Transactions on the Web*, 14(3), Article 17.

Flynn, J. R. (1984). The mean IQ of Americans: Massive gains 1932 to 1978. *Psychological Bulletin*, 95(1), 29–51.

Sapolsky, R. M. (2017). *Behave: The biology of humans at our best and worst*. Penguin Press.

Sapolsky, R. M. (2023). *Determined: The science of life without free will*. Penguin Press.

Trahan, L. H., Stuebing, K. K., Fletcher, J. M., et al. (2014). The Flynn Effect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140(5), 1332–1360.

Uttl, B., Violo, W., & Gibson, L. (2024). Meta-analysis: On average, undergraduate students' intelligence is merely average. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1309142.

World Health Organization. (n.d.). Adolescent health. Retrieved from <https://staging.afro.who.int/health-topics/adolescent-health>

Zhdanova, S. Yu., & Kraeva, V. S. (2026). Comparative analysis of the perception of psychological safety in the university educational environment among Russian and Chinese students. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], (3), 291–298.

Особенности профессионального выгорания и факторы риска специалистов информационных технологий, работающих в условиях удалённой занятости

Никитаева А. И.

консультирующий психолог,
магистрант
РХГА им. Ф. М.
Достоевского
Россия, Москва
i@alinafineart.com

УДК 159.944.4

DOI: 10.25991/m2219-0013-8674-n

Аннотация

В статье рассматриваются особенности профессионального выгорания специалистов информационных технологий. Показано, что в цифровой профессиональной среде традиционные факторы профессионального стресса дополняются цифрово-опосредованными стрессорами: постоянной доступностью, технологической перегрузкой, фрагментацией внимания, инцидентной нагрузкой и нарушением процессов психологического восстановления. Методологическую основу статьи составляет теоретико-концептуальный анализ отечественных и зарубежных исследований профессионального стресса, профессионального выгорания, удалённой занятости и техностресса. Результаты работы могут быть использованы при разработке программ психологической профилактики, корпоративной поддержки и диагностики рисков выгорания у специалистов IT-сферы. Предлагается структурирование факторов риска профессионального выгорания IT-специалистов с выделением психофизиологических, технических, организационных, коммуникативных, психологических и социальных факторов. Сделан вывод о необходимости и специфике профилактики эмоционального выгорания. Профилактика выгорания специалистов IT-сферы должна учитывать не только интенсивность трудовой нагрузки, но и особенности дистанционной организации труда.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, IT-специалисты, удалённая занятость, профессиональный стресс, психологическая профилактика.

Alina Ig. Nikitaeva

Consulting Psychologist
Master's Student,
Department of Psychotraumatology,
RCAH named after F. M. Dostoevsky,
i@alinafineart.com

Для цитирования:

Никитаева А. И. (2026). Особенности профессионального выгорания и факторы риска специалистов информационных технологий, работающих в условиях удалённой занятости. *Психология человека и социальной среды*, 1(2), 14–20.
doi:10.25991/m2219-0013-8674-n

Features of professional burnout and risk factors among information technology specialists working remotely

Abstract

The article examines the features of professional burnout among information technology specialists. It is shown that, in the digital professional environment, traditional occupational stress factors are supplemented by digitally mediated stressors, including constant availability, technological overload, attention fragmentation, incident-related workload, and disruption of psychological recovery processes. The methodological basis of the article is a theoretical and conceptual analysis of Russian and international studies on occupational stress, professional burnout, remote employment, and technostress. The results of the study may be used in the development of psychological prevention programs, corporate support measures, and diagnostic approaches aimed at identifying burnout risks among IT specialists. The article proposes a structured classification of risk factors for professional burnout among IT specialists, distinguishing psychophysiological, technical, organizational, communicative, psychological, and social factors. The conclusion is made about the need for and specific features of burnout prevention. Burnout prevention among IT specialists should take into account not only the intensity of workload, but also the specific features of remote work organization.

Keywords: professional burnout, IT specialists, remote employment, occupational stress, psychological recovery.

Цифровая трансформация экономики в XXI веке привела к существенным изменениям в организации профессиональной деятельности, структуре занятости и требованиях к работнику. Произошло существенное расширение диапазона профессий в системе «человек-знак» по Е. А. Климову (Климов, 2010). С позиции психологии труда деятельность в этой системе может рассматриваться как разновидность интеллектуального труда, связанного с обработкой знаковой, технической и цифровой информации (Пряжников, Пряжникова, 2014).

В конце XX века появилось новое направление профессиональной деятельности — специалисты IT-сферы. Эти специалисты занимаются разработкой, поддержкой, защитой и анализом цифровых систем и сервисов. Их деятельность охватывает широкий спектр задач — от написания кода и проектирования интерфейсов до обеспечения безопасности данных и анализа больших объёмов информации. Орудием их труда является компьютер, поэтому их деятельность не предусматривает выраженной двигательной активности крупной моторики и активизирует лишь мелкую моторику рук. Кроме того, специалисты в этой сфере деятельности часто должны постоянно обновлять знания, так как цифровые технологии быстро развиваются.

Распространение дистанционных форм взаимодействия в удалённом формате получило особенно активное развитие в период пандемии COVID-19 и сохранило устойчивые позиции в последующие годы. Удалённый формат работы в дальнейшем стал не временной мерой на период пандемии, а превратился впоследствии в устойчивую организационную модель.

Вместе с тем, изменение организационной среды сопровождалось возникновением новых профессиональных рисков, связанных с размыванием временных границ труда, увеличением объёма цифровых коммуникаций и усложнением процессов психологического восстановления (Дёмин, 2021). В этих условиях возрастает значение психологического анализа последствий цифровой трансформации труда.

Изменение границ рабочего времени, высокая интенсивность цифровых коммуникаций и необходимость постоянного профессионального обновления могут усиливать психофизиологическое напряжение и снижать возможности адаптации к нагрузкам и восстановлению истраченных ресурсов. Поэтому проблема профессионального выгорания IT-специалистов приобретает особую актуальность в контексте развития трудовой деятельности человека в будущем. Проблема профессионального выгорания остаётся одной из значимых тем психологии труда и организационной психологии. Термин «выгорание» был введён Г. Фрейденбергером при описании состояния эмоционального истощения у специалистов помогающих профессий (Freudenberger, 1974).

В работах К. Маслач выгорание рассматривается как многомерное состояние, включающее эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений (Maslach & Jackson, 1981). В последующих исследованиях профессиональное выгорание связывается с длительным воздействием хронических профессиональных стрессоров (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001).

В отечественной психологии проблема профессионального выгорания получила развитие в рамках исследований профессионального стресса, функциональных состояний, эмоционального напряжения и адаптации личности к трудовой деятельности (Бодров, 2006; Бойко, 1996; Водопьянова, 2009; Дёмин, 2021; Леонова, 2000).

В. А. Бодров (Бодров, 2006) рассматривает профессиональный стресс как результат несоответствия между требованиями профессиональной среды и ресурсами субъекта деятельности. Аналогичной позиции придерживается А. Б. Леонова (Леонова, 2000), подчёркивающая роль хронического напряжения в формировании неблагоприятных функциональных состояний. Существенный вклад в изучение синдрома эмоционального выгорания в профессиональной сфере деятельности внесли Н. Е. Водопьянова и Е. С. Старченкова (Водопьянова, 2009), рассматривавшие его как следствие длительного воздействия профессиональных стрессоров при недостаточности ресурсов восстановления.

Классические исследования эмоционального выгорания были сосредоточены преимущественно на профессиональной деятельности представителей социэкономических профессий: медицинских и социальных работников, педагогов, психологов, осуществляющих деятельность в системе «человек-человек» и работающих в эмоционально динамичной и напряжённой среде.

Значительно меньшее внимание исследователи уделяли проблемам деформации специалистов технического профиля, деятельность которых характеризуется иными организационными условиями, структурой нагрузки и профессиональными стрессорами. Исследования профессионального выгорания IT-специалистов редки по сравнению с исследованием процесса выгорания представителей социэкономических профессий (Водопьянова, Патраков, Бугулиев, 2023; Graziotin et al., 2017; Ralph et al., 2020; Russo et al., 2021). Между тем, профессиональная деятельность в цифровой среде имеет выраженную специфику.

Специфика профессиональной деятельности в IT-сфере требует отдельного рассмотрения не только в связи с содержанием трудовых задач, но и в контексте организационных изменений последних лет. В отличие от ряда профессий, предполагающих завершённость рабочего цикла в пределах установленного временного интервала, труд

IT-специалистов нередко характеризуется высокой степенью процессуальной непрерывности.

С учётом специфики профессиональной деятельности IT-специалистов риски профессионального выгорания целесообразно рассматривать в нескольких направлениях: психофизиологическом, техническом, организационном, психологическом, коммуникативном и социальном. Такой подход позволяет последовательно описать как особенности самой профессиональной деятельности, так и условия её выполнения в цифровой и дистанционной рабочей среде.

К психофизиологическим факторам риска относится высокая когнитивная нагрузка, связанная с необходимостью длительного удержания внимания, работой в условиях неопределённости и постоянного технологического обновления (Поваренков, 2020).

Длительная концентрация внимания, высокая плотность информационных потоков и необходимость регулярного освоения новых инструментов могут усиливать психическое напряжение и способствовать накоплению утомления (Бодров, 2006; Леонова, 2000).

Технические факторы риска связаны с высокой ценой профессиональной ошибки в отдельных сегментах IT-сферы. Работа специалистов, обеспечивающих функционирование цифровой инфраструктуры, финансовых сервисов, систем хранения данных и корпоративных платформ, сопровождается риском серьёзных последствий в случае технических сбоев. Аварийные ситуации, необходимость оперативного устранения критических ошибок и участие в дежурствах создают условия хронического напряжения. Исследования зарубежных авторов показывают, что разработчики программного обеспечения нередко сталкиваются с эмоциональным истощением, снижением удовлетворённости трудом и ухудшением психологического благополучия в условиях высокой организационной неопределённости (Graziotin et al., 2017).

К организационным факторам риска относятся изменения структуры профессиональной нагрузки, возникшие после массового перехода на удалённый формат занятости. Пространственное разделение рабочего и личного пространства в условиях дистанционной работы во многих случаях носит формальный характер. Рабочая коммуникация всё чаще выходит за пределы нормативного рабочего времени, а цифровые средства связи обеспечивают постоянную доступность сотрудника для работодателя, коллег и клиентов. Подобный формат взаимодействия способствует формированию состояния постоянной включённости в рабочие процессы, при котором психологическое восстановление становится неполным (Дёмин, 2021; Гуриева, Марарица, Гунделах, 2023). К организационным факторам риска также относится изменение механизмов контроля трудовой деятельности. В цифровой профессиональной среде возрастает

распространённость количественных показателей эффективности, систем мониторинга активности сотрудников, оценки скорости выполнения задач и анализа производительности. Подобные механизмы создают дополнительное ощущение постоянной внешней оценки. В психологической литературе хроническое переживание внешнего контроля рассматривается как фактор повышения профессионального напряжения и снижения субъективной автономии работника (Гуриева, Марарица, Гунделах, 2023; Поваренков, 2020).

К коммуникативным и психологическим факторам риска относится фрагментация внимания, возникающая в условиях постоянных уведомлений, параллельных коммуникационных каналов и высокой частоты переключения между задачами. С данным блоком факторов связан и техностресс, который в зарубежных исследованиях рассматривается как следствие высокой интенсивности цифрового взаимодействия, необходимости постоянного освоения новых технологий, информационной перегрузки и ускорения рабочих процессов. Для IT-специалистов источником истощения выступает не только высокая рабочая нагрузка как таковая, но и постоянное взаимодействие с цифровой средой, требующей непрерывного переключения внимания, высокой скорости когнитивной обработки информации и готовности к оперативному реагированию. Постоянные переключения между рабочими задачами, сообщениями и срочными запросами могут снижать когнитивную устойчивость, негативно влиять на продуктивность деятельности и усиливать эмоциональное напряжение (Molino et al., 2020; Mäntylä et al., 2016).

К социальным факторам риска относится изменение характера взаимодействия внутри профессиональных команд. При удалённой занятости сокращается количество неформальных контактов, уменьшается частота спонтанной коммуникации между коллегами и снижается доступность эмоциональной поддержки со стороны профессионального окружения. Несмотря на наличие цифровых инструментов взаимодействия, виртуальная коммуникация не всегда компенсирует дефицит непосредственного межличностного контакта. В результате может усиливаться субъективное переживание профессиональной изоляции, которое в исследованиях рассматривается как один из факторов эмоционального истощения при дистанционной занятости (Дёмин, 2021; Russo et al., 2021).

Обобщая рассмотренные положения, можно отметить, что профессиональный стресс, психическое напряжение и профессиональное выгорание не являются тождественными понятиями.

Профессиональный стресс отражает состояние несоответствия между требованиями профессиональной среды и ресурсами работника.

Психическое напряжение может рассматриваться как

актуальная реакция на интенсивную или продолжительную нагрузку.

Профессиональное выгорание, в свою очередь, формируется при длительном воздействии стрессоров и недостаточности восстановления, проявляясь в эмоциональном истощении, снижении когнитивной устойчивости и ослаблении мотивационно-деятельностной включённости.

Основные факторы риска профессионального выгорания IT-специалистов представлены в Табл. 1.

Описанная совокупность факторов риска позволяет рассматривать удалённую занятость не только как форму организации труда, но и как условие изменения характера профессионального стресса. В условиях дистанционного рабочего процесса структура профессионального напряжения становится более сложной.

Факторы риска	Содержание фактора	Влияние фактора на психические проявления	Тип профессионального выгорания/ профессиональные ошибки
Психофизиологический	Высокая когнитивная нагрузка, длительная концентрация внимания, работа в условиях неопределённости, необходимость постоянного освоения новых инструментов	Утомление, снижение концентрации внимания, психическое напряжение	Когнитивное, эмоциональное
Технический	Высокая цена профессиональной ошибки, аварийные ситуации, устранение критических сбоев, участие в дежурствах	Повышенная тревожность, напряжение, переживание возможных последствий профессиональной ошибки, ощущение постоянной ответственности	Эмоциональное, профессиональные ошибки
Организационный	Размывание границ рабочего времени, постоянная доступность, цифровой контроль, количественная оценка эффективности	Неполное психологическое восстановление, снижение субъективной автономии, хроническая включённость в рабочие процессы	Эмоциональное, мотивационно-деятельностное
Коммуникативный	Постоянные уведомления, параллельные каналы связи, частые переключения между задачами и сообщениями	Фрагментация внимания, раздражительность, снижение устойчивости к информационной нагрузке	Когнитивное, эмоциональное
Психологический	Переживание внешнего контроля, невозможность полноценного переключения между рабочей и личной сферами	Хроническая усталость, снижение мотивации, ощущение истощения	Эмоциональное, мотивационно-деятельностное
Социальный	Сокращение неформальных контактов, дефицит эмоциональной поддержки, профессиональная изоляция при удалённой занятости	Ощущение изоляции, снижение поддержки со стороны профессионального окружения	Эмоциональное

Табл. 1. Факторы риска профессионального выгорания IT-специалистов

Актуальной остается и проблема диагностики эмоционального выгорания специалистов IT-сферы. Значительная часть диагностических моделей профессионального выгорания формировалась в условиях иной организации труда, чем та, которая характерна для современной цифровой экономики. Наиболее распространённые подходы к диагно-

стике выгорания ориентированы преимущественно на эмоциональное истощение, деперсонализацию, снижение профессиональной мотивации и субъективное ощущение профессиональной неэффективности (Freudenberger, 1974; Maslach & Jackson, 1981; Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Вместе с тем в отечественных исследованиях уже предпринимаются попытки

адаптации диагностического инструментария к специфике IT-деятельности (Водопьянова, Патраков, Бугулиев, 2023). При всей значимости данных моделей они преимущественно разрабатывались применительно к специалистам помогающих профессий, деятельность которых связана с интенсивным межличностным взаимодействием.

Перспективно и дальнейшее изучение различий внутри IT-сферы. Профессиональная нагрузка разработчиков программного обеспечения, специалистов информационной безопасности, аналитиков данных, сотрудников технической поддержки существенно различается. Соответственно, различаются и доминирующие стрессоры. Для одних специалистов ведущим фактором выступает когнитивная перегрузка, для других — высокая инцидентная нагрузка, для третьих — постоянная клиентская коммуникация. В современной литературе данный вопрос пока изучен фрагментарно (Ralph et al., 2020; Russo et al., 2021).

Дополнительного изучения требует влияние организационной культуры компаний. Распространённость практик постоянной доступности сотрудников в виртуальной среде, особенности управленческого контроля, нормы коммуникации внутри распределённых команд и отношение работодателя к балансу между работой и личной жизнью сотрудников могут как существенно усиливать, так и снижать риск профессионального выгорания. В рамках современной организационной психологии данные факторы приобретают всё большую значимость (Дёмин, 2021; Гуриева, Марарица, Гунделах, 2023).

Отдельного внимания требует проблема эмоционального восстановления сотрудников.

В традиционных моделях профессионального стресса восстановительный период рассматривается как естественная часть трудового цикла, позволяющая снизить уровень психофизиологического напряжения (Бодров, 2006). При дистанционной занятости данный механизм во многих случаях нарушается. Физическое присутствие в домашнем пространстве не всегда означает завершение профессиональной деятельности. Рабочие уведомления, внеплановые запросы и ожидание срочных задач сохраняют элементы профессионального напряжения даже после формального окончания рабочего дня. Невозможность полноценного переключения между профессиональной и личной сферами повышает риск эмоционального истощения и способствует накоплению хронической усталости (Дёмин, 2021; Molino et al., 2020).

Возникает потребность в оперативной разработке профилактических программ и программ психологической поддержки для специалистов IT-сферы. В связи с этим профилактика выгорания в IT-сфере должна учитывать постоянную цифровую доступность, инцидентную нагрузку, технологическую

перегрузку и нарушение процессов психологического восстановления.

К числу задач психологической работы с IT-специалистами могут быть отнесены: диагностика уровня профессионального выгорания и выраженности цифрово-опосредованных стрессоров; формирование навыков саморегуляции и восстановления после интенсивной когнитивной нагрузки; развитие у сотрудников навыков разграничения рабочего и личного времени; психологическое сопровождение специалистов, регулярно участвующих в дежурствах и реагировании на критические инциденты; профилактика профессиональной изоляции сотрудников компании; консультирование руководителей по вопросам организации цифровой коммуникации и снижения избыточного контроля.

К числу потенциальных направлений работы может относиться повышение психологической безопасности сотрудников, формирование благоприятных регламентов цифровой коммуникации, ограничение рабочих контактов во вне рабочее время, разработка устойчивых моделей организации дежурств, активизация различных видов занятости в досуговой сфере, обеспечение полноценного восстановления сотрудников после участия в критических инцидентах, развитие корпоративных программ психологической поддержки и формирование навыков цифровой саморегуляции.

Проведённый анализ показывает, что профессиональное выгорание IT-специалистов при удалённой занятости связано не только с интенсивностью труда, но и с особенностями цифровой организации работы. Специфика профессиональной деятельности должна учитываться при разработке программ психологического сопровождения.

Литература

- Бодров, В. А. (2006). Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ.
- Бойко, В. В. (1996). Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Филинь.
- Водопьянова, Н. Е. (2009). Психодиагностика стресса. СПб.: Питер.
- Водопьянова, Н. Е., Патраков, Э. В., & Бугулиев, Л. Г. (2023). Новая версия опросника профессионального выгорания для IT-специалистов. Перспективы науки и образования, 6(66), 424–439.
- Водопьянова, Н. Е., & Старченкова, Е. С. (2008). Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер.
- Гуриева, С. Д., Марарица, Л. В., & Гунделах, О. Е. (2023). Удалённая работа в виртуальном офисе: изменение социального пространства работника в организации. Организационная психология, 13(2), 230–249.
- Дёмин, А. Н. (2021). Психология precarious занятости: становление предметной области, основные проблемы и подходы к их изучению. Организационная психология, 11(2), 98–123.

Климов, Е. А. (2010). Психология профессионального самоопределения. 4-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия».

Леонова, А. Б. (2000). Основные подходы к изучению профессионального стресса. Вестник Московского университета. Серия 14: Психология, (3), 4–21.

Поваренков, Ю. П. (2020). Психология профессионального становления личности. М.: Юрайт.

Пряжников, Н. С., & Пряжникова, Е. Ю. (2014). Психология труда. М.: Академия.

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. Journal of Social Issues, 30(1), 159–165.

Graziotin, D., Fagerholm, F., Wang, X., & Abrahamsson, P. (2017). On the unhappiness of software developers. Proceedings of the 21st International Conference on Evaluation and Assessment in Software Engineering, 324–333.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behavior, 2(2), 99–113.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. Annual Review of Psychology, 52, 397–422.

Molino, M., Ingusci, E., Signore, F., Manuti, A., Giancaspro, M. L., Russo, V., Zito, M., & Cortese, C. G. (2020). Wellbeing costs of technology use during Covid-19 remote working: An investigation using the Italian translation of the Technostress Creators Scale. Sustainability, 12(15), 5911.

Mäntylä, M. V., Adams, B., Destefanis, G., Graziotin, D., Ortu, M., & Tourani, P. (2016). Mining valence, arousal, and dominance: Possibilities for detecting burnout and productivity? Proceedings of the 13th International Conference on Mining Software Repositories, 247–258.

Ralph, P., Baltes, S., Adisaputri, G., Torkar, R., Kovalenko, V., Kalinowski, M., Novielli, N., Yoo, S., Devroey, X., Tan, X., Zhou, M., Turhan, B., Hoda, R., Hata, H., Robles, G., Fard, A. M., & Alkadhi, R. (2020). Pandemic programming: How COVID-19 affects software developers and how their organizations can help. Empirical Software Engineering, 25(6), 4927–4961.

Russo, D., Hanel, P. H. P., Altnickel, S., & van Berkel, N. (2021). Predictors of well-being and productivity among software professionals during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. Empirical Software Engineering, 26, Article 62.

References

Bodrov, V. A. (2006). *Psichologicheskij stress: razvitie i preodolenie* [Psychological stress: Development and overcoming]. M.: PER SE.

Bojko, V. V. (1996). *Energiya emocij v obshchenii: vzglyad na sebya i na drugih* [The energy of emotions in communication: A view of oneself and others]. M.: Filin.

Vodop'yanova, N. E. (2009). *Psichodiagnostika stressa* [Psychodiagnosics of stress]. SPb.: Piter.

Vodop'yanova, N. E., Patrakov, E. V., & Buguliev, L. G. (2023). *Novaya versiya oprosnika professional'nogo vygoraniya dlya IT-specialistov* [A new version of the professional burnout questionnaire for IT specialists]. Perspektivy nauki i obrazovaniya [Perspectives of Science and Education], 6(66), 424–439.

Vodop'yanova, N. E., & Starchenkova, E. S. (2008). *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika* [Burnout syndrome: Diagnosis and prevention]. 2-e izd. SPb.: Piter.

Gurieva, S. D., Mararitsa, L. V., & Gundelakh, O. E. (2023). *Udalennaya rabota v virtual'nom ofise: izmenenie so-*

cial'nogo prostranstva rabotnika v organizatsii [Remote work in a virtual office: Changes in the employee's social space in an organization]. Organizatsionnaya psihologiya [Organizational Psychology], 13(2), 230–249.

Demin, A. N. (2021). *Psihologiya prekarnoj zanyatosti: stanovlenie predmetnoj oblasti, osnovnye problemy i podhody k ih izucheniyu* [Psychology of precarious employment: Formation of the subject area, main problems and approaches to their study]. Organizatsionnaya psihologiya [Organizational Psychology], 11(2), 98–123.

Klimov, E. A. (2010). *Psihologiya professional'nogo samoopredeleniya* [Psychology of professional self-determination]. 4-e izd., ster. M.: Izdatel'skij tsentr «Akademiya».

Leonova, A. B. (2000). *Osnovnye podhody k izucheniyu professional'nogo stressa* [Main approaches to the study of occupational stress]. Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14: Psihologiya [Moscow University Psychology Bulletin. Series 14: Psychology], (3), 4–21.

Povarenkov, Yu. P. (2020). *Psihologiya professional'nogo stanovleniya lichnosti* [Psychology of personal professional development]. M.: Yurajt.

Pryazhnikov, N. S., & Pryazhnikova, E. Yu. (2014). *Psihologiya truda* [Psychology of work]. M.: Akademiya.

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. Journal of Social Issues, 30(1), 159–165.

Graziotin, D., Fagerholm, F., Wang, X., & Abrahamsson, P. (2017). On the unhappiness of software developers. Proceedings of the 21st International Conference on Evaluation and Assessment in Software Engineering, 324–333.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behavior, 2(2), 99–113.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. Annual Review of Psychology, 52, 397–422.

Molino, M., Ingusci, E., Signore, F., Manuti, A., Giancaspro, M. L., Russo, V., Zito, M., & Cortese, C. G. (2020). Well-being costs of technology use during Covid-19 remote working: An investigation using the Italian translation of the Technostress Creators Scale. Sustainability, 12(15), 5911.

Mäntylä, M. V., Adams, B., Destefanis, G., Graziotin, D., Ortu, M., & Tourani, P. (2016). Mining valence, arousal, and dominance: Possibilities for detecting burnout and productivity? Proceedings of the 13th International Conference on Mining Software Repositories, 247–258.

Ralph, P., Baltes, S., Adisaputri, G., Torkar, R., Kovalenko, V., Kalinowski, M., Novielli, N., Yoo, S., Devroey, X., Tan, X., Zhou, M., Turhan, B., Hoda, R., Hata, H., Robles, G., Fard, A. M., & Alkadhi, R. (2020). Pandemic programming: How COVID-19 affects software developers and how their organizations can help. Empirical Software Engineering, 25(6), 4927–4961.

Russo, D., Hanel, P. H. P., Altnickel, S., & van Berkel, N. (2021). Predictors of well-being and productivity among software professionals during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. Empirical Software Engineering, 26, Article 62.

Комфорт и психологическое благополучие жителей как тренд проектирования жилых массивов мегаполиса

УДК 159.99 + 656.207:711

DOI: 10.25991/h3099-0065-9402-t

Аннотация

В статье обсуждается современный тренд трансформации архитектурно-строительного проектирования и застройки жилых массивов крупного города (мегаполиса), который предполагает переход от приоритета экономических моделей застройки к проектам, ориентированным на психологическое благополучие и комфорт жителей. Проведён сравнительный анализ трёх локаций Санкт-Петербургской агломерации: Мурино (депрессивный спальный район), Юнтолово (референтный проект нового типа) и Красногвардейский район (зона реновации советского наследия). Установлено, что успешные современные проекты фактически возвращаются к принципам ленинградской ансамблевой школы (периметральная застройка, пропилеи, световые ниши, иерархия дворов), в то время как депрессивные районы являются продуктом ультра-модернистской модели «свободной застройки» без пространственного каркаса. Предложены критерии оценки, позволяющие обозначить тренды проектирования и реновации жилых массивов с учетом психологического благополучия и комфорта жителей.

Ключевые слова: психологическое благополучие, комфортная городская среда, реновация, референтные проекты нового типа, ленинградская ансамблевая школа, депрессивные районы, ультра-модернистская модель.

Бешенцев И. Д.,

Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, студент, Санкт-Петербург, Россия, ivanbeshentsev@yandex.ru

Лобанова Ю. И.,

кандидат психологических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, Санкт-Петербург, Россия, gretta25@list.ru

Ivan D. Beshentsev

Saint Petersburg State University
of Architecture and Civil Engineering,
student,
Saint Petersburg, Russia,
ivanbeshentsev@yandex.ru

Yulia I. Lobanova

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor,
Saint Petersburg State University
of Architecture and Civil Engineering,
Saint Petersburg, Russia,
gretta25@list.ru

Для цитирования:

Бешенцев, И. Д. & Лобанова, Ю. И.
(2026). Комфорт и психологическое
благополучие жителей как
тренд проектирования
жилых массивов мегаполиса.
*Психология человека и социальной
среды*, 1 (2), 21–30. doi:10.25991/h3099-
0065-9402-t

Resident comfort and psychological well-being as a trend in residential community design in megacities

Abstract

This article discusses the current trend of transforming the architectural and construction design and development of residential communities in large cities (megapolises), which involves a shift from the priority of economic models for infill development to projects focused on the psychological well-being and comfort of residents. A comparative analysis of three locations in the St. Petersburg agglomeration was conducted: Murino (a depressed residential area), Yuntolovo (a reference project of a new type), and Krasnogvardeisky District (a Soviet heritage renovation zone). It was found that successful contemporary projects essentially return to the principles of the Leningrad ensemble school (perimeter development, propylaea, light niches, courtyard hierarchy), while depressed areas are the product of an ultra-modernist “free development” model without a spatial framework. Evaluation criteria are proposed to define the design and renovation trends for residential areas, taking into account the psychological well-being and comfort of residents.

Keywords: psychological well-being, comfortable urban environment, renovation, reference projects of a new type, Leningrad ensemble school, depressed areas, ultra-modernist model.

Постановка проблемы, цели и задачи исследования

Современные архитекторы и строители, проектируя городскую застройку, ориентируются на установленные законом нормативы и прошедшие конкурс проекты. Принимаемые ими решения часто оказываются сугубо техническими (Лобанова, Малицкая, 2015), например, использование разных видов искусственно созданных строительных материалов — стекла, бетона, пластика. В результате человек оказывается окруженным высотными зданиями, шумными трассами и искусственно созданными материалами. Жизнь человека в современных городских условиях оказывается под влиянием стрессогенных факторов. В числе таких факторов специалисты называют социальную изоляцию, отсутствие чувства принадлежности к району, визуальный шум, нехватку зелёных зон и плохую экологию, хаотичную застройку, отсутствие инфраструктуры для отдыха и общения, а также высокую плотность населения (Литвинцев, Осьмук, 2019, 2020; Кияненко, 2026, Коркишко, 2025). Перечисленные стресс-факторы усугубляются факторами хронического транспортного стресса, планировочными решениями, связанными с застройкой жилых территорий.

Ориентация на комфорт и психологическое благополучие жителей все же косвенно учитывается в архитектурно-строительных документах, регулирующих реализацию градостроительных проектов. В этих документах заложен принцип эффективности, но реализуется он преимущественно в экономическом плане (максимум результатов при минимуме вложений).

Но как такая эффективность может отражаться на психологическом благополучии жителей, на их здоровье?

Для ответа на этот вопрос и определения человеко-ориентированного тренда проектирования жилых массивов Санкт-Петербурга как города-мегаполиса нами было задумано и проведено сравнительное исследование.

Цель исследования: сравнительный анализ особенностей городского планирования и застройки трех современных жилых районов Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть на уровне теоретического анализа современные типовые модели жилищной застройки и градостроительные традиции прошлого.
2. Сформировать критерии оценки жилых массивов с позиций комфорта и психологического

благополучия жителей — как основания для описания человеко-ориентированного градостроительного тренда.

3. Применить сформированные критерии и оценить градостроительные тренды трех жилищных застроек Санкт-Петербурга и Ленинградской области — двух современных и одной реновационной.

Гипотезы в данном исследовании отсутствуют, поскольку исследование носит поисковый характер. Как известно, в поисковых исследованиях (exploratory research) отсутствие гипотезы — это нормальная практика, направленная на сбор первичных данных, выявление закономерностей и формирование базы для будущих теорий. Отличие заключается в том, что вместо проверки догадки ученые задаются открытыми вопросами.

В нашем исследовании в соответствии с поставленными задачами это вопросы о типовых моделях жилищной застройки, критериях анализа и оценки жилых массивов, характеристиках конкретных сравниваемых жилых территорий Санкт-Петербурга и Ленинградской области, оценки с человеко-ориентированной позиции трендов (моделей) проектирования этих территорий.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ для выявления типовых моделей и критериев сравнения.
2. Метод кейсов (case-study) — применение выявленных критериев для анализа сравниваемых жилых массивов с последующей оценкой трендов их проектирования и застройки.

Результаты теоретического исследования типовых моделей городской застройки и формирование критериев сравнения

В исследовании Д. Д. Овчаренко «Наследование градостроительных традиций в проектировании жилой среды Ленинграда 1960–80-х гг.» (Овчаренко, 2014) представлены две типовых градостроительных модели — западный функционализм («Афинская хартия» Ле Корбюзье) и ленинградская школа ансамблевой застройки.

Автор подчеркивает, что ключевое различие этих моделей заключается в понимании роли уличной сети. Если на Западе магистралям отводится роль чистых транспортных артерий, то в Ленинграде prospect понимался как «центр социальной активности».

Ленинградская ансамблевая застройка предполагала ряд канонов:

- регулярную уличную сеть с кварталами 0,5–5 га,
- коридорный тип улиц, создающий чувство «комнаты под открытым небом»,
- силуэт с контрастом фоновой застройки и вертикальных доминант,
- приемы ориентации движения (пропилеи, угловые башни, перспективы).

На основании представленного описания можно сформировать первый критерий психологического комфорта жителей — улицы как центр социальной активности.

Московские градостроители исторически выделяли основные морфотипы застройки: периметральная, строчная, точечная, групповая.

В своей работе, посвященной основным морфотипам, А. Змеул (*Змеул, 2024*) квалифицирует застройку 1970–1980-х годов в Москве (массовые серии) как «несовместимую по композиционно-планировочным характеристикам» с исторической средой. Плотность кварталов такой застройки многократно превышает исторический «предел комфортности» и параметры традиционных морфотипов. Зная морфотип территории, можно установить нормативные пределы уплотнения, этажности и плотности, чтобы новое строительство не разрушало историческое своеобразие.

Второй критерий комфортности жителей можно сформулировать как соответствие композиционно-планировочных характеристик историческому «пределу комфортности». Но в такой формулировке этот критерий важен при наличии исторической среды, традиционно присущей данному району. Тогда на территории появляются знаки культурного наследия. В иных случаях роль культурных компонентов комфортности могут играть современные конструкции и формы.

Исследователи Л. О. Беляева и К. И. Стрельец (*Беляева, Л. О., & Стрелец, К. И., 2023*) выделяют выделить три уровня психологического благополучия и комфорта жителей, которые должны быть заложены в проект. Эти уровни — это еще три критерия комфорта и психологического благополучия жителей:

1. Уровень планировочного каркаса (борьба с транспортным стрессом и барьерами),
2. Уровень морфологии квартала (формирование дворов-садов и полузамкнутых пространств),
3. Уровень социального обслуживания (доступность школ, садов и «третьих мест» в пешей доступности).

К этим пяти критериям можно добавить ряд очевидных критериев:

- высотность застройки;
- материалы, используемые для возводимых зданий;

- особенности используемых конструкций и технологий (например, панельное домостроение, монолитное или кирпично-монолитное);
- благоустроенность территории и развитость ее инфраструктуры, наличие зеленых зон;
- развитость сети дорог и транспортной сети.

Высотная застройка (выше 7 этажей) создает стрессовые (с биологической точки зрения) условия для ее жителей. Как показано в ряде исследований (*Коркишко, 2025; Литвинцев, Осьмук, 2019, 2020*) при проживании в квартирах, расположенных выше седьмого этажа, у людей часто возникают проблемы — как с соматическим, так и с психическим здоровьем. На физическом уровне жители многоэтажек сталкиваются с негативным воздействием загрязненного воздуха, шумов, вибрационных нагрузок. Проживание «на высоте» усиливает и без того существующий у городского человека разрыв с природной средой, что может вызывать негативные переживания как из-за отсутствия важных для человека ощущений, возникающих при взаимодействии с природными материалами (земля, древесная кора, природный камень), так и из-за неудовлетворения эстетических потребностей, связанных с наблюдением за объектами природы. С психологической точки зрения в высотных многоквартирных домах людям сложнее выстраивать социальные связи, у них сильнее проявляется чувство изолированности и одиночества, то есть может возникать коммуникативный стресс. В результате многоэтажное жилье порождает страхи, тревожные состояния, которые разрушают психическое здоровье человека.

Дешевые материалы, используемые для возводимых зданий (бетон, пластик, стекло) являются скорее сигналами открытости, которые подходят для общественных зданий, предназначенных для открытого взаимодействия большого количества людей. Но жилой дом — это место приватности, частичка безопасного пространства. Это уютное небольшое пространство, созданное из природных материалов (дерево, натуральная ткань) с природными элементами (растения, цветы), транслирующие «сердечные» сигналы. (*Люшер Макс, 1996, «Сигналы личности»*)

Городское планирование с чрезмерной ориентацией на экономические приоритеты создает дополнительно транспортный стресс, который при аккумулированности высотных многоэтажных зданий на сравнительно небольшой территории многократно усиливается — дороги «не выдерживают» транспортные потоки, которые были бы адекватны запросам, проживающим в зданиях людей (*Коркишко, 2025; Литвинцев, Осьмук, 2019, 2020; Kaskad Family*).

По данным исследований (например, анализ уровня кортизола у жителей спальных районов), длительный транспортный стресс ведёт к повышению тревожности, снижению удовлетворённости жизнью и даже к росту сердечно-сосудистых заболеваний

(Алексеева, Слепцова, Портнягина, 2021).

Надо заметить, что с помощью подобных критериев застройщики и продавцы недвижимости неофициально определяют класс жилья (нормативных документов по данному вопросу не существует). Максимально негативное сочетание критериев характерно для жилья эконом-класса.

Обобщая перечисленные угрозы психическому здоровью, добавим к пяти выше сформулированным критериям еще важных два:

- снижение биологического и коммуникативного стресса в условиях низковысотности зданий, использовании качественных материалов возводимых зданий, их индивидуального

дизайна отделки, а также благоустройства территории,

- снижение транспортного стресса при развитии транспортной инфраструктуры.

Результаты сравнительного исследования

Для сравнительного анализа были выбраны три жилищных массива Санкт-Петербурга и Ленинградской области: кейсы двух районов современной застройки — Мурино и Юнтолово и кейс Красногвардейского района — как района реновации.

Параметр	Мурино (Антитренд)	Юнтолово (Тренд)	Красногвардейский р-н (Реновация)
Тип зонирования	Дисперсный, без центра	Компактный с выявлением центра	Переход от дисперсного к компактному
Планировочный каркас	Тупиковые вводы, радиальные шоссе	Живые улицы + хорды (трамвай)	Сетка жилых улиц (регулярная)
Морфотип	Точечный + хаотичная строчная	Групповая + смешанная	Периметральная + групповая
Вертикальный силуэт	Монотонный (однородная высота)	Контрастный (доминанты 20–25 эт.)	Однородный фон + редкие доминанты
Ориентация движения	Потерянность (нет ориентиров)	Осевые доминанты / пропилеи	Воссоздание исторических осей
Транспортная доступность	Высокая нагрузка, барьеры	Вынос паркингов, обособленный трамвай	Умеренная, реконструкция проездов
Реализация идеи «Афинской хартии»	Максимальный разрыв с традицией	Наследование ленинградской школы	Компромиссный вариант
Площади квартир	Маленькие	Средние или выше средних	Средние
Высотность застройки	Большая	Разнообразие	Средняя высотность
Благоустройство территории	Плохо развитая инфраструктура	Развитая	Развитая
Используемые технологии и материалы	Дешевые и средние по стоимости	Средние по стоимости, больше разнообразие	Средние
Экологические факторы	Неблагоприятные: КАД и ЛВЭП в непосредственной близости	Благоприятные: Юнтоловский заказник, озеро	Благоприятные: парк

Табл. 1. Сравнительный анализ кейсов трех районов Санкт-Петербурга

Результаты сравнения трех кейсов представлены в Табл. 1.

По классу жилье в трех сравниваемых районах города кардинально не отличается. Однако стоимость его (при близких площадях) разная: наименьшая в Мурино, самая высокая — в Юнтолово. Следовательно, можно говорить о том, что степень благополучия (и переживаемого стресса, соответственно) возникающие у жильцов, проживающих в соответствующих условиях, действительно отражается на востребованности на рынке и экономической стоимости жилья одного класса в разных районах Санкт-Петербурга с разным типом городского планирования и отличающимся транспортным обеспечением.

Прокомментируем информацию, представленную в таблице.

Начнём с рассмотрения так называемого «депрессивного» спального района — жилищного массива Мурино (Всеволожский район Ленинградской области). Надо признать, что Мурино не напрасно считают «полигоном боли» современной урбанистики (Коммерсант, 2026). Формально здесь используется групповая и смешанная застройка, но на практике она мутировала в точечно-барьерную.

Такая застройка преподносит для жителей целый ряд проблем:

- транспортный коллапс: Мурино практически не имеет прямых въездов в Санкт-Петербург, и в соседние поселения; помимо транспортного стресса это создаёт также и хронический стресс доставки (commuter stress);
- эффект «колодца»: застройка кварталов велась без учёта петербургского принципа периметральности; высотные «свечки» (30+ этажей) поставлены сплошной стеной, создавая аэродинамическую трубу и акустический коридор от КАД; отсутствуют «световые ниши» и разрывы для проветривания;
- дефицит идентичности: следуя тезису Д. Д. Овчаренко об ансамбле, в Мурино утерян принцип вертикальной доминанты (Овчаренко, 2014); застройка однородна по силуэту (везде 22–25 этажей); житель не может визуально сориентироваться, что повышает его тревожность.
- дефицит «сердечных» сигналов при чрезмерности общественных (и это в районе, где люди отдыхают после рабочего дня, а не работают);
- депривация эстетических потребностей (мало и слабо развитые зоны отдыха, дефицит озеленения и культурных символов, монотонная вертикального типа застройка).

Если применить к оценке этого района сформулированные выше критерии, то можно охарактеризовать Мурино как район, в котором:

1. Улицы не являются центром социальной активности

2. Исторический (традиционный для Санкт-Петербурга) «предел комфортности» не соблюдается, культурных символов нет.
3. Присутствуют транспортные барьеры.
4. Дворы-сады и замкнутые пространства отсутствуют.
5. Доступность школ, садов и «третьих мест» в пешей доступности в полной мере не обеспечена
6. Высотность, материалы возводимых зданий и благоустройство территории не снижают угрозу развития биологического и коммуникативного стресса.
7. Транспортный коллапс способствует возникновению транспортного стресса.

Итак, Мурино — это пример того, как игнорирование наследия ленинградской градостроительной школы (переход к «ультра-модернистской концепции» свободной застройки без пространственной иерархии) ведет к радикальному снижению психологического благополучия и комфорта. Люди здесь воспринимают своё существование как жизнь в микропикселях, микросхемах или капсулах. В этих условиях растут депрессивные настроения, у жителей снижается мотивация демографического роста, что особенно осложняет жизнь молодых семей, которые в большинстве своём покупают студии или однокомнатные квартиры, хотя имеют нередко от 1 до 2, иногда даже 3 детей.

Рассмотрим второй кейс — Юнтолово (жилой массив в Приморском районе Санкт-Петербурга). В Юнтолово реализована концепция возвращения к «жилой улице», реализованы следующие архитектурные решения, ориентированные на благополучие граждан:

- гибрид периметральной и групповой застройки: Юнтолово использует принцип структурно дифференцированных кварталов; кварталы дробятся на подкварталы с помощью бульваров и аллей (Овчаренко, 2014);
- воссоздание «жилой улицы»: проект наследует идеи Е. М. Полторацкого (Полторацкий, 1974) и С. П. Шмакова (Шмаков 1979); внутри квартала создана пешеходная торговая улица с кафе и лавочками («нефе»), а не тупиковые проезды-вводы, что возвращает эффект «калейдоскопа впечатлений», о котором писал С. Д. Митягин — смена освещённых и теневых участков, узких коридоров и широких дворов компенсирует монотонность панельных фасадов (Митягин, 1975);
- транспортная доступность: в городе развита УДС, она связана с автомагистралями — КАД, Приморским шоссе, однако магистрали не влияют на экологическую составляющую, так как расположены достаточно далеко от города, и скрыты в лесополосах

Юнтоловского заказчика; по оси главной улицы (Юнтоловский проспект) заложено место под прокладку трамвайной линии.

Жители Юнтолово благодаря структурированности пространства получают возможность демонстрировать достаточно высокий уровень удовлетворенности средой — они ощущают контроль над территорией.

В соответствии с вышеприведенными критериями охарактеризовать жилой массив Юнтолово можно так:

1. Улицы являются центром социальной активности.
2. Предел комфортности соблюдается частично (высотное строительство присутствует, но есть и экологические зоны — экотропа, лесные зоны); наличествует достаточное количество культурных символов и конструкций.
3. Транспортная разветвленность (Приморское шоссе, КАД).
4. Дворы-сады и замкнутые пространства присутствуют
5. Доступность школ, садов, «третьих мест» (принцип структурно дифференцированных кварталов)
6. Высотность не создает угрозу возникновения стресса (высотное строительство перемежается с малоэтажным)
7. Угроза транспортного стресса снижена (несмотря на удаленность от метро, жители, благодаря структурированности пространства, ощущают контроль над территорией).

Наконец, рассмотрим третий пример — позднесоветский модернизм в Красногвардейском районе Санкт-Петербурга (округа Ржевка, Пороховые).

Психологическая особенность микрорайона состоит в том, что вместо тотальной застройки пространства девятиэтажными «ширмами» (Шмаков, 1979), современный подход предполагает создание «пространственных вестибюлей» (Овчаренко, 2014). Человек входит в квартал через акцентированный вход-площадь, затем попадает на внутриквартальную площадь, затем во двор, затем в подъезд. Эта иерархия «публичное — полуприватное — приватное» является фундаментом психологической безопасности.

Учитывая перечисленные психологические особенности, в случае проведения реновации в Красногвардейском районе необходимо обратить внимание на следующее:

- санация дворов: разрывается сплошная стена «домов-пластин», создаются курдонеры (полуоткрытые дворы), что позволяет реализовать принцип «двор-гостиная»,
- плотность против комфорта: сегодняшние проекты реновации (в том числе обсужда-

емые для бывшего «Комендантского аэродрома») возвращаются к идее «световых ниш» Невского проспекта — чередования активных фасадов (с магазинами) и зеленых разрывов.

По нашим критериям получается, что в Красногвардейском районе на сегодняшний день:

1. Улицы не являются центром социальной активности, но есть «пространственные вестибюли».
2. Комфортность планируется повысить за счет идеи «световых ниш» (чередования активных фасадов с зелеными разрывами)
3. Транспортных барьеров нет
4. Дворы-сады отсутствуют, но реализуется принцип иерархия «публичное — полуприватное — приватное», что является фундаментом психологической безопасности.
5. Социальная доступность обеспечена в полной мере
6. Преобладает малоэтажное жилье.
7. Транспортный стресс минимизирован.

Обсуждение результатов исследования

В целом, анализируя кейсы трех регионов, можно убедиться в том, что градостроительные решения могут и должны приниматься при согласовании технократического, утилитаристского и гуманистического подходов. Практически это должно отразиться в поиске баланса трех критериальных систем: экономической, социально-психологической и экологической-инфраструктурной.

Успешный проект (Юнтолово) демонстрирует положительную динамику по всем трём критериям: рыночная премия к цене квадратного метра (по данным *Nikoliers* — на 18% выше, чем в соседних спальных районах) (*Nikoliers*, 2023), высокая удовлетворённость жителей по индексу качества городской среды (расчётный показатель Минстроя — 231 балл против 161 в Мурино) (*Минстрой РФ*, 2026), а также соответствие нормативам по озеленению и пешеходной доступности. Этот проект является хорошим примером интеграции всех трех подходов и может быть обозначен как интегративный тренд.

Неуспешный проект (Мурино) показывает «просадку» по социально-психологическим параметрам (высокий уровень стресса, низкая удовлетворённость) при средних экономических показателях и низком качестве благоустройства (*Минстрой*, 2026). «Провальность» проекта фиксируется не снижением прибыли застройщика (она краткосрочно высока), а совокупностью долгосрочных социально-психологических издержек и падением ликвидности

на вторичном рынке. Тренд, в соответствии с которым был выполнено и реализован этот проект можно квалифицировать как односторонний и утилитаристский. Компромиссный тренд символизирует проект Красногвардейского района Санкт-Петербурга: этот проект все еще остается по своей сути утилитаристским, но в нем уже прослеживается тяготение к человеку. Изменение существующего в проектировании и строительстве подхода, на наш взгляд, невозможно без выполнения следующих трёх принципиально важных условий.

1. Переход на принцип «инфраструктура вперёд» — выделение бюджетных средств на опережающее строительство дорог и сетей до начала жилой застройки, с последующей компенсацией за счёт налогов и платы за подключение (пример — мастер-планы развития новых районов Москвы и Татарстана) (Inkazan, 2025).
2. Введение долгосрочных контрактов жизненного цикла для застройщиков, когда компания отвечает не только за строительство, но и за эксплуатацию и модернизацию инженерной и транспортной инфраструктуры в течение 15–20 лет (опыт Финляндии и Германии) (Vegaslex, 2009).
3. Изменение менталитета — переход от моделей, ориентированных на краткосрочную максимизацию прибыли, к концепции стейкхолдерского капитализма (долгосрочного партнёрства девелопера, муниципалитета и жителей). Пилотные проекты КРТ («комплексного развития территорий») в Санкт-Петербурге (территория бывшего завода «Звезда», намывные территории Васильевского острова) уже начинают внедрять практику «общественных договоров»: публичные слушания, соглашения о благоустройстве и транспортном обслуживании на этапе планирования. Без изменения системы ценностей, признания городской среды общим, а не только частным благом, ни одна нормативная реформа не заработает.

Заключение

Жилье может и должно удовлетворять биологические потребности человека, быть психологически комфортным и безопасным для человека, доступным по цене. При выполнении данных условий можно надеяться на повышение качества жизни жителей и на преодоление демографических проблем, существующих в настоящее время в России.

Внедрение в жизнь нормативно-правовых документов, соответствующих запросам жителей будущего, обеспечивающих комфорт и психологиче-

ское благополучие, должно стать трендом проектирования и застройки жилых массивов крупных городов (мегаполисов). Это не просто технический вопрос, а проблема социальной политики, которая может и должна решаться с опорой на психологическую науку.

Развитие городов в современных условиях невозможно без разворота к человеку и его потребностям, без ориентации на принципы устойчивого развития с гуманистическим ядром (Бешенцев, Лобанова, 2023, 2024).

Переход от технократического и экономикосцентрического подходов в градостроительстве к человекоцентричному должен стать новым трендом проектирования жилых массивов мегаполиса.

Литература

- Алексеева, С. Н., Слепцова, А. В., & Портнягина, А. П. (2021). Гормоны и их изменения у жителей различных регионов. *The Scientific Heritage*, (80–3), 55–61.
- Баранов, Н. В. (1972). Развивать градостроительные традиции Ленинграда. *Строительство и архитектура Ленинграда*, (6), 4–7.
- Беляева, Л. О., & Стрелец, К. И. (2023). Оценка комфортности городской среды. *Русский журнал строительных наук и технологий*, 9 (1), 33–47.
- Бешенцев И.Д., & Лобанова Ю.И. (2024). Технократические и психологические ориентиры развития общественного транспорта в городах-мегаполисах. Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии. Материалы IV Международной научно-практической конференции, сс. 814–823.
- Бешенцев И.Д., Лобанова Ю.И. (2023). Устойчивая мобильность: на стыке гуманизма и технократии. В сборнике: *Социальная психология: вопросы теории и практики*. Материалы VIII Международной научно-практической конференции памяти М. Ю. Кондратьева. Москва, сс. 120–123.
- Коркишко О. А. (2025). Влияние высотной застройки на здоровье и психическое состояние человека. *Инженерный вестник Дона*, (5). URL: <http://ivdon.ru/ru/magazine/archive/n5y2025/10097> (дата обращения: 01.05.2026).
- Змеул, А. (2024, 13 февраля). Морфотипы как ключ к сохранению и развитию своеобразия города. Институт Генплана Москвы. URL: https://genplanmos.ru/publication/2024_02_13_morfotipy-kak-klyuch-k-sohraneniyu-i-razvitiyu-svoeobraziya-goroda/ (дата обращения: 01.05.2026).
- Индекс качества городской среды. (б.д.). Портал Минстроя РФ. URL: <https://индекс-городов.рф/#/> (дата обращения: 01.05.2026).
- Кияненко И. К. (2026). Влияние стресс-факторов городской среды на психическое здоровье: обзор зарубежных исследований. *Клиническая и специальная психология*. 15 (1). сс. 7–19 doi:10.17759/cpse.2026150101
- Контракты жизненного цикла: правовая природа и перспективы использования в рамках ГЧП-проектов в России. (2019, 26 декабря). Vegas Lex. URL: <https://www.vegaslex.ru/analytics/publications/32463/> (дата обращения: 01.05.2026).
- Литвинцев, Д. Б., & Осьмук, Л. А. (2020). Вертикальное измерение города: психосоциальные аспекты

проживания в высотных многоквартирных домах. Общество: социология, психология, педагогика, (6). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vertikalnoe-izmerenie-goroda-psihosotsialnye-aspektyprozhivaniya-v-vysotnyh-mnogokvartirnyh-domah/viewer> (дата обращения: 01.05.2026).

Литвинцев Д.Б., & Осьмук Л.А. (2019). Многоквартирные дома как человекоцентричные в дискурсе социологии. *Наука. Технологии. Инновации: сборник научных трудов. В 9 ч. Ч. 8.* сс. 464–467.

Лобанова Ю.И., & Малицкая Е.В. (2015). Психологическая подготовка к "зеленому" проектированию в рамках междисциплинарной интерактивной технологии. *Город в зеркале наук. Материалы Всероссийской научно-практической конференции.* сс. 193–198.

Лобанова Ю.И. (2013). Обоснование междисциплинарной интерактивной технологии повышения профессиональной психологической устойчивости. *Вестник гражданских инженеров.* 6 (41). сс. 332–338.

Лобанова Ю.И. (2016). Формирование профессиональной и психологической компетентности в рамках междисциплинарной интерактивной технологии. *Гуманитарная образовательная среда технического вуза. Материалы международной научно-методической конференции. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого.* сс. 132–133.

Льюшер, М. (1996). Сигналы личности. Ролевые игры и их мотивы. Воронеж: НПО «МОДЭК».

Малозатяжное строительство, Высотное строительство. Какими расстройствами страдают жители высоток? (2020, 8 сентября). *ArdExpoert.* URL: <https://ardexpert.ru/article/18881> (дата обращения: 01.05.2026).

Митягин, С. Д. (1975). И двор, и улица, и аллея: в кварталах 1 и 1а юго-западного жилого района. *Строительство и архитектура Ленинграда,* (1), 18–21.

Национальный проект «Жильё и городская среда». (б.д.). Минстрой РФ. URL: <https://www.minstroyrf.gov.ru/trades/natsionalnye-proekty/natsionalnyy-proekt-zhilye-i-gorodskaya-sreda/> (дата обращения: 01.05.2026).

Овчаренко, Д. Д. (2014). Наследование градостроительных традиций в проектировании жилой среды Ленинграда 1960–80-х гг. (Том 1) [Диссертация на соискание учёной степени кандидата архитектуры]. Санкт-Петербург.

Полторацкий, Е. М. (1974). Город: застройка или жилой организм. *Строительство и архитектура Ленинграда,* (9), 7–9.

Шмаков, С. П. (1979). Будни творчества: Взгляд изнутри. *Строительство и архитектура Ленинграда,* (10), 18–21.

Шумакова, Н. (2025, 19 мая). Мы видим рост роли ведущих корпоративных университетов в стратегическом развитии российских компаний. *Коммерсантъ. Карьера.* URL: <https://www.kommersant.ru/doc/8633319> (дата обращения: 01.05.2026).

Экорайон «Юнтолово» признан лучшим проектом комфорт-класса в Санкт-Петербурге по версии ЕРЗ. (2022). Единый реестр застройщиков. URL: <https://erzrf.ru/news/ekorayon-yuntolovo-priznan-luchshim-proyektom-komfort-klassa-v-sankt-peterburge-po-versii-erz> (дата обращения: 01.05.2026).

Knight Frank. (2018). Обзор «Рынок элитной недвижимости». Санкт-Петербург.

Nord-Baade, S., Ness, O., Rowe, M., Jensen, C.B., Landheim, A. (2025). "I've always felt like I'm on the outside": identity and social inclusion among young adults with mental illness and complex needs — a qualitative study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being,* 20(1),

art. 2433320. <https://doi.org/10.1080/17482631.2024.2433320>

Ochnik, D., Buława, B., Nagel, P., Gachowski, M., Budziński, M. (2024). Urbanization, loneliness and mental health model — A cross-sectional network analysis with a representative sample. *Scientific Reports,* 14(1), 24974. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-76813-z>

Xu, J., Liu, N., Polemiti, E., Garcia-Mondragon, L., Tang, J., Liu, X., Lett, T., Yu, L., Nöthen, M.M., Feng, J., Yu, C., Marquand, A., Schumann, G. (2023). The environmental Consortium. Effects of urban living environments on mental health in adults. *Nature Medicine,* 29(6), 1456–1467. <https://doi.org/10.1038/s41591-023-02365-w>

References

Alekseeva, S. N., Sleptsova, A. V., & Portnyagina, A. P. (2021). *Gormony i ikh izmeneniya u zhiteley razlichnykh regionov* [Hormones and Their Changes in Residents of Different Regions]. *The Scientific Heritage,* (80–3), 55–61.

Baranov, N. V. (1972). *Razvivat' gradostroitel'nye traditsii Leningrada* [Developing the Urban Planning Traditions of Leningrad]. *Stroitel'stvo i arkhitektura Leningrada,* (6), 4–7.

Belyaeva, L. O., & Strelets, K. I. (2023). *Otsenka komfortnosti gorodskoy sredy* [Assessment of the Comfort of the Urban Environment]. *Russkiy zhurnal stroitel'nykh nauk i tekhnologii,* 9 (1), 33–47.

Beshentsev I.D., & Lobanova Yu. I. (2024). *Tekhnokraticheskie i psikhologicheskie orientiry razvitiya obshchestvennogo transporta v gorodakh-megapolisakh* [Technocratic and Psychological Guidelines for the Development of Public Transport in Megacities]. *Sovremennoe sostoyaniye i perspektivy razvitiya psikhologii truda i organizatsionnoy psikhologii.* *Materialy IV Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii,* pp. 814–823.

Beshentsev I.D., & Lobanova Yu. I. (2023). *Ustoychivaya mobil'nost': na styke gumanizma i tekhnokratii* [Sustainable Mobility: At the Intersection of Humanism and Technocracy]. *V sbornike: Sotsial'naya psikhologiya: voprosy teorii i praktiki.* *Materialy VIII Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii pamyati M. Yu. Kondrat'eva.* Moskva, pp. 120–123.

Korkishko O. A. (2025). *Vliyaniye vysotnoy zastroyki na zdorov'e i psikhicheskoe sostoyaniye cheloveka* [The Influence of High-Rise Development on Human Health and Mental State]. *Inzhenernyy vestnik Dona,* (5). URL: <http://ivdon.ru/magazine/archive/n5y2025/10097>.

Zmeul, A. (2024). *Morfotipy kak klyuch k sokhraneniyu i razvitiyu svoeobraziya goroda* [Morphotypes as a Key to Preserving and Developing the City's Identity]. *Institut Genplana Moskvy.* URL: https://genplanmos.ru/publication/2024_02_13_morfotipy-kak-klyuch-k-sohraneniyu-i-razvitiyu-svoeobraziya-goroda/.

Indeks kachestva gorodskoy sredy [Urban Environment Quality Index]. (b. d.). Portal Minstroya RF. URL: <https://индекс-городов.рф/#/>.

Kiyanenko I. K. (2026). *Vliyaniye stress-faktorov gorodskoy sredy na psikhicheskoe zdorov'e: obzor zarubezhnykh issledovaniy* [The Influence of Urban Stress Factors on Mental Health: A Review of Foreign Studies]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya.* 15 (1). pp. 7–19 doi:10.17759/cpse.2026150101

Kontrakty zhiznennogo tsikla: pravovaya priroda i perspektivy ispol'zovaniya v ramkakh GChP-proektov v Rossii [Life Cycle Contracts: Legal Nature and Prospects for Use in PPP Projects in Russia]. (2019, 26 dekabrya). *Vegas Lex.* URL: <https://www.vegaslex.ru/analytics/publications/32463/> (data

obrashcheniya: 01.05.2026).

Litvintsev, D. B., & Os'muk, L. A. (2020). *Vertikal'noe izmerenie goroda: psikhosotsial'nye aspekty prozhivaniya v vysotnykh mnogokvartirnykh domakh* [The Vertical Dimension of the City: Psychosocial Aspects of Living in High-Rise Apartment Buildings]. Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika, (6). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vertikalnoe-izmerenie-goroda-psihosotsialnye-aspektyprozhivaniya-v-vysotnykh-mnogokvartirnykh-domah/viewer> (data obrashcheniya: 01.05.2026).

Litvintsev D.B., & Os'muk L. A. (2019). *Mnogokvartirnye doma kak cheloveyniki v diskurse sotsiologii* [Apartment Buildings as «Human Hives» in the Discourse of Sociology]. Nauka. Tekhnologii. Innovatsii: sbornik nauchnykh trudov. V 9 ch. Ch. 8. pp. 464–467.

Lobanova Yu.I., & Malitskaya E. V. (2015). *Psikhologicheskaya podgotovka k "zelenomu" proektirovaniyu v ramkakh mezhdistsiplinarnoy interaktivnoy tekhnologii* [Psychological Preparation for «Green» Design within the Framework of an Interdisciplinary Interactive Technology]. Gorod v zerkale nauk. Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. pp. 193–198.

Lobanova Yu, I. (2013). *Obosnovanie mezhdistsiplinarnoy interaktivnoy tekhnologii povysheniya professional'noy psikhologicheskoy ustoychivosti* [Justification of an Interdisciplinary Interactive Technology for Increasing Professional Psychological Stability]. Vestnik grazhdanskikh inzhenerov. 6 (41). pp. 332–338.

Lobanova Yu. I. (2016). *Formirovanie professional'noy i psikhologicheskoy kompetentnosti v ramkakh mezhdistsiplinarnoy interaktivnoy tekhnologii* [Formation of Professional and Psychological Competence within the Framework of an Interdisciplinary Interactive Technology]. Gumanitarnaya obrazovatel'naya sreda tekhnicheskogo vuza. Materialy mezhdunarodnoy nauchno-metodicheskoy konferentsii. Sankt-Peterburgskiy politekhnicheskii universitet Petra Velikogo. pp. 132–133.

Lyusher, M. (1996). *Signaly lichnosti. Rolevye igry i ikh motivy* [Personality Signals. Role-Playing Games and Their Motives]. Voronezh: NPO «MODEK».

Maloetazhnoe stroitel'stvo, Vysotnoe stroitel'stvo. Kakimi rasstroystvami stradayut zhiteli vysotok? [Low-Rise Construction, High-Rise Construction. What Disorders Do Residents of High-Rise Buildings Suffer From?]. (2020). ArdExpoert. URL: <https://ardexpert.ru/article/18881>.

Mityagin, S. D. (1975). *I dvor, i ulitsa, i alleya: v kvartalakh 1 i 1a yugo-zapadnogo zhilogo rayona* [Both a Courtyard, a Street, and an Alley: In Blocks 1 and 1a of the South-Western Residential District]. Stroitel'stvo i arkhitektura Leningrada, (1), 18–21.

Natsional'nyy projekt «Zhil'yo i gorodskaya sreda» [National Project «Housing and Urban Environment»]. (b. d.). Minsstroy RF. URL: <https://www.minsstroyrf.gov.ru/trades/natsionalnye-proekty/natsionalnyy-proekt-zhilye-i-gorodskaya-sreda/> (data obrashcheniya: 01.05.2026).

Ovcharenko, D. D. (2014). *Nasledovanie gradostroitel'nykh traditsiy v proektirovanii zhiloy sredy Leningrada 1960–80-kh gg. (Tom 1)* [Inheritance of Urban Planning Traditions in the Design of the Residential Environment of Leningrad in the 1960s–80s (Volume 1)] [Dissertatsiya na soiskanie uchyonoy stepeni kandidata arkhitektury]. Sankt-Peterburg.

Poltoratskiy, E. M. (1974). *Gorod: zastroyka ili zhivoy organizm* [City: Development or Living Organism]. Stroitel'stvo i arkhitektura Leningrada, (9), 7–9.

Shmakov, S. P. (1979). *Budni tvorchestva: Vzglyad iznutri* [Everyday Life of Creativity: A View from the Inside]. Stroitel'stvo

i arkhitektura Leningrada, (10), 18–21.

Shumakova, N. (2025). *My vidim rost roli vedushchikh korporativnykh universitetov v strategicheskoy razvitii rossiyskikh kompaniy* [We See a Growing Role of Leading Corporate Universities in the Strategic Development of Russian Companies]. Kommersant. Kar'era. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/8633319>.

Ekorayon «Yuntolovo» priznan luchshim proektom komfort-klassa v Sankt-Peterburge po versii ERZ [The Eco-District «Yuntolovo» Recognized as the Best Comfort-Class Project in St. Petersburg According to ERZ]. (2022). Edinyy reestr zastroyshchikov. URL: <https://erzrf.ru/news/ekorayon-yuntolovo-priznan-luchshim-proyektom-komfort-klassa-v-sankt-peterburge-po-versii-erz>.

Knight Frank. (2018). *Obzor «Rynok elitnoy nedvizhimosti»* [Overview «Elite Real Estate Market»]. Sankt-Peterburg.

Nord-Baade, S., Ness, O., Rowe, M., Jensen, C.B., Landheim, A. (2025). *“I’ve always felt like I’m on the outside”: identity and social inclusion among young adults with mental illness and complex needs — a qualitative study*. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 20(1), art. 2433320. <https://doi.org/10.1080/17482631.2024.2433320>

Ochnik, D., Buława, B., Nagel, P., Gachowski, M., Budziński, M. (2024). *Urbanization, loneliness and mental health model — A cross-sectional network analysis with a representative sample*. Scientific Reports, 14(1), 24974. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-76813-z>

Xu, J., Liu, N., Polemiti, E., Garcia-Mondragon, L., Tang, J., Liu, X., Lett, T., Yu, L., Nöthen, M.M., Feng, J., Yu, C., Marquand, A., Schumann, G. (2023). *The environmental Consortium. Effects of urban living environments on mental health in adults*. Nature Medicine, 29(6), 1456–1467. <https://doi.org/10.1038/s41591-023-02365-w>

Психологические особенности потенциальных водителей общественного транспорта

УДК 159.99+316.662

DOI: 10.25991/08876-2308-8760-k

Лобанова Ю. И.,

кандидат
психологических наук,
доцент,
Санкт-Петербургский
государственный
архитектурно-
строительный
университет,
Санкт-Петербург, Россия
gretta25@list.ru

Красильникова Е. И.,

Международный
банковский институт
имени А. Собчака, студент,
Санкт-Петербург, Россия
zzz12217@mail.ru

Аннотация

Проблема дефицита кадров в стране в целом и в транспортной отрасли в частности требует новых подходов для решения этой проблемы, включая внесение изменений в действующие нормативные документы, регулирующие процесс подготовки водителей. В настоящее время применительно к процессу обучения водителей общественного транспорта существуют возрастные ограничения. Возможность снятия таких ограничений требует серьезных обоснований, прежде всего, психологических. В статье рассматриваются требования, предъявляемые профессией к психологическим качествам водителя и анализируется соответствие этим качествам психологических особенностей целого поколения молодых людей, попадающих в возрастные ограничения — поколения Z. Делается вывод о важности доминирующих психических состояний и психологического благополучия водителя для сохранения надежности его профессионально-значимых когнитивных функций. Предлагается список мероприятий по психологическому обеспечению деятельности потенциального водителя в период обучения: проведение профессионального психологического отбора, оказание консультативной психологической помощи по запросу, дополнение программ обучения вождению социальными аспектами дорожного движения, работа с когнитивными функциями и мотивацией водителей, ориентация на «жетонную» систему.

Ключевые слова: профессионально-значимые качества водителя, психограмма, поколение Z, личность водителя, когнитивные функции, психологическое благополучие, мотивация, социальный статус, «жетонная» система.

Yulia Ig. Lobanova

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor,
Saint Petersburg State University
of Architecture and Civil Engineering,
Saint Petersburg, Russian Federation
gretta25@list.ru

Elizaveta Ig. Krasilnikova

A. Sobchak International Banking
Institute, Student,
Saint Petersburg, Russian Federation
zzz12217@mail.ru

Для цитирования:

Лобанова Ю. И. & Красильникова Е. И.
(2026). Психологические особенности
потенциальных водителей
общественного транспорта.
*Психология человека и социальной
среды*, 1 (2), 31–39. doi: 10.25991/o8876-
2308-8760-k

Psychological characteristics of potential public transport drivers

Abstract

The problem of personnel shortages in the country as a whole and in the transport industry in particular requires new approaches to address this issue, including amendments to current regulations governing driver training. Currently, there are age restrictions on public transport driver training. The possibility of lifting these restrictions requires serious justification, primarily psychological. This article examines the professional requirements for the psychological qualities of drivers and analyzes how these qualities correspond to the psychological characteristics of an entire generation of young people falling within this age limit — Generation Z. It concludes that the dominant mental states and psychological well-being of drivers are important for maintaining the reliability of their professionally significant cognitive functions. A list of measures for psychological support of potential drivers during their training period is proposed: conducting professional psychological screening, providing psychological advisory assistance upon request, supplementing driver training programs with social aspects of road traffic, working with drivers' cognitive functions and motivation, and focusing on the token system.

Keywords: professionally significant driver qualities, psychogram, Generation Z, driver personality, cognitive functions, psychological well-being, motivation, social status, token system

Возможности выбора профессии субъектом труда во многом обусловлены тремя факторами: потребностью общества (экономики) в представителях определенных профессий, наличием соответствующей мотивации и направленности у субъекта труда, а также уровнем обладания им необходимыми профессионально важными качествами.

На данный момент в России в силу нарастающего дефицита кадров в транспортной отрасли есть потребность в водителях общественного транспорта. Поскольку такой запрос со стороны общества существует, необходимо рассмотреть и два других выше обозначенных фактора — мотивацию потенциальных водителей общественного транспорта и обладание ими профессионально важными качествами, а в идеале еще и оценить возможности их развития или компенсации до уровня, требуемого профессией.

Требования к профессионально важным качествам (ПВК) водителя вытекают из описания самой деятельности, а именно — из описания особенностей работы субъекта с информацией в системе водитель-автомобиль-дорога-среда (Лобанова, 2016), его умения оперативно реагировать на информацию при управлении транспортным средством (ТС), описания его психических состояний, возникающих в процессе управления ТС и влияния этих состояний на уровень его работоспособности.

Существующими нормативными документами, регулирующими допуск к обучению кандидатов в водители общественного транспорта, обозначены особые требования, включая преодоление претендентами определенной возрастной планки, а именно —

21 года.

Для снятия проблемы дефицита кадров в этой отрасли мог бы стать допуск лиц младше 21 года к обучению вождению и управлению общественным транспортом. Но такое решение требует определенных обоснований, в том числе — психологических. Важно на психологическом уровне понять, насколько соответствуют (или не соответствуют) профессиональным требованиям типологические индивидуально-типические психологические возможности представителей молодого поколения.

Если иметь в виду тех, кто мог бы в ближайшее время влиться в транспортную отрасль в качестве работников из числа нынешних 20-летних и младше, то следует принять во внимание, что это не просто люди определенного возраста, но еще и молодые люди, выросшие и сформировавшиеся в определенных социально-политических, социально-экономических социо-культурных условиях, при определенном уровне технологического развития и цивилизации общественной жизни. Это люди конкретного определенного поколения.

Принято считать, что поколение — это группа людей, родившихся примерно в один период времени и имеющих общий социальный, экономический и культурный опыт. Войны, экономические кризисы, взлеты технологий, стремительный рост соцсетей — все эти события формируют поколения: их ценности, модели поведения, отношение к работе и мотивацию (Исаева, 2011). Иными словами, помимо возрастных психологических особенностей тинэйджеров как потенциальных водителей следует учитывать и тот



факт, что они в соответствии с теорией поколений характеризуются индивидуально-типическими особенностями своего поколения, в частности, если иметь в виду сегодняшних 17–20-летних, поколения Z. Акцентирование в этом вопросе теории поколений имеет большое значение, так как по данным разных авторов, поколения, которые появились в эпоху интернета и смартфонов, принципиально отличаются от предыдущих поколений по когнитивным проявлениям (Исаева, 2011; Sagituly, Guo, 2023), причем не в лучшую сторону (Базылев, 2024).

Теория поколений — это социологическая концепция, которая объясняет поведенческие различия между людьми, рожденными в разные исторические периоды. Ее основатели американские исследователи Нил Гоув и Уильям Штраус (Howe N., Strauss W., 1991) утверждали: каждое поколение формируется под влиянием общих событий, ценностей и культурных маркеров, которые накладывают отпечаток на взгляды, образ мышления и стиль жизни людей. В рамках этой теории поколений исследователи выделяют поколения бумеров, X, Y (миллениалов) и Z (зумеров). У каждого — свой набор ценностей, стиль работы и ожидания от работодателя. Последнее поколение обозначается как Альфа.

Обобщая, можно утверждать, что теория поколений учитывает (Рис. 1):

- социальный контекст — например, интернет-революция, кризисы, войны или пандемии (в случае с поколением Z они предопределили их особое отношение к безопасности и принятие ограничений — свою роль сыграла эпидемия ковида);
- технологические привычки — использование гаджетов, социальных сетей, мессенджеров (взаимодействие с ними предопределило определенные когнитивные особенности, в частности, так называемое «клиповое мышление»);
- карьерные ожидания — от лояльности к работодателю до поиска гибкости и смысла (представителей данного поколения демографически не так много — молодые люди являются дефицитом, что предопределяет их особенности мотивации);
- особое отношение к режимам труда и отдыха (у этого поколения достаточно высокий уровень психологической культуры — зачастую они знакомы с психологией, обращаются за помощью ко вполне конкретным консультирующим специалистам, поэтому они стремятся к правильному балансу между работой и отдыхом!);
- способ общения — от звонков и писем до мемов и реакций в мессенджерах (данное поколение активно использует именно мессенджеры и социальные сети, причем

зачастую молодые люди сначала виртуально знакомятся в сети и лишь после этого, если считают нужным, взаимодействуют и общаются в реальности);

Таким образом, исходя из основных положений теории поколений, помимо когнитивных особенностей представители последних поколений (Z и Альфа) весьма специфичны по ценностям, мотивации и карьерным ожиданиям. Для представителей этих поколений характерны еще и иное отношение к соотношению работы и жизни, а также иные стратегии поиска работы, которые связаны не только с получением денег и исполнением долга, но и преисполнены некоего смысла (Пантелеев, 2015).

Отличие поколения Z, которое нас интересует в контексте подготовки водителей общественного транспорта, от предыдущих связано с условиями формирования их психики в мире новых информационно-коммуникативных технологий. Представители этого поколения характеризуются весьма специфическим отношением к предоставлению свободы и несению ответственности за свои решения и поступки, особым отношением к обеспечению безопасности, ориентацией на быструю карьеру и рост зарплаты при работе на конкретном предприятии. Характерной особенностью молодых людей этого поколения является нахождение смысла в осуществляемой ими деятельности (Sagituly, Guo, 2023).

Это означает, что при принятии решений относительно изменения возраста кандидатов в водители целесообразно будет при отборе и обучении иметь в виду не только уровень развития их когнитивных функций, но и их личностные, мотивационные характеристики.

Надо заметить, что психограммы водителя традиционно включает в себя требования как к когнитивным функциям, так и к личности водителя. Психофизиологические требования в психограммах прописаны достаточно подробно: устойчивость и концентрация внимания, скорость переключения внимания, рефлексометрия, время реакции на движущийся объект, объем оперативной памяти, линейный и угловой глазомер (Лобанова, 2016; Романов, 2002; Психофизиологический отбор..., 1991).

Что касается требований к личности водителя, то они прописаны не столь полно. Есть устоявшиеся требования, совпадающие с показателями, измеряемыми с помощью 16-факторного теста Кеттала: эмоциональная устойчивость (которая лежит в основе стрессоустойчивости), уровень тревожности и нормативности поведения (Психофизиологический отбор..., 1991).

Нами была предпринята попытка поиска современных отечественных исследований, в которых приводились бы данные по конкретным характеристикам познавательных процессов поколения Z, но их оказалось довольно мало. Исследование

долговременной памяти проводилось белорусскими учеными. Стоит заметить, что по их данным наилучшие показатели у современных 18-летних — по скорости переключения внимания и оперативной памяти, наихудшие — по долговременной памяти (Крикало, Лаптева, Крокец, 2021).

В связи с выявлением своеобразия когнитивной сферы представителей поколения Z обратим внимание на исследование, в котором довольно подробно изучена динамика характеристик внимания в условиях нагрузки на фоне разных психоэмоциональных состояний (Воронцова, 2026). В исследовании обнаружено, что водители с разными личностными особенностями, выступающими как регуляторный компонент, по-разному способны поддерживать показатели внимания на фоне меняющейся рабочей нагрузки. При этом внимание водителей пассажирского автотранспорта рассмотрено автором как функционально организованная регуляторная система, устойчивость которой определяется соотношением операциональных характеристик внимания, личностно-регуляторных механизмов субъекта труда на фоне определенных психических состояний при определенных режимах профессиональной нагрузки (Воронцова, 2026).

Суть в том, что показатели внимания меняются в зависимости от того, какие психические состояния (не только в рамках профессиональной деятельности) проявляются у водителей. Значение имеют личностно-регуляторные механизмы, благодаря которым водитель в состоянии или не в состоянии удерживать характеристики в требуемых деятельностью пределах. Значение имеют локус контроля и доверие (к технике) (Воронцова, 2026).

Исходя из выше сказанного, обратим внимание в данной статье не столько на уровень развития когнитивных функций субъекта труда, сколько на условия поддержания соответствующих характеристик когнитивных функций на требуемом уровне в условиях разных режимов профессиональной деятельности. Значение имеет, как уже было отмечено, психоэмоциональное состояние, на фоне которого когнитивные функции проявляются, причем имеется в виду не столько (или не только) тот динамический фон, который вызван самой профессиональной нагрузкой и ее изменениями. Необходимо оценивать фон самой жизни субъекта, который тоже динамичен, но более управляем (по сравнению с условиями профессиональной деятельности). А личностные характеристики в этом случае выступают как условие регуляции соответствующих характеристик когнитивных функций (в частности, внимания).

Что это означает? Чтобы разобраться, нужно рассмотреть взаимосвязи между свойствами и состояниями как психическими проявлениями.

С одной стороны, отдельные личностные свойства могут определять отношение человека к тем

или иным ситуациям, тем самым детерминируя и изменения в настроении — например, оптимизм или толерантность к неопределенности явно способствуют сохранению более спокойного и ровного эмоционального фона в любых жизненных обстоятельствах.

С другой стороны, чаще других возникающие психоэмоциональные состояния могут усугублять или нивелировать уже сложившиеся свойства, ибо свойства по сути и есть повторяющиеся состояния (Ильин, 2005). И многократно в разных обстоятельствах пережитое личностью разочарование может снизить уровень оптимизма.

Однако, в любом случае, если на фоне благоприятных состояний субъект лучше сохраняет надежность внимания, то по всей видимости, психологическая помощь, направленная на обеспечение психологического благополучия личности водителя, на коррекцию негативных доминирующих состояний или на обучение управлению ими, может влиять и на обеспечение надежности его деятельности.

В отдельных исследованиях было показано, что надежность водительской деятельности связана с психологическим благополучием (жизнестойкостью) водителей (Лобанова, 2016) — и в этом плане работа с консультирующим психологом может способствовать лучшей саморегуляции в деятельности и сохранению требуемого функционала внимания при решении профессиональных задач.

По всей видимости, возможность работать с психологом или психотерапевтом в случае обнаружения кризиса или проблем может иметь важное значение для обеспечения надежности деятельности водителя. Следует учитывать, что молодое поколение в целом положительно относится к психологии и многие так или иначе либо обращались к специалистам, либо сами интересовались исследованиями в данной области. Барьеров на пути получения психологической помощи возникать не должно.

Следует также отметить, что недостаточный уровень развития когнитивных функций (во всяком случае, если мы рассуждаем о водителях-любителях, то есть водителях категории В) не является основной детерминантой их аварийности.

В случае с психически здоровыми водителями именно мотивация в отношении соблюдения ПДД играет основную роль (Васильченко, 2020). По всей видимости, как минимум в случае с данной категорией водителей, возможностей компенсации оказывается достаточно для обеспечения высокого уровня надежности деятельности.

Подводя итоги, проанализируем возможности поддержания надежности деятельности. Рассмотрим ресурсы, которые может использовать субъект в процессе деятельности. Таких ресурсов выделяют три группы: интра-, интер и внеиндивидуальные ресурсы (Толочек, 2015). Если использование интра- и интер-

индивидуальных ресурсов определяется самими субъектом, то внеиндивидуальные — это ресурсы средовые — от субъекта зависят в гораздо меньшей степени. Средовым ресурсом в нашем контексте может выступать собственно само транспортное средство, его характеристики и системы.

Именно в силу недостаточности использования именно внеиндивидуальных ресурсов субъекта, больший акцент следует делать на систему человек-транспортное средство и на изучение феномена доверия человека к технике соответственно (Лобанова & Красильникова, 2024).

Отдельное внимание имеет смысл уделять роли статуса транспортного средства в условиях дорожного движения (ДД) как показателя, исходя из которого другие участники ДД оценивают статус самого водителя и прогнозируют развитие дорожно-транспортной ситуации (ДТС). Суть идеи заключается в том, что участники ДД приписывают ТС разные статусы — отталкиваясь в первую очередь от класса ТС, или просто от размера — длины и объема транспортного средства (Guéguena, Meineria, Martina, & Charronb, 2014; Ha Huan, Park, 2024). Более высокий статус ТС позволяет его водителю (исходя из субъективных представлений участников ДД) легче получать ресурсы, более низкий — с затруднениями (Лобанова, 2025, 2025).

Более высокий статус ТС (например, класс) повышает эффективность коммуникативных воздействий водителя на других участников дорожного движения (ДД), что позволяет в целом повысить уровень эффективности его деятельности. Это проявляется в том, что водитель получает время и пространство (ресурсы) от других участников ДД, быстрее проходя по маршруту. С точки зрения безопасности это означает, что гипотетически он может чаще других нарушать ПДД, однако частота нарушений может при этом не коррелировать с более высоким уровнем аварийности.

Водители транспортных средств с низким статусом вынуждены отдавать время и пространство более высокостатусным, а друг с другом конкурировать на равных. Таким образом, складывается впечатление, что определенность статуса ТС, а также дорожное поведение водителя в соответствии с социальными ожиданиями других участников ДД в зависимости от статуса ТС может служить залогом надежности водительской деятельности и безопасности ДД в целом. Однако эффективность деятельности водителей разностатусных автомобилей при этом может сильно различаться — преимущество на стороне ТС более высокого класса.

В этом плане управление новичками менее статусными ТС (которые навязываются им исходя из мотивации снижения материальных потерь при попадании в ДТП) может как неблагоприятно сказываться на восприятии личности водителя (через

статус транспортного средства) другими участниками ДД, так и способствовать попыткам компенсации водителем своего более низкого статуса за счет более самоуверенного дорожного поведения, инициировать его попытки претендовать на ресурсы других водителей с повышением риска в конкретных ДТС соответственно.

Напротив, ресурсирование новичков за счет предоставления им в управление более статусных транспортных средств может способствовать повышению безопасности. В случае с водителями общественного транспорта речь может идти о более современных транспортных средствах с большим количеством систем помощи водителю, включая использование искусственного интеллекта.

Компьютеризированные транспортные средства будут не только повышать статус водителя в условиях ДД, но и в большей степени соответствовать его когнитивным привычкам, основанным на постоянном взаимодействии с гаджетами.

Наконец, правильный подбор транспортного средства с учетом тех ограничений в плане когнитивных функций, которые могут наблюдаться у водителя, позволяет компенсировать их за счет внеиндивидуальных ресурсов, что в конечном итоге должно способствовать повышению надежности конкретных водителей и повышению безопасности дорожного движения в целом (Лобанова, 2023; Лобанова, Красильникова, 2024).

Таким образом, мероприятия для осуществления психологического обеспечения (Психологическое обеспечение..., 1991) водительской деятельности для лиц младше 21 года, которые рассматриваются в качестве потенциальных кандидатов в водители общественного транспорта, можно предложить следующие:

- профориентация (исходя из особенностей мотивации);
- оценка уровня психологического благополучия — периодически (при необходимости — работа с психологом или психотерапевтом) в процессе обучения и в дальнейшем — в условиях профессиональной деятельности;
- стажировки и дополнительное обучение (обмен опытом, изучение деталей маршрутов, изучение в рамках теоретического курса обучения социальных аспектов дорожного движения);
- дополнительное обучение (повышение квалификации) управленцев, которые будут взаимодействовать с данной возрастной группой обучаемых для выбора более эффективных методов управления в целом и мотивации в частности;
- работа с мотивацией с использованием жетонной системы (Reitman, Murphy, Hupp, O'Callaghan, 2004), например, за счет

возвращения уровней классности водителей, штрафных баллов за нарушения ПДД, премий за безопасное вождение.

Литература

Базылев, Я. С. (2024). Особенности когнитивных процессов поколений: X, Y, Z, Alpha. Общество: социология, психология, педагогика, (10), 64–69.

Васильченко, А. С. (2020). Нарушения психической регуляции поведения у лиц с опасным вождением автотранспортных средств (Диссертация кандидата психологических наук). Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины имени А. М. Никитина, Санкт-Петербург.

Воронцова, Ю. И. (2026). Индивидуально-типологические особенности внимания в профессиональной деятельности водителей пассажирского автотранспорта (Диссертация кандидата психологических наук). Университет мировых цивилизаций имени В. В. Жириновского, Москва.

Ильин, Е. П. (2005). Психофизиология состояний человека. Санкт-Петербург: Питер.

Исаева, М. А. (2011). Поколения кризиса и подъема в теории В. Штрауса и Н. Хоува. Знание. Понимание. Умение, (3), 290–295.

Крикало, И. Н., Лаптиева, Л. Н., & Тропец, И. Э. (2021). Функциональное развитие памяти и внимания школьников. Вестник МДПУ им. И. П. Шамякина, (2(58)), 50–54.

Лобанова, Ю. И. (2018). Из эры отбора в эру самоактуализации. В А. Н. Анохин, А. А. Обознов, П. И. Падерно, & С. Ф. Сергеев (Ред.), *Человеческий фактор в сложных технических системах и средах (Эрго-2018)*. Труды третьей международной научно-практической конференции (с. 574–583).

Лобанова, Ю. И., & Красильникова, Е. И. (2024). Актуальность проектирования экспертной системы для обеспечения надежности работы подсистемы человек-автомобиль. Эргодизайн, (3(25)), 338–345.

Лобанова, Ю. И. (2025). Оценка социального статуса водителя при прогнозировании развития дорожно-транспортных ситуаций. Эргодизайн, (2(28)), 225–235.

Лобанова, Ю. И. (2023). Очерки рефлексивной психологии стилей (на примере стилей автовождения). Санкт-Петербург: СПбГАСУ.

Лобанова, Ю. И. (2016). Психология безопасного автовождения. Санкт-Петербург: СПбГАСУ.

Лобанова, Ю. И. (2025). Социальная перцепция водителей в процессе автовождения как фактор безопасности дорожного движения. Грузовик, (6), 39–46.

Пантелеев, А. Ф. (2015). Психологическое различие поколений как фактор отношения к работе. Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика, 15(2), 40–44.

Приказ Минпросвещения России от 01 июля 2025 г. № 505 «Об утверждении примерных программ профессионального обучения водителей транспортных средств соответствующих категорий и подкатегорий». (Зарегистрирован в Минюсте России 28 августа 2025 г. № 83382). Retrieved from <https://docs.edu.gov.ru/document/5b7aa18f373d45753771eaae6e8a8c29/>

Боровикова, С. А., Водолазская, Т. П., Дмитриева, М. А., & Корнеева, Л. Н. (1991). Психологическое обеспечение профессиональной деятельности (Г. С. Никитин, Ред.). Санкт-Петербург: Издательство СПбГУ.

Виноградов, Ю. И., Артамонова, Л. А., Бушухин,

А. В., & Лапченко, В. Н. (1991). Психофизиологический отбор кандидатов на обучение профессии водителей автотранспортных средств (Методическое пособие). Ленинград: НИИ профтехобразования.

Романов, А. Н. (2002). Автотранспортная психология. Москва: Академия.

Толочек, В. А. (2015). Стили деятельности: ресурсный подход. Москва: Издательство «Институт психологии РАН».

Guéguen, N., Meineri, S., Martin, A., & Charron, C. (2014). Car status as an inhibitor of passing responses to a low-speed frustrator. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 22, 245–248. doi:10.1016/j.trf.2013.12.014

Ha, H. C., & Park, S. J. (2024). The influence of vehicle size on perception and behavior toward drivers. *The Journal of Social Psychology*. Advance online publication. doi:10.1080/00224545.2024.2404117

Howe, N., & Strauss, W. (1991). *Generations: The History of America's Future, 1584 to 2069*. New York: William Morrow & Company.

Reitman, D., Murphy, M., Hupp, S., & O'Callaghan, P. (2004). Behavior change and perceptions of change: Evaluating the effectiveness of a token economy. *Child & Family Behavior Therapy*, 26(2), 17–36.

Sagituly, G., & Guo, J. (2023). Job satisfaction and organizational commitment: comparing generations X and Y. *Innovation: The European Journal of Social Science Research*, 37(2). doi:10.1080/13511610.2022.2163622

References

Bazylev, Ya. S. (2024). *Osobennosti kognitivnykh protsessov pokoleniy: X, Y, Z, Alpha* [Features of Cognitive Processes of Generations: X, Y, Z, Alpha]. *Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika*, (10), 64–69.

Vasil'chenko, A. S. (2020). *Narusheniya psikhicheskoy regulatsii povedeniya u lits s opasnym vozhdeniem avtotransportnykh sredstv* (Dissertatsiya kandidata psikhologicheskikh nauk) [Disorders of Mental Regulation of Behavior in Individuals with Dangerous Driving of Motor Vehicles (PhD in Psychology dissertation)]. *Vserossiyskiy tsentr ekstremnoy i radiatsionnoy meditsiny imeni A. M. Nikiforova, Sankt-Peterburg*.

Vorontsova, Yu. I. (2026). *Individual'no-tipologicheskie osobennosti vnimaniya v professional'noy deyatel'nosti voditeley passazhirskogo avtotransporta* (Dissertatsiya kandidata psikhologicheskikh nauk) [Individual-Typological Features of Attention in the Professional Activity of Passenger Vehicle Drivers (PhD in Psychology dissertation)]. *Universitet mirovykh tsivilizatsiy imeni V. V. Zhirinovskogo, Moskva*.

Il'in, E. P. (2005). *Psikhofiziologiya sostoyaniy cheloveka* [Psychophysiology of Human States]. *Sankt-Peterburg: Piter*.

Isaeva, M. A. (2011). *Pokoleniya krizisa i pod"ema v teorii V. Shtrausa i N. Khouva* [Generations of Crisis and Rise in the Theory of V. Strauss and N. Howe]. *Znanie. Ponimanie. Umenie*, (3), 290–295.

Krikalo, I. N., Laptieva, L. N., & Tropets, I. E. (2021). *Funktsional'noe razvitie pamyati i vnimaniya shkol'nikov* [Functional Development of Memory and Attention of Schoolchildren]. *Vesnik MDPU imya I. P. Shamyakina*, (2(58)), 50–54.

Lobanova, Yu. I. (2018). *Iz ery otbora v eru samoaktualizatsii* [From the Era of Selection to the Era of Self-Actualization]. *V A. N. Anokhin, A. A. Obznov, P. I. Paderno, & S. F. Sergeev (Red.),*

Chelovecheskiy faktor v slozhnykh tekhnicheskikh sistemakh i sredakh (Ergo-2018). Trudy tret'ey mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (ss. 574–583).

Lobanova, Yu. I., & Krasil'nikova, E. I. (2024). *Aktual'nost' proektirovaniya ekspertnoy sistemy dlya obespecheniya nadezhnosti raboty podsystemy chelovek-avtomobil'* [Relevance of Designing an Expert System to Ensure the Reliability of the Human-Vehicle Subsystem]. *Ergodayzayn*, (3(25)), 338–345.

Lobanova, Yu. I. (2025). *Otsenka sotsial'nogo statusa voditelya pri prognozirovani razvitiya dorozhno-transportnykh situatsiy* [Assessment of the Social Status of the Driver in Predicting the Development of Traffic Situations]. *Ergodayzayn*, (2(28)), 225–235.

Lobanova, Yu. I. (2023). *Ocherki refleksivnoy psikhologii stiley (na primere stiley avtovozhdeniya)* [Essays on the Reflexive Psychology of Styles (on the Example of Driving Styles)]. Sankt-Peterburg: SPbGASU.

Lobanova, Yu. I. (2016). *Psikhologiya bezopasnogo avtovozhdeniya* [Psychology of Safe Driving]. Sankt-Peterburg: SPbGASU.

Lobanova, Yu. I. (2025). *Sotsial'naya pertsepsiya voditeley v protsesse avtovozhdeniya kak faktor bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya* [Social Perception of Drivers in the Process of Driving as a Factor of Road Safety]. *Gruzovik*, (6), 39–46.

Panteleev, A. F. (2015). *Psikhologicheskoe razlichie pokoleniy kak faktor otnosheniya k rabote* [Psychological Differences of Generations as a Factor of Attitude to Work]. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya Filosofiya. Psikhologiya*. Pedagogika, 15(2), 40–44.

Prikaz Minprosveshcheniya Rossii ot 01 iyulya 2025 g. № 505 «Ob utverzhdenii primernykh programm professional'nogo obucheniya voditeley transportnykh sredstv sootvetstvuyushchikh kategoriy i podkategoriy» [Order of the Ministry of Education of Russia dated July 1, 2025 No. 505 "On Approval of Exemplary Programs for Professional Training of Drivers of Vehicles of the Corresponding Categories and Subcategories"]. (Zaregistrirovano v Minyuste Rossii 28 avgusta 2025 g. № 83382). Retrieved from <https://docs.edu.gov.ru/document/5b7aa18f373d45753771eaae-6e8a8c29/>

Borovikova, S. A., Vodolazskaya, T. P., Dmitrieva, M. A., & Korneeva, L. N. (1991). *Psikhologicheskoe obespechenie professional'noy deyatel'nosti* [Psychological Support of Professional Activity] (G. S. Nikiforov, Red.). Sankt-Peterburg: Izdatel'stvo SPbGU.

Vinogradov, Yu. I., Artamonova, L. A., Bushukhin, A. V., & Lapchenko, V. N. (1991). *Psikhofiziologicheskiy otbor kandidatov na obuchenie professii voditeley avtotransportnykh sredstv (Metodicheskoe posobie)* [Psychophysiological Selection of Candidates for Training in the Profession of Motor Vehicle Drivers (Methodological Guide)]. Leningrad: NII proftekhobrazovaniya.

Romanov, A. N. (2002). *Avtotransportnaya psikhologiya* [Motor Transport Psychology]. Moskva: Akademiya.

Tolochek, V. A. (2015). *Stili deyatel'nosti: resursnyy podkhod* [Activity Styles: A Resource Approach]. Moskva: Izdatel'stvo «Institut psikhologii RAN».

Guéguen, N., Meineri, S., Martin, A., & Charron, C. (2014). Car status as an inhibitor of passing responses to a low-speed frustrator. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 22, 245–248. doi:10.1016/j.trf.2013.12.014

Ha, H. C., & Park, S. J. (2024). The influence of vehicle size on perception and behavior toward drivers. *The Journal of Social Psychology*. Advance online publication. doi:10.1080/00224545.2024.2404117

Howe, N., & Strauss, W. (1991). *Generations: The History of America's Future, 1584 to 2069*. New York: William Morrow & Company.

Reitman, D., Murphy, M., Hupp, S., & O'Callaghan, P. (2004). Behavior change and perceptions of change: Evaluating the effectiveness of a token economy. *Child & Family Behavior Therapy*, 26(2), 17–36.

Sagituly, G., & Guo, J. (2023). Job satisfaction and organizational commitment: comparing generations X and Y. *Innovation: The European Journal of Social Science Research*, 37(2). doi:10.1080/13511610.2022.2163622

Bazylev, Ya. S. (2024). *Osobennosti kognitivnykh protsessov pokoleniy: X, Y, Z, Alpha* [Features of Cognitive Processes of Generations: X, Y, Z, Alpha]. Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika, (10), 64–69.

Vasil'chenko, A. S. (2020). *Narusheniya psikhicheskoy regulatsii povedeniya u lits s opasnym vozhdeniem avtotransportnykh sredstv (Dissertatsiya kandidata psikhologicheskikh nauk)* [Disorders of Mental Regulation of Behavior in Individuals with Dangerous Driving of Motor Vehicles (PhD in Psychology dissertation)]. Vserossiyskiy tsentr ekstremnoy i radiatsionnoy meditsiny imeni A. M. Nikiforova, Sankt-Peterburg.

Vorontsova, Yu. I. (2026). *Individual'no-tipologicheskie osobennosti vnimaniya v professional'noy deyatel'nosti voditeley passazhirskogo avtotransporta (Dissertatsiya kandidata psikhologicheskikh nauk)* [Individual-Typological Features of Attention in the Professional Activity of Passenger Vehicle Drivers (PhD in Psychology dissertation)]. Universitet mirovykh tsivilizatsiy imeni V. V. Zhirinovskogo, Moskva.

Il'in, E. P. (2005). *Psikhofiziologiya sostoyaniy cheloveka* [Psychophysiology of Human States]. Sankt-Peterburg: Piter.

Isaeva, M. A. (2011). *Pokoleniya krizisa i pod'ema v teorii V. Shtrausa i N. Khouva* [Generations of Crisis and Rise in the Theory of V. Strauss and N. Howe]. *Znanie. Ponimanie. Umenie*, (3), 290–295.

Krikalo, I. N., Laptieva, L. N., & Tropets, I. E. (2021). *Funktsional'noe razvitiye pamyati i vnimaniya shkol'nikov* [Functional Development of Memory and Attention of Schoolchildren]. *Vesnik MDPU imya I. P. Shamyakina*, (2(58)), 50–54.

Lobanova, Yu. I. (2018). *Iz ery otbora v eru samoaktualizatsii* [From the Era of Selection to the Era of Self-Actualization]. V A. N. Anokhin, A. A. Oboznov, P. I. Paderno, & S. F. Sergeev (Red.), *Chelovecheskiy faktor v slozhnykh tekhnicheskikh sistemakh i sredakh (Ergo-2018). Trudy tret'ey mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* (ss. 574–583).

Lobanova, Yu. I., & Krasil'nikova, E. I. (2024). *Aktual'nost' proektirovaniya ekspertnoy sistemy dlya obespecheniya nadezhnosti raboty podsystemy chelovek-avtomobil'* [Relevance of Designing an Expert System to Ensure the Reliability of the Human-Vehicle Subsystem]. *Ergodayzayn*, (3(25)), 338–345.

Lobanova, Yu. I. (2025). *Otsenka sotsial'nogo statusa voditelya pri prognozirovani razvitiya dorozhno-transportnykh situatsiy* [Assessment of the Social Status of the Driver in Predicting the Development of Traffic Situations]. *Ergodayzayn*, (2(28)), 225–235.

Lobanova, Yu. I. (2023). *Ocherki refleksivnoy psikhologii stiley (na primere stiley avtovozhdeniya)* [Essays on the Reflexive Psychology of Styles (on the Example of Driving Styles)]. Sankt-Peterburg: SPbGASU.

Lobanova, Yu. I. (2016). *Psikhologiya bezopasnogo avtovozhdeniya* [Psychology of Safe Driving]. Sankt-Peterburg: SPbGASU.

Lobanova, Yu. I. (2025). *Sotsial'naya pertsepsiya voditeley v protsesse avtovozhdeniya kak faktor bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya* [Social Perception of Drivers

in the Process of Driving as a Factor of Road Safety]. *Gruzovik*, (6), 39–46.

Panteleev, A. F. (2015). *Psikhologicheskoe razlichie pokoleniy kak faktor otnosheniya k rabote* [Psychological Differences of Generations as a Factor of Attitude to Work]. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika*, 15(2), 40–44.

Prikaz Minprosveshcheniya Rossii ot 01 iyulya 2025 g. № 505 «Ob utverzhdenii primernykh programm professional'nogo obucheniya voditeley transportnykh sredstv sootvetstvuyushchikh kategoriy i podkategoriy» [Order of the Ministry of Education of Russia dated July 1, 2025 No. 505 "On Approval of Exemplary Programs for Professional Training of Drivers of Vehicles of the Corresponding Categories and Subcategories"]. (Zaregistririvan v Minyuste Rossii 28 avgusta 2025 g. № 83382). Retrieved from <https://docs.edu.gov.ru/document/5b7aa18f373d45753771eaae-6e8a8c29/>

Borovikova, S. A., Vodolazskaya, T. P., Dmitrieva, M. A., & Korneeva, L. N. (1991). *Psikhologicheskoe obespechenie professional'noy deyatel'nosti* [Psychological Support of Professional Activity] (G. S. Nikiforov, Red.). Sankt-Peterburg: Izdatel'stvo SPbGU.

Vinogradov, Yu. I., Artamonova, L. A., Bushukhin, A. V., & Lapchenko, V. N. (1991). *Psikhofiziologicheskiy otbor kandidatov na obuchenie professii voditeley avtotransportnykh sredstv (Metodicheskoe posobie)* [Psychophysiological Selection of Candidates for Training in the Profession of Motor Vehicle Drivers (Methodological Guide)]. Leningrad: NII proftekhobrazovaniya.

Romanov, A. N. (2002). *Avtotransportnaya psikhologiya* [Motor Transport Psychology]. Moskva: Akademiya.

Tolochek, V. A. (2015). *Stili deyatel'nosti: resursnyy podkhod* [Activity Styles: A Resource Approach]. Moskva: Izdatel'stvo «Institut psikhologii RAN».

Guéguen, N., Meineri, S., Martin, A., & Charron, C. (2014). Car status as an inhibitor of passing responses to a low-speed frustrator. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 22, 245–248. doi:10.1016/j.trf.2013.12.014

Ha, H. C., & Park, S. J. (2024). The influence of vehicle size on perception and behavior toward drivers. *The Journal of Social Psychology*. Advance online publication. doi:10.1080/00224545.2024.2404117

Howe, N., & Strauss, W. (1991). *Generations: The History of America's Future, 1584 to 2069*. New York: William Morrow & Company.

Reitman, D., Murphy, M., Hupp, S., & O'Callaghan, P. (2004). Behavior change and perceptions of change: Evaluating the effectiveness of a token economy. *Child & Family Behavior Therapy*, 26(2), 17–36.

Sagituly, G., & Guo, J. (2023). Job satisfaction and organizational commitment: comparing generations X and Y. *Innovation: The European Journal of Social Science Research*, 37(2). doi:10.1080/13511610.2022.2163622

Склонность женщин и мужчин к компульсивным покупкам в зависимости от ценностных ориентаций

УДК 159.9:316.6 + 159.922 + 364-787

DOI: 10.25991/x3928-7181-6582-q

Феоктистова М. Н.,

психолог,
Россия, Москва,
m.feoktistova2018@yandex.ru

Корж Е. М.,

кандидат
психологических наук,
доцент,
доцент кафедры
педагогики и психологии
МГИК, доцент кафедры
консультативной
психологии
НОЧУ ВО «Московский
институт психоанализа»,
Россия, Москва,
kem_66@mail.ru

Аннотация

В данной статье представлены результаты исследования склонности личности к компульсивным покупкам в зависимости от ценностных ориентаций. Склонность к компульсивным и навязчивым покупкам, а также аддиктивному потребительскому поведению возрастает с увеличением значимости материальных благ для личности. Личность, ориентированная на материалистические ценности, имеет высокую предрасположенность к компульсивному потреблению. В статье раскрываются особенности проявлений склонности к компульсивным покупкам женщин и мужчин.

Ключевые слова: склонность к компульсивным покупкам, аддикция, зависимость от шопинга, ценности компульсивной личности, ониомания.

Marina N. Feoktistova

psychologist,
Russia, Moscow,
m.feoktistova2018@yandex.ru

Elena M. Korzh

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Pedagogy and Psychology
at the Moscow State Institute
of Culture, Associate Professor
of the Department of Counseling
Psychology at the Moscow Institute
of Psychoanalysis,
Russia, Moscow,
kem_66@mail.ru

Для цитирования:

Феоктистова, М. Н. & Корж, Е. М.
(2026). Склонность женщин и мужчин
к компульсивным покупкам
в зависимости от ценностных
ориентаций. *Психология человека
и социальной среды*, 1(2), 40–47.
doi:10.25991/x3928-7181-6582-q

The propensity for compulsive buying in men and women depending on value orientations

Abstract

This article presents the results of a study on an individual's propensity for compulsive buying depending on their value orientations. The tendency toward compulsive and obsessive buying, as well as addictive consumer behavior, increases with the growing significance of material goods for the individual. An individual oriented toward materialistic values exhibits a high predisposition to compulsive consumption. The article explores the specific manifestations of the propensity for compulsive buying in women and men.

Keywords: propensity for compulsive buying, addiction, shopping dependence, values of the compulsive personality, oniomania.

Актуальность темы исследования обусловлена возрастающей проблемой аддитивных покупок. Стремление к совершению покупок, будь то средства гигиены, аксессуары интерьера или другие товары, присутствует в своей основе у людей с давних времен и имеет корни в существовании потребностей и желаний. Однако, с течением времени данная тенденция может стать проблемой, поскольку процесс приобретения товаров перестаёт основываться на рациональных мотивах и ликвидации реальных потребностей, а становится средством для устранения стресса, тревоги, других эмоциональных состояний или заполнения внутренней пустоты. Такое поведение, в итоге, может привести к развитию зависимости от покупок, известной как ониомания или покупательская аддикция (Сагалакова, Жирнова & Труевцев и др., 2020).

Склонность личности к компульсивным покупкам или ониомания — это форма поведенческой зависимости, когда у человека формируется неуправляемое желание и потребность совершать покупки, даже если нет реальной необходимости в продуктах или услугах. Такие люди испытывают эмоциональное напряжение и, возможно, отрицательные эмоции при отсутствии возможности совершить покупку или приложить усилия для контроля над покупательскими импульсами (Валиуллина, 2021).

Результаты исследования С. В. Тархановой и Е. М. Корж зафиксировали следующую закономерность: женщины, которые не удовлетворены браком, в большей степени склонны к накопительству и компульсивным покупкам по сравнению с теми, кто удовлетворен своим браком. Женщины, неудовлетворенные браком, склонны сохранять больше материальных ресурсов, вероятно, чтобы компенсировать неудовлетворенность в браке или как средство контроля над своей ситуацией. Подобное поведение может быть вызвано стремлением к безопасности и стабильности при отсутствии удовлетворения в браке. Помимо этого, женщины, неудовлетворенные браком, также могут испытывать необходимость компенсировать эмоциональное неудовлетворение, а также улучшить свое настроение через покупки. Это поведение может быть связано с попыткой заполнить эмоциональный пробел и получить удовлетворение от покупок, которого им не хватает в браке. Следовательно, фундаментальной основой развития компульсивного поведения является неудовлетворенность в отношениях (Тарханова & Корж, 2022).

Наличие компульсивности непосредственно вносит определенные маркеры в психологическое содержание характеристик личности. Так, например, Н. Н. Посысов, Е. А. Васильева, Л. Г. Жедунова отмечают, что у людей с компульсивным поведением преобладает постоянная фиксация на возникающих

преградах и сложностях в жизни вместо того, чтобы активно стремиться к поиску конструктивных решений. В ситуациях, когда сталкиваются с продолжительной фрустрацией, они часто отвлекаются от собственных проблем, занимаясь «отвлекающей» деятельностью. Важно отметить, что у этих людей наблюдаются противоречивые реакции на фрустрацию. Внешне они могут проявлять доброжелательность, но внутренне могут скрывать латентную агрессию. Это говорит о том, что их отношения с окружающим миром опосредованы функцией контроля. Компульсивные личности скрывают свою агрессию, выражая ее невербально, например, через интонацию, жесты и голосовую экспрессию (Жедунова, 2019).

Согласно исследованиям Н. Н. Посысова, Е. А. Васильевой и Л. Г. Жедуновой, одной из особенностей мужчин с компульсивным поведением является их убеждение в способности контролировать события и действия как свои, так и окружающего мира. Это отличает их от женщин, которые чаще склонны думать, что мир доброжелателен и окружающие люди в целом добры и им можно доверять. В целом, наблюдается общая тенденция у компульсивных индивидов преувеличивать свою способность контролировать ситуацию. Однако, несмотря на уверенность в своей способности контролировать происходящие с ними события, они на самом деле не могут контролировать удовлетворение своих навязчивых потребностей. Переоценка своих возможностей является характерной чертой нарушения поведения, которая может рассматриваться как одна из форм зависимости. Такая уверенность в способности контролировать создает конфликт между убежденностью в способности к самоконтролю и реальным срывом в поведении, что приводит к чувствам вины, стыда и самобичевания. Следовательно, у людей с компульсивным поведением существует интенция строить доброжелательные отношения с окружающим миром, однако они также переживают его враждебность, которая формируется семейной мифологией. У них возникают различные реакции на фрустрирующие события, которые мешают удовлетворению их потребностей, в результате чего фрустрационная толерантность становится важным индикатором качества их отношений с миром (Жедунова, 2019).

М. Ф. Тимербулатова, Е. М. Евтушенко и др. полагают, что компульсивной личности свойственны такие защитные механизмы как проекция, отрицание и регрессия. Проекция — это механизм, при котором индивид переносит свои нежелательные или неприемлемые мысли, чувства и желания на других людей или объекты. Отрицание следует понимать как отказ признавать существование неприятных или болезненных аспектов своей жизни или личности. Регрессия подразумевает под собой возвращение

к поведению, которое свойственно более ранним стадиям развития, чтобы избежать конфликта или стресса (Тимербулатов, Евтушенко, Халфина & Тимербулатова, 2019).

С точки зрения С. С. Шукиной, В. Е. Летовой, людям с наличием ОКР характерны негативные и деструктивные убеждения, которые вызывают тревогу и дистресс. Это, по мнению авторов, выступает ведущей особенностью такой личности (Шукина & Летова, 2021). Однако С. А. Акназаров, Н. А. Негай, О. Б. Тапалова полагают, что отличительной чертой людей с обсессивно-компульсивным расстройством является мотивация достижения как приобретенная потребность, которая выражается в стремлении человека достичь максимально возможных результатов. При этом ОКР оказывает влияние «внутреннего фильтра» на процесс мотивации. Как правило, компульсивные личности проявляют высокую мотивацию и совершают импульсивные действия, возникающие из эмоционально окрашенных побуждений. Они стремятся к мгновенному удовлетворению своих потребностей, не принимая во внимание возможные последствия своих действий. В целом, исследование О. Б. Тапаловой и др. подтверждает наличие взаимосвязи между мотивацией и такими личностными характеристиками, как самооценка, активность, уровень притязаний, тревожность и стремление к социальному признанию (Тапалова, Негай & Акназаров, 2014).

По мнению Н. В. Антонова и О. И. Патоша, которые ссылаются на исследования И. Г. Малкиной-Пых, компульсивные личности условно делятся на несколько типов (Антонова, & Патоша, 2017).

Первому типу свойственен страх перед воображаемой опасностью. Личность может, например, переживать по поводу того, чтобы не заболеть онкологией. В результате эти переживания могут привести к поведенческим нарушениям компульсивного характера, которые будут проявляться в педантичном контроле своего состояния здоровья.

Второму типу присуще неясное чувство дискомфорта, которое ощущается в условиях естественной открытости. В данном случае высокий показатель эмоционального возбуждения способствует формированию компульсивного поведения, проявляющегося в излишней организованности, собирании и хранении различных предметов (синдром Плюшкина), а также в стремлении всё структурировать.

Третий тип компульсивного человека характеризуется стремлением соблюдать строгую симметрию и неудержимую страсть к совершенству. У таких людей, как правило, шнурки на кроссовках должны быть затянуты с одинаковой силой. При таком типе поведения люди проходят в дверной проём точно посередине, при этом визуально контролируют точность расстояния с обеих сторон. Они готовят пищу, строго соблюдая пропорции

ингредиентов до грамма и миллиграмма. Их деятельность сопровождается строгим самоконтролем, соблюдением всех деталей, а также соответствием последовательности действий. Компульсивная личность такого типа сама себе устанавливает много правил. Например, утром надо сначала убрать постель, принять водные процедуры, позавтракать и затем собираться на работу. В случае, если данная последовательность будет прервана (например, человек сначала принял душ, позавтракал, собрался на работу, но постель не успел убрать, так как проспал), то это может привести к повышению уровня тревожности, эмоциональности, раздражительности. При этом большинство людей такого типа поведения убеждены в том, что их поведение иррациональное, противоречит Эго, но, тем не менее, они вынуждены продолжать жить таким образом (Антонова, & Патоша, 2017).

В работах А. Е. Боброва и А. К. Гомозовой отмечается, что компульсивные люди в своём поведении постоянно прибегают к ритуальным повторяющимся действиям и самоконтролю за своими действиями (Бобров & Гомозова, 2010). При этом З. В. Диянова и Т. М. Щеголева утверждают, что компульсивным людям свойственна навязчивая безопасность, желание обладать материальными объектами, а также неспособность расстаться с объектами, которые представляют какую-то личностную ценность (Диянова, Щеголева, 2017).

Таким образом, особенности компульсивной личности заключаются в наличии скрытой агрессии, тревожности, чувства вины, стыда и самобичевания, а также стремлении к мгновенному удовлетворению своих потребностей. Люди с ОКР мотивированы к достижению желаемого, не учитывая возможных последствий своих действий. Такие люди переносят свои нежелательные или неприемлемые мысли, чувства и желания на других людей или объекты. Чтобы избежать стресса они возвращаются к поведению, которое присуще более ранним стадиям развития.

Помимо этого, ценностные ориентации являются ключевым фактором в развитии личности, определяя ее цели и средства достижения. Они рассматриваются в рамках психологического понимания таких аспектов, как стремление к порядку и контролю, достижение и успешность, а также контроль над своим поведением. Более того, ценностные ориентации влияют на принятие решений, формирование целей и определение мировоззрения человека. Важно осознавать, что эти ценности могут иметь как положительные, так и отрицательные последствия для компульсивной личности и её окружающих, что обуславливает актуальность изучения ценностных ориентаций компульсивной личности. С этой целью было организовано и проведено эмпирическое исследование склонности женщин и мужчин к компульсивным покупкам в зависимости

от ценностных ориентаций.

В качестве гипотез исследования были выдвинуты следующие предположения:

1. Женщины в большей степени, чем мужчины, склонны к компульсивным покупкам.
2. Существуют различия в иерархиях ценностных ориентаций мужчин и женщин в зависимости от их склонности к компульсивным покупкам.
3. Склонность к компульсивным покупкам у мужчин в большей степени связана с такими ценностными ориентациями, как активные социальные контакты, собственный престиж и стремление к новизне, а у женщин — с сохранением собственной индивидуальности, материальным благополучием и потребностью получать удовольствие от жизни.

В эмпирическом исследовании были использованы следующие методики: Обсессивно-компульсивная шкала Йеля-Брауна (*Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale*, 1994), модифицированная для выявления компульсивного шопинга (ониомании) (Фролова, 2011); Бергенская шкала зависимости от шопинга (*The Bergen Shopping Addiction Scale*) (Andreassen, 2015; Aboujaoude, Gamel & Koran, 2003); Методика «Ценностный опросник» (ЦО) (Шварц, 1990; Бубнова, 1998); Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ) (Сопов & Карпушина, 1976; Сопов, 1979). Также были использованы методы математической статистики:

- проверка соответствия показателей склонности к компульсивным покупкам и ценностных ориентаций респондентов на соответствие нормальному закону распределения при помощи критерия согласия распределения Колмогорова-Смирнова;
- проверка статистической значимости половых различий в показателях склонности к компульсивным покупкам, а также различий в доминирующих ценностных ориентациях по критерию наличия или отсутствия склонности к зависимости от шопинга при помощи U-критерия Манна-Уитни;
- корреляционный анализ связей между склонностью к компульсивным покупкам и ценностными ориентациями при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

В исследовании принимали участие 67 респондентов, из них 29 мужчин и 38 женщин в возрасте от 26 до 44 лет (средний возраст — 36 лет). Большинство принявших участие в исследовании мужчин и женщин — 25 (37,3%) — состоят в официальном браке, 17 (25,4%) — холосты (не замужем), 18 (26,9%) проживают в гражданском браке, еще 7 (10,4%) — разведены. При этом 46 (68,7%) мужчин

и женщин имеют детей, у остальных — 21 (31,3%) детей нет. Из числа респондентов 12 (17,9%) человек имеют среднее образование, 8 (11,9%) — среднее профессиональное образование, у 10 (14,9%) незавершенное высшее образование, у остальных — 37 (55,2%) человек — образование высшее.

Результаты исследования

Анализ результатов эмпирического исследования показал, что, во-первых, большинство как мужчин, так и женщин, принявших участие в исследовании, не склонны к компульсивным покупкам, а, во-вторых, женщин, демонстрирующих признаки ониомании, больше, чем мужчин, что подтверждено и статистической обработкой результатов: различия в склонности к компульсивным покупкам являются статистически значимыми по результатам тестирования по двум методикам (Склонность к ониомании (Y-BOCS) Уэмп. $-2,733$, $r \leq 0,01$. Зависимость от шопинга (BSAS) Уэмп. $-2,253$, $r \leq 0,05$.). Полученные результаты свидетельствуют о том, что женщины чаще, чем мужчины, испытывают непреодолимое, повторяющееся желание совершать множество покупок. В промежутках между покупками у них нарастает напряжение, которое может быть ослаблено очередной покупкой, после чего обычно возникает чувство вины. В целом, им характерен широкий спектр негативных эмоций, положительные эмоции вплоть до эйфории возникают только в процессе совершения покупки. Как правило, эти женщины делают покупки, чтобы поднять себе настроение, причем, невзирая на их необходимость. При этом они чувствуют, что им нужно покупать все больше и больше вещей, чтобы получать такое же удовлетворение, как раньше.

Таким образом, первая гипотеза — женщины в большей степени, чем мужчины, склонны к компульсивным покупкам — нашла свое подтверждение. В ходе тестирования по «Ценностному опроснику» (ЦО) Ш. Шварца установлено, что статистически значимыми являются различия по таким ценностным категориям нормативных идеалов, как конформность (Уэмп. $-2,953$, $r \leq 0,01$), гедонизм (Уэмп. $-6,403$, $r \leq 0,01$) и безопасность (Уэмп. $-4,609$, $r \leq 0,01$) (показатели выше в группе мужчин и женщин, склонных к компульсивным покупкам), а также самостоятельность (Уэмп. $-2,515$, $r \leq 0,05$), стимуляция (Уэмп. $-4,179$, $r \leq 0,01$) (показатели выше в группе мужчин и женщин, не зависящих от шопинга).

Полученные результаты говорят о том, что для большинства людей, склонных к ониомании, большое значение имеет удовольствие или чувственное удовольствие (удовольствие, наслаждение жизнью), а также безопасность, гармония, стабильность общества, взаимоотношений, самого человека. Причем, этим людям свойственно

сдерживать склонности, имеющие негативные социальные последствия. Что касается мужчин и женщин, не испытывающих постоянного желания совершать компульсивные покупки, значение имеют новизна, глубокие переживания, независимость мышления и выбора действий, творчество, исследовательская деятельность. Отметим, что эти ценности на уровне убеждений мужчин и женщин обеих групп оказывают наибольшее влияние на всю личность, но не всегда проявляются в реальном социальном поведении.

Статистически значимыми различиями в ценностях индивидуальных приоритетов, которые проявляются в конкретных поступках, в реальном социальном поведении мужчин и женщин, являются ценности стимуляции (Уэмп. $-6,473$, $r \leq 0,01$) и гедонизма (Уэмп. $-6,299$, $r \leq 0,01$) (показатели выше в группе мужчин и женщин, склонных к компульсивным покупкам), а также доброты (Уэмп. $-2,916$, $r \leq 0,01$), самостоятельности (Уэмп. $-3,868$, $r \leq 0,01$) и власти (Уэмп. $-3,141$, $r \leq 0,01$) (показатели выше в группе мужчин и женщин, не зависящих от шопинга). Данные результаты свидетельствуют о том, что в реальном социальном поведении люди, склонные к компульсивному шопингу, руководствуются, прежде всего, ценностями получения удовольствия, наслаждения жизнью (гедонизм). При этом они стремятся к новизне и глубоким переживаниям. Что касается мужчин и женщин, не склонных к компульсивному шопингу, то они, в первую очередь, имеют склонность руководствоваться независимостью мышления и выбора действий, стремятся к достижению социального статуса или престижа, контроля или доминирования над людьми и средствами, при этом высоко ценят творчество, исследовательскую деятельность. В ходе тестирования респондентов по морфологическому тесту жизненных ценностей (МТЖЦ) (Сопов & Карпушина) выявлены статистически значимые различия по ценностям социальных контактов (Уэмп. $-4,670$, $r \leq 0,01$), престижа (Уэмп. $-2,200$, $r \leq 0,05$) и индивидуальности (Уэмп. $-3,265$, $r \leq 0,01$). Эти ценности в большей степени выражены у людей, склонных к компульсивным покупкам. То есть они в большей степени, чем не зависящие от шопинга люди, стремятся к установлению благоприятных отношений в различных сферах социального взаимодействия, расширению своих межличностных связей, реализации своей социальной роли. При этом они хотят одобрения, признания и уважения со стороны других людей, на которых они равняются и к мнению которых прислушиваются. Вместе с тем, для них большое значение имеет сохранение собственной индивидуальности, т.е. преобладание собственных мнений, взглядов, убеждений над общепринятыми, защита своей неповторимости и независимости.

Стоит отметить, что различия в значимости жизненных сфер мужчин и женщин, склонных и не склонных к компульсивным покупкам, не являются

статистически значимыми.

Следовательно, вторая гипотеза исследования — существуют различия в иерархиях ценностных ориентаций мужчин и женщин в зависимости от их склонности к компульсивным покупкам подтверждена частично.

В ходе корреляционного анализа выявлены многочисленные связи между склонностью к компульсивным покупкам и ценностными ориентациями как в группе мужчин, так и в группе женщин. При этом сравнительный анализ корреляционных плеяд позволил выявить как общие для этих групп связи, так и те, которые характерны только для каждой из них. Так, общими связями являются следующие:

- склонность к ониомании положительно коррелирует с такими нормативными идеалами, как «конформность» и «гедонизм»;
- склонность к ониомании и зависимость от шопинга положительно коррелируют с такими индивидуальными приоритетами, как «стимуляция» и «гедонизм»;
- склонность к ониомании положительно коррелирует с активными социальными контактами как жизненной ценностью;
- зависимость от шопинга положительно коррелирует с такими нормативными идеалами, как «гедонизм» и «безопасность».

То есть мы можем констатировать, что, независимо от пола, склонность к компульсивным покупкам тем выше, чем важнее на уровне нормативных идеалов (то есть на уровне убеждений) для человека безопасность, гармония, стабильность общества и взаимоотношений, а также наслаждение или чувственное удовольствие и требование сдерживать склонности, имеющие негативные социальные последствия (послушание, самодисциплина, вежливость, уважение).

Склонность к ониомании также тем выше, чем сильнее в реальном социальном поведении люди стремятся к новизне и глубоким переживаниям, к наслаждению жизнью или чувственному удовольствию, тем сильнее у них выражена потребность к компульсивным покупкам и тем чаще они чувствуют себя плохо, если по каким-то причинам не могут их совершать.

В большей степени зависимы от шопинга и те мужчины и женщины, которые стремятся к установлению благоприятных отношений в различных сферах социального взаимодействия, расширению своих межличностных связей и реализации своей социальной роли.

Связи, которые обнаружены только в группе мужчин, следующие:

- склонность к ониомании положительно коррелирует с нормативным идеалом «достижения» ($0,446$, $r \leq 0,01$);
- зависимость от шопинга положительно

коррелирует с нормативным идеалом «конформность» ($,573, r \leq 0,01$) и отрицательно — с индивидуальным приоритетом «доброта» ($-,372, r \leq 0,01$);

- зависимость от шопинга положительно коррелирует с такими жизненными ценностями, как социальные контакты ($,587, r \leq 0,01$) и престиж ($,547, r \leq 0,01$).

Эти связи говорят о том, что склонны к компульсивным покупкам, как правило, те мужчины, которые стремятся к социальному одобрению через демонстрацию собственной социальной компетентности, а также стараются сдерживать склонности, имеющие негативные социальные последствия, следуя определенным социальным требованиям. Эти мужчины, как правило, характеризуются широким кругом межличностных связей и реализацией своей социальной роли.

Связи, которые обнаружены только в группе женщин, следующие:

- склонность к ониомании и зависимость от шопинга отрицательно коррелируют с таким нормативным идеалом, как «стимуляция» ($-,565, r \leq 0,01$ и $-,568, r \leq 0,01$), а также индивидуальными приоритетами «самостоятельность» ($-,412, r \leq 0,05$ и $-,414, r \leq 0,01$) и «власть» ($-,412, r \leq 0,05$ и $-,380, r \leq 0,05$);
- склонность к ониомании положительно коррелирует с нормативным идеалом «безопасность» ($,553, r \leq 0,01$);
- склонность к ониомании положительно коррелирует с жизненной ценностью «индивидуальность» ($,450, r \leq 0,01$);
- зависимость от шопинга отрицательно коррелирует с индивидуальными приоритетами «конформность» ($-,343, r \leq 0,05$) и «безопасность» ($-,329, r \leq 0,05$).

Полученные связи свидетельствуют о том, что для женщин, зависимых от шопинга, не играют большой роли новизна и глубокие переживания. Гораздо важнее для них гармония, стабильность общества, взаимоотношений, самого человека. Однако в реальном социальном поведении они нередко пренебрегают собственной безопасностью и не всегда пресекают свои побуждения к действиям, которые могут причинить вред другому или не соответствуют социальным ожиданиям. Кроме того, эти женщины не стремятся к высокому социальному статусу или престижу, контролю или доминированию над людьми, не увлекаются творчеством.

Следовательно, третья гипотеза исследования — склонность к компульсивным покупкам у мужчин в большей степени связана с такими ценностными ориентациями, как активные социальные контакты, собственный престиж и стремление к новизне, а у женщин — с сохранением собственной индивидуальности, материальным благополучием

и потребностью получать удовольствие от жизни, подтверждена частично.

Таким образом, было установлено следующее:

- женщины в большей степени, чем мужчины, склонны к компульсивным покупкам;
- существуют различия в иерархиях ценностных ориентаций мужчин и женщин в зависимости от их склонности к компульсивным покупкам;
- склонность к компульсивным покупкам у мужчин в большей степени связана с такими ценностными ориентациями, как активные социальные контакты и собственный престиж, а у женщин — с сохранением собственной индивидуальности.

Результаты проведенного исследования можно использовать в психологическом и психотерапевтическом консультировании по проблемам компульсивных расстройств. Выводы данной работы могут помочь практикующим психологам в освещении вопросов особенностей совершения женщинами и мужчинами компульсивных покупок в зависимости от ценностных ориентаций.

Литература

- Антонова, Н. В., & Патоша, О. И.** (2017). Восприятие брендов и стратегии потребительского поведения. Москва: Высшая школа экономики.
- Бобров, А. Е., & Гомозова, А. К.** (2010). Комплексное клинико-статистическое и психологическое изучение обсессивно-компульсивных синдромов. Социальная и клиническая психиатрия, 21 (4), 14–20.
- Бубнова, С. С.** (1998). Ценностные ориентации личности как многомерная нелинейная система. Москва: Институт психологии РАН.
- Валиуллина, Е. В.** (2021). Аддиктивные формы поведения: ониомания. Вестник общественных и гуманитарных наук, 2 (4), 71–74.
- Диянова, З. В., & Щеголева, Т. М.** (2017). Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности (Учебное пособие). Москва: ЮРАЙТ.
- Жедунова, Л. Г., Васильева, Е. А., & Посысов, Н. Н.** (2019). Роль семьи в формировании нарушений пищевого поведения по типу компульсивного переедания. Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки, 3(49), 82–85.
- Защиринская, О. В.** (2025). Социальная изменчивость как предиктор виктимизации личности. В Психология посттравматического стресса: методология, теория, практика (Материалы конференции, Москва, 22–23 мая 2025 года). Москва: Институт психологии РАН, 345–351.
- Защиринская, О. В., Огарева, Е. И., & Никифоров, А. А.** (2023). Тревожность и коммуникативные свойства личности. Педагогический ИМИДЖ, 2(59), 170–181.
- Сагалакова, О. А., Жирнова, О. В., Трубец, Д. В., и др.** (2020). Психологические факторы формирования суицидального поведения при обсессивно-компульсивном и социальном тревожном расстройстве. Суицидология, 11

(2(39)), 82–100.

Сопов, В. Ф. (1979). Влияние индивидуальных особенностей личности и методов психологического воздействия на психическое состояние в условиях монотонной деятельности (Диссертация кандидата психологических наук). Москва. (Дата поступления в ЕЭК: 10.11.2017)

Тимербулатов, И. Ф., Евтушенко, Е. М., Халфина, Р. Р., & Тимербулатова, М. Ф. (2019). Специфика психологической защиты личности при обсессивно-компульсивном расстройстве. *Вестник психофизиологии*, (3), 111–113.

Тапалова, О. Б., Негай, Н. А., & Акназаров, С. А. (2014). Психодиагностика мотивации достижения при обсессивно-компульсивных расстройствах. В *Международная научно-практическая конференция «Вопросы психологии, педагогики и образования: интеграция науки и практики»* (Москва, 31 июля 2014 года) (с. 108–116). Москва: Автономная некоммерческая организация содействия развитию современной отечественной науки Издательский дом «Научное обозрение».

Тарханова, С. В., & Корж, Е. М. (2022). Выраженность склонности женщин к компульсивному шопингу в зависимости от уровня удовлетворенности браком. В *Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право: сборник научных трудов* (Москва, 21–26 ноября 2022 года) (с. 1202–1210). Москва: Московский психолого-социальный университет.

Фролова, Ю. Г. (2011). Медицинская психология (2-е изд., испр.). Минск: Вышэйшая школа.

Щукина, С. С., & Летова, В. Е. (2021). Обсессивно-компульсивное расстройство: лечение. *Инновации. Наука. Образование*, (27), 1705–1711.

Aboujaoude, E., Gamel, N., & Koran, L. M. (2003). A 1-year naturalistic follow-up of patients with compulsive shopping disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 64(8), 946–950.

References

Antonova, N. V., & Patosha, O. I. (2017). *Vospriyatie brendov i strategii potrebitel'skogo povedeniya* [Perception of Brands and Consumer Behavior Strategies]. Москва: Vysshaya shkola ekonomiki.

Bobrov, A. E., & Gomozova, A. K. (2010). *Kompleksnoe kliniko-statisticheskoe i psikhologicheskoe izuchenie obsessivno-kompul'sivnykh sindromov* [A Comprehensive Clinical-Statistical and Psychological Study of Obsessive-Compulsive Syndromes]. *Sotsial'naya i klinicheskaya psixhiatriya*, 21 (4), 14–20.

Bubnova, S. S. (1998). *Tsenostnye orientatsii lichnosti kak mnogomernaya nelineynaya sistema* [Value Orientations of the Personality as a Multidimensional Nonlinear System]. Москва: Institut psikhologii RAN.

Valiullina, E. V. (2021). *Addiktivnye formy povedeniya: oniomaniya* [Addictive Forms of Behavior: Oniomania]. *Vestnik obshchestvennykh i gumanitarnykh nauk*, 2 (4), 71–74.

Diyanova, Z. V., & Shchegoleva, T. M. (2017). *Psikhologiya lichnosti. Zakonomernosti i mekhanizmy razvitiya lichnosti (Uchebnoe posobie)* [Personality Psychology. Patterns and Mechanisms of Personality Development (Textbook)]. Москва: YuRAYT.

Zhedunova, L. G., Vasil'eva, E. A., & Posysoev, N. N. (2019). *Rol' sem'i v formirovanii narusheniy pishchevogo povedeniya po tipu kompul'sivnogo pereedaniya* [The Role of the Family in the Development of Binge Eating Disorder]. *Vestnik Yaroslavl'skogo gosudarstvennogo universiteta im. P. G. Demidova*.

Seriya Gumanitarnye nauki, (3(49)), 82–85.

Zashchirinskaya, O. V. (2025). *Sotsial'naya izmenchivost' kak prediktor viktimizatsii lichnosti* [Social variability as a predictor of victimization of the individual]. V *Psikhologiya post-travmaticheskogo stressa: metodologiya, teoriya, praktika* (Materialy konferentsii, Moskva, 22–23 maya 2025 goda). Москва: Institut psikhologii RAN, 345–351.

Zashchirinskaya, O. V., Ogareva, E. I., & Nikiforov, A. A. (2023). *Trevozhnost' i kommunikativnye svoystva lichnosti* [Anxiety and communicative properties of personality]. *Pedagogicheskiy IMIDZh*, 2(59), 170–181.

Sagalakova, O. A., Zhirnova, O. V., Truevtsev, D. V., et al. (2020). *Psikhologicheskie faktory formirovaniya suitsidal'nogo povedeniya pri obsessivno-kompul'sivnom i sotsial'nom trevozhnom rasstroystve* [Psychological Factors in the Formation of Suicidal Behavior in Obsessive-Compulsive and Social Anxiety Disorder]. *Suitsidologiya*, 11 (2(39)), 82–100.

Sopov, V. F. (1979). *Vliyaniye individual'nykh osobennostey lichnosti i metodov psikhologicheskogo vozdeystviya na psikhicheskoe sostoyaniye v usloviyakh monotonnoy deyatel'nosti* (Dissertatsiya kandidata psikhologicheskikh nauk) [The Influence of Individual Personality Traits and Methods of Psychological Influence on the Mental State in Monotonous Activity Conditions (PhD in Psychology dissertation)]. Москва.

Timerbulatov, I. F., Evtushenko, E. M., Khalfina, R. R., & Timerbulatova, M. F. (2019). *Spetsifika psikhologicheskoy zashchity lichnosti pri obsessivno-kompul'sivnom rasstroystve* [Specificity of Psychological Defense in Obsessive-Compulsive Disorder]. *Vestnik psikhofiziologii*, (3), 111–113.

Tapalova, O. B., Negay, N. A., & Aknazarov, S. A. (2014). *Psikhodiagnostika motivatsii dostizheniya pri obsessivno-kompul'sivnykh rasstroystvakh* [Psychodiagnosics of Achievement Motivation in Obsessive-Compulsive Disorders]. V *Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya «Voprosy psikhologii, pedagogiki i obrazovaniya: integratsiya nauki i praktiki»* (Москва, 31 iyulya 2014 goda) (ss. 108–116). Москва: Avtonomnaya nekommercheskaya organizatsiya sodeystviya razvitiyu sovremennoy otechestvennoy nauki Izdatel'skiy dom «Nauchnoe obozrenie».

Tarkhanova, S. V., & Korzh, E. M. (2022). *Vyrazhennost' sklonnosti zhenshchin k kompul'sivnomu shoppingu v zavisimosti ot urovnya udovletvorennosti brakom* [The Severity of Women's Propensity for Compulsive Shopping Depending on the Level of Marital Satisfaction]. V *Aktual'nye problemy sovremennoy Rossii: psikhologiya, pedagogika, ekonomika, upravleniye i pravo: sbornik nauchnykh trudov* (Москва, 21–26 noyabrya 2022 goda) (ss. 1202–1210). Москва: Moskovskiy psikhologo-sotsial'nyy universitet.

Frolova, Yu. G. (2011). *Meditinskaya psikhologiya* (2-e izd., ispr.) [Medical Psychology (2nd ed., revised)]. Минск: Vyshayshaya shkola.

Shchukina, S. S., & Letova, V. E. (2021). *Obsessivno-kompul'sivnoe rasstroystvo: lecheniye* [Obsessive-Compulsive Disorder: Treatment]. *Innovatsii. Nauka. Obrazovanie*, (27), 1705–1711.

Aboujaoude, E., Gamel, N., & Koran, L. M. (2003). A 1-year naturalistic follow-up of patients with compulsive shopping disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 64(8), 946–950.

Стрессоустойчивость и защитные механизмы верующих женщин

УДК 159.922:2-31

DOI: 10.25991/z5249-7556-9374-y

Зыкова Е. В.,психолог,
РХГА им. Ф. М. Достоевского,
Россия, г. Санкт-Петербург**Котова С. А.,**кандидат
психологических наук,
доцент, член Российского
Психологического
Общества. Тренер
института практической
психологии «ИМАТОН»,
Россия,
г. Санкт-Петербург

Аннотация

В статье представлены теоретическое обоснование и описание программы группового психологического сопровождения верующих женщин среднего возраста «Источники силы и мудрости», направленной на укрепление копинг-ресурсов, осознанную работу с защитными механизмами и актуализацию духовной опоры. Эмпирическую базу составило обследование 60 верующих женщин 36–55 лет, проведенное на базе Семейного клуба психологической грамотности при Николо-Богоявленском Морском соборе в Санкт-Петербурге. По данным ОПУС у участниц зафиксирован общий показатель стрессоустойчивости 3,82 балла; наиболее устойчивыми зонами оказались повседневные стрессоры (ср. ранг 47,23), дефицит времени (48,88) и ситуации конкретной угрозы (49,44). По методике LSI защитные механизмы рассмотрены как мишень психологического сопровождения: акцент программы перенесен с подавления защит на их распознавание и перевод напряжения в продуктивное совладание. Полученные результаты легли в основу девятинедельной программы из десяти сессий, интегрирующей арт-терапевтические, транзактно-аналитические и телесно-ориентированные техники с актуализацией духовного ресурса.

Ключевые слова: психологическое сопровождение верующих женщин, религиозность, копинг, стрессоустойчивость, психологические защитные механизмы, психотравматизация, православная антропология.

Elena V. Zyкова

Psychologist,
RCAH named after Fyodor Dostoevsky,
St. Petersburg, Russia

Svetlana A. Kotova

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor, member
of the Russian Psychological Society.
Coach of the Institute of Practical
Psychology "IMATON",
Russia, St. Petersburg

Для цитирования:

Зыкова Е. В. & Котова С.А. (2026).
Программа психологической
поддержки жизнестойкости
верующих женщин. *Психология
человека и социальной среды*, 1 (2),
48–54. doi:10.25991/z5249-7556-9374-y

The program of psychological support for the resilience of believing women

Abstract

The article presents the theoretical rationale and a concise description of an original group support program for religious middle-aged women titled "Sources of Strength and Wisdom". The empirical basis comprises a survey of 60 religious women aged 36-55 conducted at the Family Club of Psychological Literacy at the St. Nicholas Naval Cathedral in Saint Petersburg. The analysis focuses on coping and stress-resistance indicators together with psychological defense mechanisms. According to OPUS, the participants showed an overall stress-resistance score of 3.82; the most stable zones were everyday stressors (mean rank 47.23), time deficit (48.88), and situations of concrete threat (49.44). LSI data are used to define work with defenses as a psychoeducational and clinical target: the program shifts attention from attacking defenses to recognizing them and transforming affective tension into more productive coping. These findings underpin a nine-week program of ten sessions integrating art-therapy, transactional-analytic and body-oriented techniques with the actualization of the spiritual resource.

Keywords: psychological support for religious women, religiosity, coping, stress resistance, psychological defense mechanisms, psychotraumatization, middle-aged women, Orthodox anthropology.

Методика / шкала	Показатель у верующих женщин	Интерпретационный акцент
ОПУС: негативная социальная оценка	ср. ранг 51,95	Чувствительность к критике требует работы с границами и самообвинением
ОПУС: негативная самооценка	ср. ранг 49,96	Зона внутренней оценки остается значимой мишенью сопровождения
ОПУС: дефицит времени	ср. ранг 48,88	В цейтноте сохраняется поведенческий контроль
ОПУС: ситуации конкретной угрозы	ср. ранг 49,44	Прямая угроза переносится без выраженного распада саморегуляции
ОПУС: повседневные стрессоры	ср. ранг 47,23	Рутинная нагрузка переживается как относительно управляемая
ОПУС: общая шкала стрессоустойчивости	3,82 балла; ср. ранг 45,63	Меньшее значение указывает на более высокую устойчивость
LSI: восемь базовых защитных механизмов	без вынесения отдельных баллов	Защиты рассматриваются как сигналы перегрузки и материал для перехода к продуктивному копингу

Табл. 1. Показатели стрессоустойчивости и психологических защит у верующих женщин

Психотравматизация давно вышла за пределы клинической казуистики. В эпидемиологическом исследовании Р. Кесслера и соавторов, включившем почти 70 тыс. респондентов из 24 стран, 70,4% участников сообщили хотя бы об одном травматическом событии, а 30,5% — о четырех и более типах травматического опыта (Kessler, Aguilar-Gaxiola, Alonso J. et al., 2017). Для психологической поддержки верующих женщин эта цифра имеет прямое значение: травма редко предъясняется как «травма», чаще она маскируется усталостью, нарушением сна, раздражительностью, телесным напряжением, чувством вины. Жизнестойкость понимается как способность выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя внутреннюю сбалансированность и продуктивность деятельности; стрессоустойчивость описывает более узкий контур, связанный с сопротивлением конкретным стрессорам и выбором способов совладания.

Стрессоустойчивость в отечественной традиции описывается как интегративное свойство личности, складывающееся из психофизиологического, мотивационного, эмоционально-волевого и когнитивного компонентов (Бережная, Зильберман & Лозгачева). Методологическая опора исследования — трансактная модель Р. Лазаруса и С. Фолкмана: стресс возникает не из события самого по себе, а из субъективной оценки угрозы и доступных ресурсов (Лазарус & Фолкман, 1984). Религиозность в этой логике работает не декоративно; она задает сверхличный смысл, практики саморегуляции, общинную принадлежность и язык, на котором женщина объясняет страдание. У И. М. Шмелева (Шмелев, 2012, сс. 49–56.), В. Г. Чумаковой (Чумакова, 2023, сс. 98–112), С. С. Малявиной (Малявина, 2019), А. М. Двойнина (Двойнин, 2019, сс. 13–21) этот ресурс рассматривается без редукции веры к психологической технике, и именно такая позиция принята в статье.

Для женщин 36–55 лет нагрузка копится в нескольких точках сразу: работа, забота о детях, помощь стареющим родителям, гормональная перестройка, утраты, пересмотр прежних решений. Образ «сэндвич-женщины» здесь точен: субъект заботы сам нуждается в поддержке, но часто не признает этого права. Поэтому эмпирический интерес сосредоточен не на общей религиозности как декларации, а на том, какие способы совладания и какие защитные механизмы обнаруживаются у верующих женщин при столкновении со стрессом.

Исследование, легшее в основу программы, проведено в период с декабря 2024 по февраль 2026 года. Базой послужил Семейный клуб психологической грамотности при Николо-Богоявленском Морском соборе Санкт-Петербурга. Сбор данных проходил дистанционно, через Google Forms. Выборку составили 60 верующих женщин 36–55 лет;

православное христианство указали 48 участниц.

Диагностический аппарат включал опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС) Е. В. Распопина (Распопин, 2014, сс. 167–176.) и методику «Индекс жизненного стиля» (LSI) Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конта (Плутчик, Келлерман & Конт., 1979, сс. 229–257) в адаптации Л. И. Вассермана (Вассерман, Ерышев, Клубова Е. & Петрова, 2005) и соавт. В этой редакции статьи представлены только показатели верующих женщин: ОПУС рассматривается как индикатор стрессоустойчивости и совладающего поведения, LSI — как инструмент описания защитной переработки напряжения.

Сравнение с нерелигиозной группой исключено: для конференционного формата достаточно эмпирического профиля целевой аудитории программы, без расширения статьи за счет межгрупповой статистики.

По ОПУС общий показатель стрессоустойчивости у верующих женщин составил 3,82 балла; в интерпретации методики меньшие значения соответствуют большей устойчивости. Наиболее низкие ранговые значения отмечены по шкалам «Повседневные стрессоры» (47,23), «Дефицит времени» (48,88) и «Ситуации конкретной угрозы» (49,44), что указывает на относительную сохранность поведенческого контроля в рутинной нагрузке, цейтноте и ситуациях прямой угрозы. Шкалы «Негативная самооценка» (49,96) и «Негативная социальная оценка» (51,95) задают отдельную зону сопровождения: рядом с внешней критикой сохраняется риск самообвинительного объяснения трудностей.

Результаты не подтверждают тезис о недостаточности внутренних ресурсов у верующих женщин; по ОПУС виден сохраненный копинг-потенциал при наличии зон напряжения, связанных с самооценкой, критикой и защитной переработкой аффекта. По LSI в пределах имеющегося массива не получены числовые основания для вывода о выраженном преобладании примитивных защит у верующих женщин, поэтому программа не строится как «снятие» защиты. Корректная мишень иная: научить участниц замечать отрицание, рационализацию, проекцию или регрессию как сигналы перегрузки, после чего переводить напряжение в более зрелый копинг — обращение за поддержкой, телесную саморегуляцию, вербализацию чувства, молитвенное осмысление без усиления самообвинения.

Программа опирается на несколько теоретических линий, изложенных далее без жесткой иерархии.

Модель развития стрессоустойчивости О. А. Семиздраловой (Семиздралова, 2023) задает телесный, эмоциональный и когнитивный уровни работы. Классическая аутогенная тренировка И. Г. Шульца и прогрессивная нервно-мышечная релаксация Э. Джекобсона используются как техники

соматической саморегуляции. Женщина, работающая три смены подряд и параллельно ухаживающая за больным родителем, не сможет перейти к смысловой переработке опыта, пока тело удерживает режим хронической симпатикотонии.

Арт-терапевтический блок опирается на подход А. И. Копытина (Копытин & Корт, 2007). Методика «Звезда чувств», метафорические карты и акварельные образы эмоций позволяют приблизиться к аффекту мягче, чем прямые вербальные техники, и снижают сопротивление разговору о травме. Краска на бумаге служит нейтральным медиумом: то, что женщина не готова сказать о себе словами, она часто способна вынести в образ.

Транзактный анализ М. Джеймса и Д. Джонгард (Джеймс & Джонгард, 1995) вводит язык эго-состояний Родителя, Взрослого и Ребенка, созвучный задачам развития зрелого копинга. Техника «Три стула» и самоконтракт применяются для различения заботливой, критикующей и уязвимой частей личности; техника «закрытия аварийных люков» используется как профилактика аутоагрессивного реагирования.

Нарративный подход М. Уайта, Д. Эпстона и Дж. Брунера помогает собрать альтернативную историю жизни после травматического опыта. Для верующей женщины такая реконструкция нередко смыкается с духовной автобиографией: жизненный сюжет читается не как цепь несправедливостей, а как путь, где страдание получает смысл, но не романтизируется. Саногенное мышление Ю. М. Орлова (Орлов, 2000) и оптимистический атрибутивный стиль М. Селигмана (Селигман, 2006) вводятся осторожно. Религиозная картина мира уже содержит готовые сценарии объяснения страдания — промысел, испытание, духовный рост; терапевтическая ошибка начинается там, где эти сценарии навязываются вместо исследования живого опыта участницы.

Православная антропология задает границы работы с духовным ресурсом. Молитва не подменяет психотерапевтическую технику и не оценивается как «правильная» или «неправильная»; она рассматривается как собственная практика участниц, к которой программа обращается бережно. Телесные упражнения соотносятся с представлением о теле как храме Духа Святого, что снижает чувство вины за внимание к телесному состоянию.

Нормативной рамкой служит Конституция Российской Федерации, гарантирующая свободу совести (ст. 28) (Конституция РФ, 1993), и Федеральный закон от 26.09.1997 № 125-ФЗ «О свободе совести и о религиозных объединениях» (№ 125-ФЗ., 1997). Участие в программе добровольное; конфессиональная принадлежность не навязывается и не проверяется внешними критериями.

Программа предполагает закрытую группу из 8–12 женщин в возрасте от 30 до 55 лет,

идентифицирующих себя как верующих. Формат — очные групповые встречи по 60 минут, периодичность — один раз в неделю. Общая длительность программы — девять недель; занятия 8 и 9 могут быть объединены в одну расширенную сессию (90 минут), что дает совокупно десять содержательных блоков при девяти календарных встречах.

Структура каждого занятия унифицирована, поскольку женщины с опытом психотравматизации нуждаются в предсказуемой рамке взаимодействия. Встреча открывается молитвой и дыхательной практикой, затем идет рефлексия домашнего задания (со второго занятия), после нее — два-четыре основных упражнения и ритуал завершения с троекратными объятиями по кругу.

Первое занятие — «Знакомство и осознание ресурсов». Цель — создание безопасного пространства и инвентаризация уже имеющихся опор. знакомство с правилами группы (конфиденциальность, добровольность участия, принцип «здесь и теперь», право стоп-сигнала). Основные техники: работа с метафорическими картами «Мои ресурсы»; проведение адаптированной методики «Звезда чувств» У. Баера; ресурсная визуализация «Мои опоры». Домашнее задание — ведение дневника ресурсов в течение недели.

Второе занятие — «Тело как союзник». Обучение телесным методам саморегуляции. Дыхательная гимнастика (брюшное, ритмическое «4–7–8», квадратное дыхание), техника «Сканирование тела», «Заземление» (5–4–3–2–1), прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону в сокращенной форме (8 мышечных групп, 20 минут). Прагматика ясна: к третьему занятию участницы должны иметь хотя бы две надежные техники самопомощи «на черный день». Третье занятие — «Эмоциональная грамотность». Развитие способности распознавать, называть и выражать чувства. Техника «Диалог с чувством» (работа на стульях), акварельный «Рисунок эмоции» с задачей передать переход между двумя состояниями плавной градиентной заливкой, диагностическое упражнение «Карта стресса» (выявление индивидуальных триггеров). Ориентиром служат данные Е. Р. Исаевой о связи дефицита эмоциональной дифференцированности с психосоматической уязвимостью (Исаева, 2019).

Четвертое занятие — «Внутренний заботливый родитель». Основные техники: «Послание внутреннему ребенку» (письмо к себе в выбранном возрасте, чаще всего — в возрасте пережитой ранней травмы), «Калоши счастья» по мотивам сказки Г. Х. Андерсена (упражнение на позитивное переосмысление трудных ситуаций), самоконтракт по М. Джеймсу. Домашнее задание — «Письмо поддержки себе» объемом не менее страницы, написанное от лица мудрой, любящей части.

Пятое занятие — «Духовные опоры и смыслы». Ядро программы определяет актуализацию религиоз-

ности как ресурса. Визуализация «Безопасное место» с возможностью включения духовного измерения (часто участницы выбирают храм, монастырский дворик или значимое для них место паломничества). Нарративная техника «Духовная автобиография»: участница рассказывает историю своей веры — как началась, как менялась, через какие кризисы прошла. Практика благодарности (список пяти конкретных вещей, за которые благодарна сегодня) — как ежедневное домашнее упражнение на следующую неделю.

Шестое занятие — «Духовные смыслы и надежда». Углубление работы с духовным ресурсом. Повторение визуализации «Безопасное место» как уже освоенной техники. Обсуждение «Молитва как ресурс»: участницы делятся собственным опытом молитвы в трудные моменты — не догматически, а феноменологически, «как было». Авторское упражнение «Чудесные откровения»: в кругу участницы рассказывают о событиях собственной жизни, которые они воспринимают как знаки промысла; завершение рукопожатием соседки слева и справа как символом передачи поддержки.

Седьмое занятие — «Социальная поддержка и границы». Направлено на развитие навыков построения и удержания поддерживающих отношений при одновременной работе с границами. «Карта поддержки» — графическая визуализация ближнего круга (до пяти человек, степень доверия, характер получаемой и отдаваемой поддержки). Телесно-ориентированное упражнение «Мои границы» с физическим обозначением комфортной дистанции. Практика близости «Карусель» (парная работа в двух кругах, внешний и внутренний, с ротацией партнеров). Домашнее задание — «Благодарственное письмо» значимому человеку.

Восьмое-девятое занятия — «В поисках новых жизненных смыслов» (объединенная расширенная сессия продолжительностью 90 минут). Осознание защитных паттернов, движение от примитивных защит к зрелым, обретение собственных жизненных смыслов. Обсуждение покаяния и исповеди в православной традиции как культурно-укорененного выхода из механизма отрицания — не как религиозного предписания, но как феноменологической практики честного разговора с собой. Примеры духовного преодоления на материале биографий Ф. М. Достоевского, Л. Н. Толстого, В. Франкла, Я. Корчака — здесь важен подход не как к «образцам», а как к свидетельствам того, что человек может выстоять. Обсуждение смирения — не как пассивной покорности, а как активного созидательного принятия того, что изменить невозможно, при сохранении свободы действия в отношении того, что изменить можно (формула, перекликающаяся с молитвой Рейнгольда Нибура и принципами 12-шаговой программы).

Десятое занятие — «Движение вперед».

Закрепление освоенных навыков, планирование дальнейшего самостоятельного пути, итоговая диагностика. Упражнение «Чемодан в дорогу» (что беру с собой из программы), акварельная «Моя жизнь» (этапы жизни цветом плюс образ будущего), итоговый самоконтракт по М. Джеймсу с конкретными обязательствами на три месяца после завершения программы, ритуал «Сертификата признания», заполнение итогового опросника эффективности и повторная диагностика по ОПУС Е. В. Распопина (Распопин, 2014, сс. 167–176) и — по выбору ведущего — по LSI или методике О. В. Заширинской (Заширинская, 2024).

Оценка эффективности программы строится на двух основаниях. Первое — динамика объективных показателей: сравнение входной и итоговой диагностики по ОПУС. Ожидаемый результат — статистически значимое снижение общего показателя уязвимости к стрессу и рост продуктивного копинга. Второе — субъективная оценка участниками, фиксируемая кратким авторским опросником из трех пунктов с пятибалльной шкалой: актуальность и своевременность программы; обретение новых смыслов и ресурсов; готовность продолжать работу над собой. Оба основания в совокупности дают объемную картину, позволяющую судить как о психометрически измеримых, так и о качественных изменениях.

Предложенные в программе десять сессий за девять недель — формат, оставляющий место для глубины, но не превращающий группу в бессрочную психотерапевтическую структуру. Встроенное духовное измерение — без подмены психологии богословием и богословия психологией — отвечает реальному запросу той части женщин, которой формальная секулярная помощь кажется «неполной». Согласование с принципами православной антропологии (при открытой конфессиональной маркировке) делает программу применимой в приходских реабилитационных центрах и семейных клубах психологической грамотности, каких в Санкт-Петербурге и других крупных городах страны становится все больше.

Литература

- Вассерман, Л. И., Ерышев, О. Ф., Клубова, Е. Б., & Петрова, Н. Н. (2005). Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. Санкт-Петербург: СПб НИПНИ им. В. М. Бехтерева.
- Двойнин, А. М. (2019). Психология религии в России: на пути к самоопределению. Культурно-историческая психология, 15(3), 13–21.
- Джеймс, М., & Джонгвард, Д. (1995). Рожденные выигрывать: Транзактный анализ с гештальтупражнениями. Москва: Прогресс.
- Заширинская, О. В. (2023). Консультационно-диагностическое сопровождение психотравмированной личности. Сборник материалов XXIII Свято-Троицких ежегодных

международных академических чтений в Санкт-Петербурге (Сборник докладов и сообщений, Санкт-Петербург, 24–27 мая 2023 года). Санкт-Петербург: Русская христианская гуманитарная академия им. Ф. М. Достоевского, 331–337

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

Заширинская, О. В., & Смирнов, А. Э. (2025). Познавание человека с позиции экзистенциализма. Личность. Культура. Общество, 27(3), 159–170.

Исаева, Е. Р. (2019). Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. Санкт-Петербург: СПбГМУ им. И. П. Павлова.

Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с учетом поправок, одобренных в ходе общероссийского голосования 01.07.2020). Retrieved from <https://publication.pravo.gov.ru/>

Лазарус, Р. С., & Фолкман, С. (1984). Стресс, оценка и совладание. Нью-Йорк: Спрингер. (Оригинальная работа опубликована на английском языке: Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.)

Малявина, С. С. (2019). Религиозность личности: психологический анализ (Монография). Волгоград: Издательство Волгоградского института управления — филиала РАНХиГС.

Орлов, Ю. М. (2000). Саногенное мышление. Москва: Просвещение.

О свободе совести и о религиозных объединениях: Федеральный закон от 26.09.1997 № 125-ФЗ. Retrieved from <https://pravo.gov.ru/>

Плутчик, Р., Келлерман, Г., & Конт, Х. (1979). Структурная теория эго-защит и эмоций. В К. Э. Изард (Ред.), Эмоции в личности и психопатологии (сс. 229–257). Нью-Йорк: Плэнум Пресс.

Распопин, Е. В. (2014). Методики изучения стрессоустойчивости сотрудников уголовно-исполнительной системы. Вестник Кузбасского института, 4(21), 167–176.

Селигман, М. Э. П. (2006). Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни. Москва: София.

Семиздралова, О. А. (2023). Развитие стрессоустойчивости (Учебное пособие). Санкт-Петербург: Научное издание.

Чумакова, В. Г. (2023). Религиозность и психологическая устойчивость: обзор исследований. Национальный психологический журнал, 17(41), 98–112.

Шмелев, И. М. (2012). Понятие «религиозная личность» и классификации типов верующих людей в зарубежной и отечественной психологии. Сборники конференций НИЦ Социосфера, 2(1), 49–56.

Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., et al. (2017). Trauma and PTSD in the WHO world mental health surveys. European Journal of Psychotraumatology, 8 (Suppl. 5), Article 1353383.

References

- Dvoynin, A. M. (2019). *Psikhologiya religii v Rossii: na puti k samoopredeleniyu* [Psychology of Religion in Russia: On the Way to Self-Determination]. Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya, 15 (3), 13–21.
- Dzheyms, M., & Dzhongvard, D. (1995). *Rozhdennye vyigryvat': Tranzaktnyy analiz s geshtal'tuprazhneniyami* [Born to Win: Transactional Analysis with Gestalt Exercises]. Moskva: Progress.

- Zashchirinskaya, O. V. (2023).** *Konsul'tatsionno-diagnosticheskoe soprovozhdenie psikhotravmirovannoy lichnosti* [Consultative and diagnostic support of a psychotraumatized personality]. *Sbornik materialov XXIII Svyato-Troitskikh ezhegodnykh mezhdunarodnykh akademicheskikh chteniy v Sankt-Peterburge* (Sbornik dokladov i soobshcheniy, Sankt-Peterburg, 24–27 maya 2023 goda). Sankt-Peterburg: Russkaya khristianskaya humanitarnaya akademiya im. F.M. Dostoevskogo, 331–337.
- Zashchirinskaya, O. V. (2024).** *Preodolenie travmaticheskogo stressa: rabochaya tetrad'* [Overcoming traumatic stress: a workbook]. Sankt-Peterburg: Piter.
- Zashchirinskaya, O. V., & Smirnov, A. E. (2025).** *Poznanie cheloveka s pozitsii ekzistentsializma* [Cognition of a person from the position of existentialism]. *Lichnost'. Kul'tura. Obshchestvo*, 27(3), 159–170.
- Isaeva, E. R. (2019).** *Koping-povedenie i psikhologicheskaya zashchita lichnosti v usloviyakh zdorov'ya i bolezni* [Coping Behavior and Psychological Defense of the Individual in Health and Illness]. Sankt-Peterburg: SPbGMU im. I. P. Pavlova.
- Konstitutsiya Rossiyskoy Federatsii** (prinyata vsenarodnym golosovaniem 12.12.1993, s uchetom popravok, odobrennykh v khode obshcherossiyskogo golosovaniya 01.07.2020) [Constitution of the Russian Federation (adopted by popular vote on 12.12.1993, with amendments approved during the all-Russian vote on 01.07.2020)]. Retrieved from <https://publication.pravo.gov.ru/>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984).** *Stress, otsenka i sovladanie* [Stress, Appraisal, and Coping]. N'yu-York: Springer. (Original work published in English)
- Malyavina, S. S. (2019).** *Religioznost' lichnosti: psikhologicheskii analiz (Monografiya)* [Religiosity of the Personality: Psychological Analysis (Monograph)]. Volgograd: Izdatel'stvo Volgogradskogo instituta upravleniya — filiala RANKhiGS.
- O svobode sovesti i o religioznykh ob"edineniyakh:** *Federal'nyy zakon ot 26.09.1997 № 125-FZ* [On Freedom of Conscience and Religious Associations: Federal Law No. 125-FZ of 26.09.1997]. Retrieved from <https://pravo.gov.ru/>
- Orlov, Yu. M. (2000).** *Sanogennoe myshlenie* [Sanogenic Thinking]. Moskva: Prosveshchenie.
- Plutchik, R., Kellerman, G., & Kont, Kh. (1979).** *Strukturnaya teoriya ego-zashchit i emotsiy* [Structural Theory of Ego Defenses and Emotions]. V K. E. Izard (Red.), *Emotsii v lichnosti i psikhopatologii* (ss. 229–257). N'yu-York: Plenum Press.
- Raspopin, E. V. (2014).** *Metodiki izucheniya stressoustoychivosti sotrudnikov ugolovno-ispolnitel'noy sistemy* [Methods for Studying Stress Resistance of Penal System Employees]. *Vestnik Kuzbasskogo instituta*, (4(21)), 167–176.
- Seligman, M. E. P. (2006).** *Novaya pozitivnaya psikhologiya: nauchnyy vzglyad na schast'e i smysl zhizni* [New Positive Psychology: A Scientific View of Happiness and the Meaning of Life]. Moskva: Sofiya.
- Semizdranova, O. A. (2023).** *Razvitie stressoustoychivosti (Uchebnoe posobie)* [Development of Stress Resistance (Textbook)]. Sankt-Peterburg: Naukoemkie tekhnologii.
- Vasserman, L. I., Eryshev, O. F., Klubova, E. B., & Petrova, N. N. (2005).** *Psikhologicheskaya diagnostika indeksa zhiznennogo stilya* [Psychological Diagnostics of the Life Style Index]. Sankt-Peterburg: SPb NIPNI im. V. M. Bekhtereva.
- Chumakova, V. G. (2023).** *Religioznost' i psikhologicheskaya ustoychivost': obzor issledovaniy* [Religiosity and Psychological Resilience: A Review of Research]. *Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal*, (1(41)), 98–112.
- Shmelev, I. M. (2012).** *Ponyatie «religioznaya lichnost'» i klassifikatsii tipov veruyushchikh lyudey v zarubezhnoy i otechestvennoy psikhologii* [The Concept of "Religious Personality" and Classifications of Types of Believers in Foreign and Domestic Psychology]. *Sborniki konferentsiy NITs Sotsiosfera*, (21), 49–56.
- Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., et al. (2017).** Trauma and PTSD in the WHO world mental health surveys. *European Journal of Psychotraumatology*, 8 (Suppl. 5), Article 1353383.

Полоролевые особенности макиавеллизма у подростков

Светличная Н. В.,

преподаватель кафедры
психологии,
СПб АППО имени
К.Д.Ушинского,
Санкт-Петербург, Россия,
svetlichnaya_nata@inbox.ru

УДК 159.922.8

DOI: 10.25991/z8479-1225-0991-z

Аннотация

В статье представлены результаты теоретико-эмпирического исследования макиавеллизма как устойчивой личностной диспозиции у подростков с различными полоролевыми характеристиками. Целью исследования выступило выявление особенностей макиавеллизма у подростков мужского и женского пола с учетом психологического пола личности. Применялись Мак-шкала Р. Кристи и Ф. Гейс в адаптации В. В. Знакова и полоролевой опросник С. Бем в адаптации И. С. Клециной; выборку составили 60 подростков 14–15 лет. Установлено, что преобладающим типом личности у подростков является андрогинный; высокие показатели макиавеллизма закономерно сочетаются с маскулинными и андрогинными чертами, а фемининная идентичность ассоциирована с пониженной склонностью к манипулированию. Результаты применимы при разработке программ психологического сопровождения подростков. Сделан вывод о том, что склонность к манипулятивному поведению опосредована полоролевыми характеристиками личности, а не биологическим полом.

Ключевые слова: макиавеллизм, манипулятивное поведение, подростковый возраст, полоролевые характеристики, психологический пол, андрогинность, маскулинность, фемининность, межличностное взаимодействие.

Nataliya V. Svetlichnaya

Lecturer of the Department
of Psychology,
Saint Petersburg Academy
of Postgraduate Pedagogical Education
named after K. D. Ushinsky,
Saint Petersburg, Russia,
svetlichnaya_nata@inbox.ru

Для цитирования:

Светличная Н. В. (2026). Полоролевые особенности макиавеллизма у подростков. *Психология человека и социальной среды*, 1 (2), 55–63.
doi:10.25991/z8479-1225-0991-z

Features of machiavellianism in adolescents with different gender personality characteristics

Abstract

The article presents the results of a theoretical and empirical study of Machiavellianism as a stable personality disposition in adolescents with different gender characteristics. The aim of the study was to identify the features of Machiavellianism in male and female adolescents taking into account the psychological gender of the personality. The methodological basis was formed by the concepts of socio-psychological adaptation, differential and gender psychology. The Mach-Scale by R. Christie and F. Geis adapted by V. V. Znakov and the Sex-Role Inventory by S. Bem adapted by I. S. Kletsina were used; the sample consisted of 60 adolescents aged 14–15. It was found that the predominant personality type in adolescents of both gender groups is androgynous; high Machiavellianism scores are naturally combined with masculine and androgynous traits, while feminine identity is associated with a reduced tendency toward manipulation. The results are applicable in the development of psychological support programs for adolescents. It is concluded that the tendency to manipulative behavior is mediated by the psychological gender characteristics of personality rather than by biological sex.

Keywords: Machiavellianism, manipulative behavior, adolescence, gender characteristics, psychological gender, androgyny, masculinity, femininity, interpersonal interaction..

На протяжении последнего десятилетия проблематика психологического воздействия одного человека на другого заняла устойчивое место в исследовательской повестке гуманитарных наук. В условиях современной социальной реальности манипулятивное поведение утратило характер исключительного явления и приобрело черты устойчивой поведенческой практики. Вместе с тем данный конструкт отличается определённой концептуальной противоречивостью: на уровне обыденного сознания представления о манипуляции носят достаточно распространённый характер, тогда как в рамках академического дискурса феномен по-прежнему остаётся недостаточно систематизированным и теоретически неоднородным. Именно это обстоятельство обуславливает нарастающий научный интерес к данной проблеме — прежде всего в контексте социальной и возрастной психологии — применительно к вопросам о структуре побудительных мотивов манипулятора, механизмах реализации воздействия, а также о роли возрастных и полоровелых факторов.

В этой связи особую исследовательскую значимость приобретает изучение индивидуальной склонности к манипулятивному поведению через призму концепта макиавеллизма — устойчивой личностной диспозиции, получившей широкое концептуальное оформление в зарубежной социальной психологии. Диагностика выраженности данной черты открывает возможность для анализа взаимодействия между субъектами с высокими показателями по соответствующей шкале, ориентированными на инструментальное использование окружающих, и лицами с низкими значениями макиавеллизма, чья личностная организация предрасполагает их к принятию подчинённой позиции в диадическом взаимодействии. Стоит отметить, что, невзирая на значительный временной промежуток, отделяющий нас от публикации основополагающих работ по данной тематике, ни одно из последующих исследований так и не достигло уровня концептуального обобщения, сопоставимого с классическим трудом Р. Кристи и Ф. Гейс (*Christie, & Geis, 1970*).

Современный исследовательский массив преимущественно сосредоточен на прикладном измерении: в центре внимания авторов находятся поведенческие проявления лиц с выраженными макиавеллистическими тенденциями, а также условия, при которых показатели Мак-шкалы выступают валидным предиктором эффективности деятельности в различных социальных и профессиональных контекстах.

Другая часть исследований направлена главным образом на выявление взаимозависимостей между различными психологическими характеристиками и уровнем макиавеллизма, измеряемым Мак-шкалой, или, правильнее сказать, степенью выраженности макиавеллистичности личности (*Катунин & Куликов, 2006, с. 68*).

Существенный вклад в исследование феномена макиавеллизма внес В. В. Знаков (*Знаков, 1999; Знаков, 2001; Знаков, 2002*), который придерживается мнения, что макиавеллизм как научная категория широко распространен в зарубежных психологических исследованиях, но практически не используется в отечественной психологии (вероятно, единственным исключением является попытка С. Л. Братченко применения на российской выборке испытуемых ранней версии опросника Мак-шкалы) (*Знаков, 2001*). Также проблема исследования макиавеллизма стала актуальной для таких современных исследователей, как Т. В. Бендас, М. С. Егорова, А. Д. Ларина, С. Г. Кара-Мурза, Д. Б. Катунин. (*Бендас & Шипуля, 2016; Егорова, 2009; Ларина, 2010; Кара-Мурза, 2000; Катунин, & Куликов, 2006*).

Однако вопрос особенностей проявления макиавеллизма в зависимости от полоровелых и возрастных характеристик на данном этапе психологической науки не является достаточно изученным. Существуют только отрывочные и, вследствие этого, неясные данные об его возрастной динамике. Практически нет фундаментальных исследований, которые могли бы дать полное представление о проявлении макиавеллизма в подростковом возрасте, в том числе с учетом полоровелых характеристик. Однако с точки зрения современной психологии возраст, пол и полоровелые характеристики являются теми переменными, которые необходимо учитывать при рассмотрении практически любого психологического феномена. И именно эти параметры могут решающим образом влиять на интерпретацию получаемых результатов, поскольку связаны определенной зависимостью с силой выраженности макиавеллизма личности. И, возможно, именно такой взгляд на подобный вопрос может позволить выявить закономерности, обуславливающие изменения уровня макиавеллизма.

Определяя теоретико-методологическую базу исследования, мы опирались прежде всего на представление о том, что феномен макиавеллизма имеет социально-психологическую специфику и в какой-то степени является междисциплинарным, соответственно, требует комплексного подхода. Основу такого подхода составили разработанные отечественными и зарубежными исследователями: концепции социально-психологической адаптации, социализации и периодизации взрослого периода жизни, развития социальной и личностной идентичности (*Б. Г. Ананьев, Л. И. Анцыферова, Т. С. Баранова, Л. И. Божович, И. С. Кон*); социально-психологические подходы к рассмотрению феноменов макиавеллизма и манипуляции (*R. Christie, F. Geis, D. McIlwain, V. Repacholy, Wastel, D. Wilson, Ф. М. Бурлацкий, Е. Л. Доценко, В. В. Знаков, Е. В. Сидоренко*); направление, опирающееся на учет динамического взаимодействия биологических, психосоциальных и социокультурных причинных факторов в развитии (*Б. Г. Ананьев, Л. С. Выготский,*

Е. П. Ильин, И. С. Кон); работы в области изучения дифференциальной психологии (Е. Массобу, А. Кау, Б. Г. Ананьев, Е. П. Ильин, И. С. Клецина, И. С. Кон).

В наше время понятие «макиавеллизм» нередко используется в различных гуманитарных науках. Однако современные трактовки данного термина неоднозначны. Существуют различные точки зрения на феномен макиавеллизма (Знаков, 2001). В работе А. Д. Лариной «Подходы, установки и перспективы в исследовании макиавеллизма» (Ларина, 2010) феномен макиавеллизма рассматривается в рамках эволюционного, социально-психологического, клинико-психологического и других подходов.

В рамках клинико-психологического подхода макиавеллизм рассматривается как критерий успешности психосоциальной адаптации и как индивидуальная особенность, приводящая к личностным дисфункциям (в качестве одной из черт «Темной триады» личности).

В рамках социально-психологического подхода макиавеллизм рассматривается как качество, необходимое лидеру, и как фактор имморализма. Р. Кристи и Ф. Гейс формулируют своё определение следующим образом: «Макиавеллизм представляет собой психологический синдром, основанный на сочетании взаимосвязанных когнитивных, мотивационных и поведенческих характеристик» (Christie, Geis, 1970). При этом главными психологическими составляющими макиавеллизма как свойства личности являются: 1) убеждение субъекта в том, что при общении с другими людьми ими можно и даже нужно манипулировать; 2) навыки, конкретные умения манипуляции.

Исследования С. В. Григорьевой и А. Д. Лариной показали, что 15–16-летние подростки-макиавеллисты обладают более высоким социометрическим статусом, чем их сверстники-немакиавеллисты (Григорьева, 2003; Ларина, 2010). Одно из направлений исследований, раскрывавших предположение о склонности макиавеллистов игнорировать этические нормы, связано с изучением связи макиавеллизма и лживости. Исследования В. В. Знакова (Знаков, 1999) и диссертационное исследование А. К. Акименко (Акименко, 2008) показывают, что макиавеллисты более склонны лгать, чем немакиавеллисты. При этом было обнаружено, что макиавеллисты вызывают доверие, а их ложь обычно выглядит правдоподобной. В рамках эволюционного подхода макиавеллизм рассматривается как эволюционно стабильная стратегия. Большая часть исследователей рассматривает макиавеллизм как склонность к манипулированию. Подобное понимание является наиболее популярным на данном этапе развития психологии. В статье «Методика исследования макиавеллизма личности» В. В. Знаков определяет макиавеллизм как «склонность человека в ситуациях межличностного общения манипулировать другими» (Знаков, 2001, с. 3).

Исследователь объясняет это поведение установкой на объектное отношение к другим людям. Он пишет: «...макиавеллист... манипулирует другими на основе кредо, определенных жизненных принципов, которые служат ему оправданием манипулятивного поведения. Манипулирование другими людьми, по его мнению, соответствует природе человека, и поэтому он не видит в этом ничего зазорного. Просто наиболее эффективный способ достижения своих целей — использовать для этого других людей».

Также в рамках этого подхода можно встретить определение макиавеллизма как склонности человека в ситуациях межличностного общения манипулировать другими людьми тонкими, едва уловимыми или нефизически агрессивными способами, такими как лесть, обман, подкуп или запугивание (Шейнов, 2016). Т. В. Бендас определяет макиавеллизм как неагрессивное манипулирование людьми, игнорирование их эмоций и потребностей, преследование во взаимодействии с ними своей личной выгоды (Бендас & Шипуля, 2016, с. 144). Итак, в работе мы придерживаемся трактовки понятия «макиавеллизм» как устойчивой черты личности, которая выражает систему отношений человека к другим людям, социальной действительности. Макиавеллизм как личностная черта отражает желание и намерение человека манипулировать другими людьми в межличностных отношениях. Применительно к отдельному человеку, макиавеллизм представляет собой общую стратегию поведения в межличностном общении, тенденцию манипулировать другими людьми для получения личной выгоды.

Обратимся к рассмотрению возрастной динамики макиавеллизма как личностной характеристики. В исследовании В. В. Знакова было установлено, что респонденты юношеского возраста — от 17 до 25 лет — демонстрируют достоверно более высокие показатели по Мак-шкале в сравнении с испытуемыми зрелого возраста (26–56 лет) вне зависимости от половой принадлежности. Данная закономерность позволяет заключить, что манипулятивные тенденции в целом более выражены у представителей молодёжной когорты (Знаков, 2001, с. 21). Аналогичные результаты были получены Т. В. Бендас в масштабном исследовании, охватившем 363 испытуемых в возрастном диапазоне от 16 до 70 лет (Бендас & Шипуля, 2016, с. 228). Сходные тенденции прослеживаются и в работах Л. И. Рюминой, однако с существенным уточнением: значимые различия в уровне макиавеллизма фиксируются даже внутри старшей школьной группы — между подростками 14–15 и 16–17 лет (Рюмина, 2005), что указывает на высокую чувствительность данной характеристики к возрастным изменениям в рамках подросткового периода.

ПОЛОРОВЕНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МАКИАВЕЛЛИЗМА У ПОДРОСТКОВ

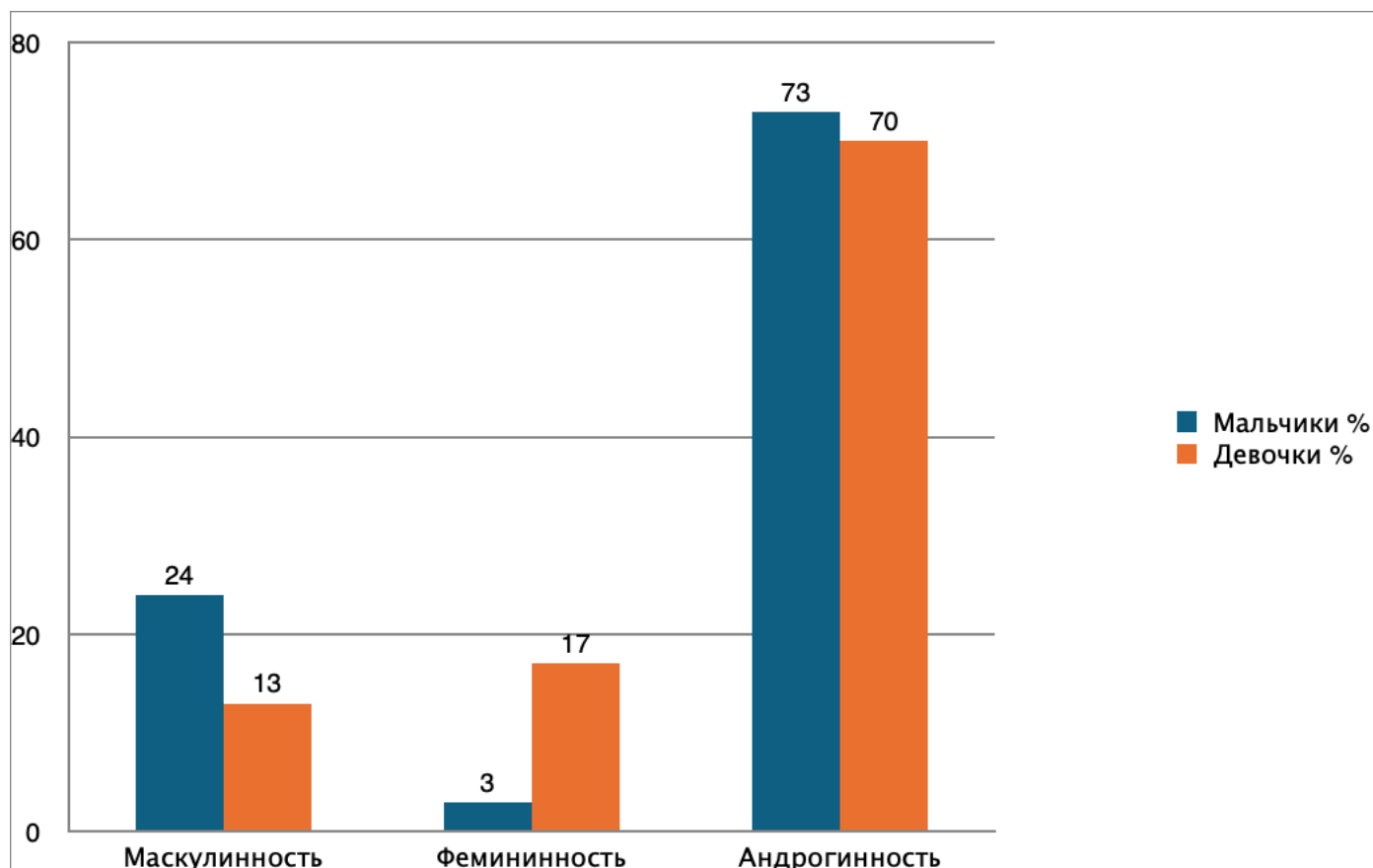


Рис. 1. Процентное распределение показателей мальчиков и девочек подросткового возраста по шкалам методики «Полоролевой опросник»

Участники исследования Л. В. Бондаревой и О. В. Казачек признавали практическую результативность манипулятивных стратегий в достижении собственных целей. Так, 34,2% респондентов расценивали апелляцию к манипулятивным высказываниям как доступный и действенный способ разрешения затруднительных ситуаций — в частности, в контексте взаимодействия со сверстниками и взрослыми. В отличие от детей, подростки обнаруживают более развитую рефлексию в отношении собственного коммуникативного поведения и способны идентифицировать мотивы, лежащие в основе манипулятивных действий как своих, так и окружающих (Бондарева Л. В., Казачек О. В., 2003). В числе побудительных причин, которыми они объясняют поведение макиавеллистов, фигурируют стремление причинить вред другому, привлечь к себе внимание, вызвать чувство вины или обиды у собеседника, проверить подлинность его чувств, отстоять собственную позицию.

Данные, полученные А. В. Погодиной и А. Д. Лариной, раскрывают ещё один значимый аспект: в младшем подростковом возрасте высоко-статусные члены группы характеризуются относительно сниженным уровнем макиавеллизма по сравнению с подростками иных статусных позиций. Вме-

сте с тем у подростков старшего возраста указанная взаимосвязь между социометрическим статусом и выраженностью макиавеллистических тенденций не подтверждается (Погодина & Ларина, 2007), что может свидетельствовать о перестройке механизмов завоевания социального положения по мере взросления.

Цель нашего эмпирического исследования — выявление особенностей макиавеллизма у подростков с различными полоролевыми характеристиками личности.

Для выявления полоролевых характеристик испытуемых использован полоролевой опросник С. Бем в адаптации И. С. Клециной с целью диагностики психологического пола и определения степени андрогинности, маскулинности и феминности личности подростков (Клецина, 2009); также использована шкала макиавеллизма личности (Мак-шкала, разработанная Р. Кристи и Ф. Гейс, адаптированная В. В. Знаковым) для измерения уровня макиавеллизма личности (Знаков, 2000).

Выборку составили 60 учеников девятых и десятых классов: 9А класса (15 учеников), 9Б класса (19 учеников), 10 класса (26 человек) в возрасте от 14 до 15 лет. Из них 30 мальчиков и 30 девочек. Результаты диагностики полоролевых характеристик

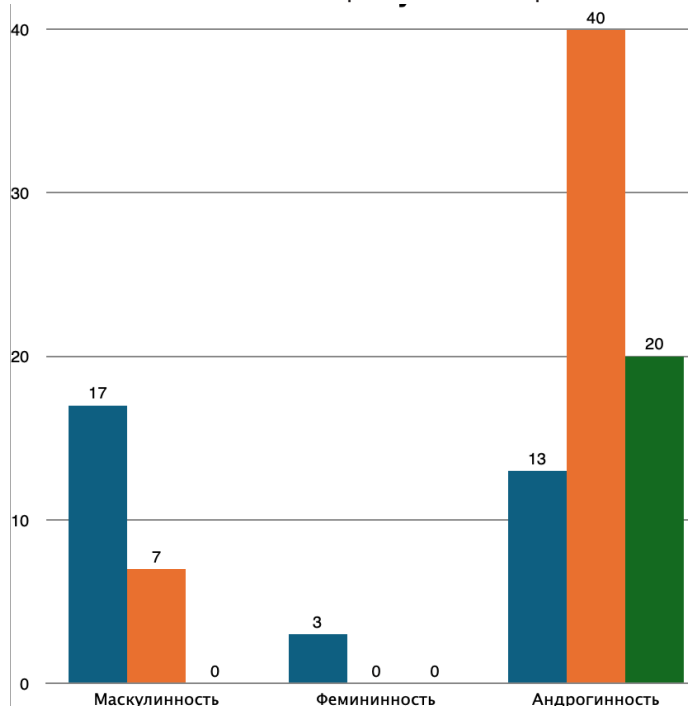
личности мальчиков и девочек подросткового возраста представлены на рисунке 1.

Анализируя данные исследования, можно отметить, что у 24% мальчиков-подростков преобладают маскулинные характеристики личности и только у 3% — фемининные. Наиболее многочисленной группой являются мальчики-подростки с доминирующими андрогинными характеристиками личности (73%). Также следует отметить, что у 13% подростков женского пола преобладают маскулинные характеристики личности, у 17% — фемининные. Наиболее многочисленной группой являются девочки-подростки с андрогинными характеристиками личности (70%).

Таким образом, большая часть подростков, принявших участие в нашем исследовании (73% девочек и 70% мальчиков), имеет андрогинный тип личности. Андрогинность, определяемая как сочетание традиционно женских и мужских черт, является значимой психологической характеристикой человека, определяющей его способность варьировать поведение в зависимости от ситуации; она помогает формированию устойчивости к стрессам, способствует достижению успехов в различных сферах жизнедеятельности. Представленность как фемининных, так и маскулинных черт в поведении подростка предоставляет возможность варьировать поведение в зависимости от ситуации; помогает формированию устойчивости к стрессам, способствует достижению успехов в различных сферах жизнедеятельности.

Далее в исследовании был установлен уровень макиавеллизма. Результаты, полученные после обработки данных мужской выборки, представлены на рисунке 2.

У 33% респондентов диагностирован высокий уровень макиавеллизма личности. Среди них: 17% мальчиков с полоролевым-стереотипным



поведением, 3% подростков с доминирующими фемининными характеристиками личности, 15% андрогинных мальчиков-подростков. Для подростков с высокими показателями по Мак-шкале характерно при вступлении в контакт с другими людьми эмоциональная отчужденность, обособленность, ориентация на проблему, а не на собеседника. Такие подростки не доверяют окружающим, редко склонны устанавливать глубокие контакты. Характерен «синдром эмоциональной холодности», потому что социальная отстраненность является основной характеристикой подобных подростков. Однако респонденты с высоким уровнем макиавеллизма более коммуникабельны и убедительны независимо от того, говорят они собеседнику правду или лгут.

У 47% участников исследования был выявлен средний уровень макиавеллизма личности. Среди них: 7% мальчиков-подростков со стереотипным поведением и 40% с поведением, не имеющим маскулинной либо фемининной ориентации. Такие подростки достаточно успешны в межличностном взаимодействии, однако чаще всего используют собственные коммуникативные навыки, не используя при этом какие-либо манипулятивные тактики. Они могут прибегать к стратегии манипулирования, однако чаще всего это происходит в личностно-значимых для подростка ситуациях. По сравнению с испытуемыми, получившими высокие оценки по шкале макиавеллизма, субъекты со средними показателями менее точны и честны в восприятии и понимании себя и других.

20% респондентов наименее склонны к манипуляции, чем остальные. Все представители этой группы обладают андрогинной идентичностью. В ситуации межличностного взаимодействия для таких мальчиков-подростков доминирующей целью является нахождение взаимопонимания между партнерами, а не достижение цели. Низкий уровень макиавеллизма предполагает: застенчивость, вежливость, отсутствие грубых выражений в речи. Часто это сопровождается такими качествами, как сострадателность, доброта, сердечность, высокий уровень эмпатии. Такие подростки не умеют и, в большинстве случаев, не стремятся к достижению своих целей посредством манипуляции. Они зависимы от мнения и признания со стороны окружающих, стремятся к тесному сотрудничеству, дружелюбны по отношению к окружающим. Доминирующими характеристиками личности мальчиков-подростков с низким уровнем макиавеллизма являются правдивость, доверчивость, искренность, добросовестность. Таким образом, у 33% подростков мужского пола диагностирован высокий уровень макиавеллизма

Рис. 2. Процентное распределение показателей мальчиков-подростков по шкалам методик «Шкала макиавеллизма личности» и «Полоролевой опросник»

Рис. 3. Процентное распределение показателей девочек-подростков по шкалам методик «Шкала макиавеллизма личности» и «Полоролевой опросник»

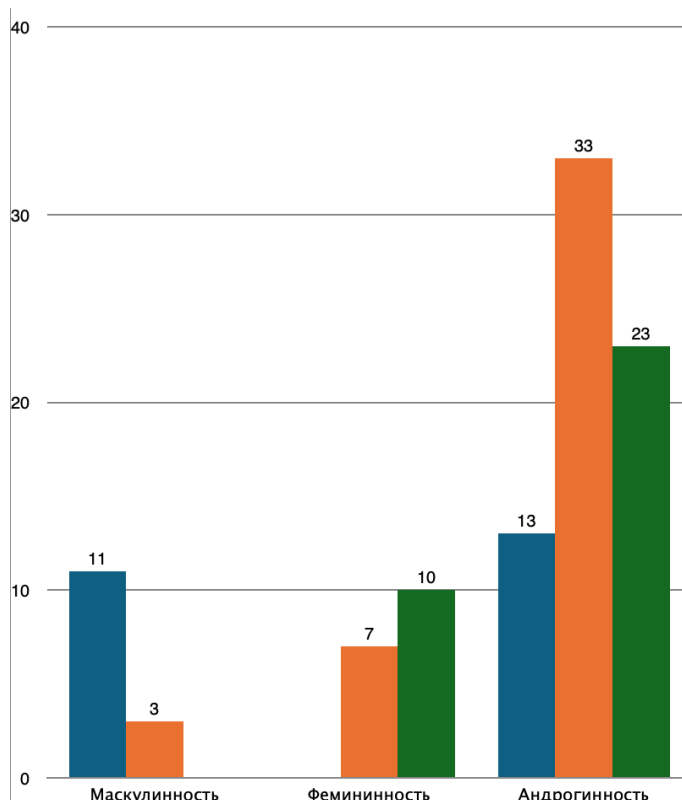
личности, у 20% участников исследования склонность к манипуляции наименее выражена. Наиболее многочисленной группой являются мальчики-подростки с диагностированным средним уровнем макиавеллизма (47%).

Результаты, полученные после обработки данных женской выборки, представлены на рисунке 3.

У 24% подростков-девочек диагностирован высокий уровень макиавеллизма личности. Среди них: 11% девочек с нестереотипным поведением, то есть с ярко выраженными маскулинными характеристиками личности, и 13% андрогинных девочек-подростков. Для них характерны эмоциональная отчужденность и обособленность. В общении девочки-макиавеллисты, как правило, предметно ориентированы: в социальных взаимодействиях они более целеустремленны, конкурентоспособны и направлены прежде всего на достижение цели, а не на взаимодействие с партнерами. Ярко выраженные макиавеллисты обладают большим умением и поведенческими навыками сокрытия отрицательных качеств личности. Доминирующие психологические характеристики, которые западные ученые используют для описания сильно выраженного типа макиавеллистской личности: умный, смелый, амбициозный, доминирующий, настойчивый, эгоистичный. В коммуникативных ситуациях подростки с высоким уровнем макиавеллизма стараются продемонстрировать лучшие черты своей личности. Они уверены в себе, обладают чувством собственного превосходства, независимы.

У 43% девочек-подростков был выявлен средний уровень макиавеллизма личности. Среди них: 3% девочек-подростков с доминирующими маскулинными чертами личности, 7% со стереотипным поведением и 33% с чертами личности, не имеющими маскулинной либо фемининной ориентации. Подростки со средним уровнем макиавеллизма достаточно успешны в межличностном взаимодействии, однако чаще всего используют собственные коммуникативные навыки, не используя при этом какие-либо манипулятивные тактики. Они могут прибегать к стратегии манипулирования, однако чаще всего это происходит в личностно-значимых для подростка ситуациях.

33% девочек-подростков менее склонны к манипуляции, чем остальные. Среди них 10% девочек с преобладающими фемининными чертами и 23% девочек-андрогинов. Подросткам с низкими показателями по Мак-шкале в действительности более свойственны положительные черты, вроде честности и надёжности, тогда как ярко выраженные макиавеллисты обладают большим умением и поведенческими навыками сокрытия недостатка подобных



качеств личности. В ситуации межличностного взаимодействия у таких девочек-подростков преобладает желание найти взаимопонимание с партнером, а не защитить свои интересы и добиться поставленной цели. Подростки с низкими баллами по шкале макиавеллизма менее успешны при ведении переговоров, использовании манипулятивных тактик и получении вознаграждения, чем имеющие высокие баллы. Низкий уровень макиавеллизма предполагает: застенчивость, вежливость, отсутствие грубых выражений в речи. Часто это сопровождается такими качествами, как сострадательность, доброта, сердечность, эмпатия. Такие подростки не умеют и, в большинстве случаев, не стремятся к достижению своих целей посредством манипуляции.

Таким образом, наиболее многочисленная группа девочек-подростков (43%) имеет средний уровень макиавеллизма личности. Менее многочисленная группа респондентов с низким уровнем макиавеллизма (33%) наименее склонна к манипулированию в ситуациях межличностного взаимодействия. 24% девочек-подростков, принявших участие в нашем исследовании, обладают высоким уровнем макиавеллизма личности, что определяет их способность использовать и эксплуатировать других людей с низким уровнем макиавеллизма, готовых по целому ряду личностных характеристик подчиняться и быть эксплуатируемыми.

Подводя итог эмпирическому исследованию, следует констатировать ряд значимых закономерностей.

Большая часть респондентов демонстрируют андрогинный тип личностной организации, что свидетельствует о нивелировании жёстких поло-ролевых границ в подростковой среде и согласуется с современными представлениями о психологическом поле как многомерном конструкте.

Сравнительный анализ распределения уровней макиавеллизма выявил определённую асимметрию между выборками: у мальчиков-подростков несколько выше доля лиц с высокими показателями по Мак-шкале (33% против 24%), в то время как среди девочек значительнее представлена группа с низким уровнем макиавеллизма (33% против 20%).

Установлено также, что высокие показатели макиавеллизма в обеих группах чаще сопряжены с маскулинными и андрогинными характеристиками личности, в то время как фемининная идентичность коррелирует с пониженной склонностью к манипулятивному поведению.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

В работе мы придерживаемся трактовки понятия «макиавеллизм» как устойчивой черты личности, которая выражает систему отношений человека к другим людям, социальной действительности.

Макиавеллизм как личностная черта отражает желание и намерение человека манипулировать другими людьми в межличностных отношениях. Применительно к отдельному человеку, макиавеллизм представляет собой общую стратегию поведения в межличностном общении, тенденцию манипулировать другими людьми для получения личной выгоды.

У подростков уровень макиавеллизма в целом выше, чем у взрослых. Часто макиавеллизм выступает средством борьбы за самостоятельность, инструментом отстаивания личностных границ в условиях нормативного конфликта между стремлением к автономии и зависимостью от значимого окружения, характерного для данного возрастного периода.

По результатам эмпирического исследования можно отметить, что склонность к манипулятивному поведению не определяется биологическим полом, а опосредована психологическими полоролевыми характеристиками личности.

Высокие показатели макиавеллизма сочетаются с маскулинными и андрогинными чертами личностной организации как у мальчиков, так и у девочек, тогда как фемининная идентичность устойчиво ассоциирована с более низкой выраженностью манипулятивных тенденций.

Преобладание андрогинного типа среди подростков обеих групп указывает на трансформацию традиционных полоролевых моделей поведения и актуализирует необходимость учёта психологического пола при интерпретации результатов диагностики макиавеллизма.

Полученные результаты имеют практическую значимость для психологического сопровождения подростков: понимание взаимосвязи между полоролевыми характеристиками личности и склонностью к манипулятивному поведению открывает возможности для разработки адресных профилактических и коррекционных программ, направленных на формирование конструктивных стратегий межличностного взаимодействия в подростковом возрасте.

Литература

- Акименко, А. К.** (2008). Взаимосвязь представлений о лжи и стратегий поведения в системе социально-психологической адаптации личности: дис. ... канд. психол. наук. Саратов: Саратовский гос. ун-т им. Н.Г. Чернышевского.
- Бендас, Т. В., & Шипуля, А. Б.** (2016). Макиавеллизм и способы манипулирования студентов разной профессиональной подготовки: гендерный аспект. Азимут научных исследований: педагогика и психология, (1(14)), 144–146.
- Бондарева, Л. В., & Казачек, О. В.** (2003). Психология манипулятивного общения в подростковом возрасте. Волгоград.
- Григорьева, С. В.** (2003). Предварительные результаты изучения макиавеллизма в структуре интегральной индивидуальности. В Материалы межрегиональной межвузовской научно-практической конференции «Ярмарка научно-практических инициатив студентов».
- Егорова, М. С.** (2009). Макиавеллизм в структуре личностных свойств. Вестник Пермского государственного педагогического университета. Серия 10. Дифференциальная психология, (1/2), 65–80.
- Знаков, В. В.** (1999). Макиавеллизм и феномен вражды. Вопросы психологии, (6), 59–70.
- Знаков, В. В.** (2000). Макиавеллизм: психологическое свойство личности и методика его исследования. Психологический журнал, (5), 16–22.
- Знаков, В. В.** (2001). Методика исследования макиавеллизма личности. Москва: Смысл.
- Знаков, В. В.** (2002). Макиавеллизм, манипулятивное поведение и взаимопонимание в межличностном общении. Вопросы психологии, (6), 45–54.
- Знаков, В. В.** (2005). Психология понимания: проблемы и перспективы. Москва: Институт психологии РАН.
- Кара-Мурза, С. Г.** (2000). Манипуляция сознанием. Москва: Алгоритм.
- Катунин, Д. Б., & Куликов, Л. В.** (2006). Макиавеллизм как психологическая проблема: история вопроса. Вестник Санкт-Петербургского университета, (2), 68–80.
- Клецина, И. С.** (2009). Практикум по гендерной психологии. СПб.: Питер.
- Ларина, А. Д.** (2010). Подходы, установки и перспективы в исследовании макиавеллизма. Вопросы психологии, (3), 75–83.
- Погодина, А. В., & Ларина, А. Д.** (2007). Макиавеллизм и социометрический статус подростка в учебной группе. Психологическая наука и образование, (5), 54–59.
- Рюмшина, Л. И.** (2005). Формы общения: ценностно-смысловой анализ: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Ростов-на-Дону.
- Холопова, Е. С.** (2016). Проявление макиавеллизма в подростковом возрасте и его взаимосвязь с ауто-

и гетероагрессией. В Современные тенденции развития науки в молодежной среде: сборник статей участников (с. 428–434).

Шейнов, В. П. (2016). Большая книга убеждения и манипулирования: приемы воздействия скрытого и явно-го. Москва: АСТ.

Christie, R., & Geis, F. (1970). *Studies in Machiavellianism*. New York: Academic Press.

References

Akimenko, A. K. (2008). *Vzaimosvyaz' predstavlenij o lzhi i strategij povedeniya v sisteme social'no-psihologicheskoy adaptacii lichnosti: dis. ... kand. psihol. nauk* [The relationship between ideas about lies and behavior strategies in the system of socio-psychological adaptation of personality: PhD thesis]. Saratov: Saratov State University.

Bendas, T. V., & Shipulya, A. B. (2016). *Machiavellizm i sposoby manipulyrovaniya studentov raznoj professional'noj podgotovki: gendernyj aspekt* [Machiavellianism and ways of manipulating students of different professional training: gender aspect]. *Azimut nauchnyh issledovanij: pedagogika i psihologiya* [Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology], (1(14)), 144–146.

Bondareva, L. V., & Kazachek, O. V. (2003). *Psihologiya manipulyativnogo obshcheniya v podrostkovom vozraste* [Psychology of manipulative communication in adolescence]. Volgograd.

Grigoryeva, S. V. (2003). *Predvaritel'nye rezul'taty izucheniya machiavellizma v strukture integral'noj individual'nosti* [Preliminary results of studying Machiavellianism in the structure of integral individuality]. In *Materialy mezhregional'noj mezhvuzovskoj nauchno-prakticheskoy konferencii «Yarmarka nauchno-prakticheskikh iniciativ studentov»* [Proceedings of the interregional interuniversity scientific and practical conference "Fair of scientific and practical initiatives of students"].

Egorova, M. S. (2009). *Machiavellizm v strukture lichnostnyh svoystv* [Machiavellianism in the structure of personality traits]. *Vestnik Permskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Seriya 10. Differencial'naya psihologiya* [Bulletin of Perm State Pedagogical University. Series 10. Differential Psychology], (1/2), 65–80.

Znakov, V. V. (1999). *Machiavellizm i fenomen vran'ya* [Machiavellianism and the phenomenon of lying]. *Voprosy psihologii* [Questions of Psychology], (6), 59–70.

Znakov, V. V. (2000). *Machiavellizm: psihologicheskoe svoystvo lichnosti i metodika ego issledovaniya* [Machiavellianism: a psychological property of personality and the methodology of its research]. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological Journal], (5), 16–22.

Znakov, V. V. (2001). *Metodika issledovaniya machiavellizma lichnosti* [Methodology for studying personality Machiavellianism]. Moscow: Smysl.

Znakov, V. V. (2002). *Machiavellizm, manipulyativnoe povedenie i vzaimoponimanie v mezhlichnostnom obshchenii* [Machiavellianism, manipulative behavior and mutual understanding in interpersonal communication]. *Voprosy psihologii* [Questions of Psychology], (6), 45–54.

Znakov, V. V. (2005). *Psihologiya ponimaniya: problemy i perspektivy* [Psychology of understanding: problems and prospects]. Moscow: Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences.

Kara-Murza, S. G. (2000). *Manipulyaciya soznaniem* [Manipulation of consciousness]. Moscow: Algorithm.

Katunin, D. B., & Kulikov, L. V. (2006). *Machiavellizm kak psihologicheskaya problema: istoriya voprosa* [Machiavellianism as a psychological problem: the history of the question]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta* [Bulletin of St. Petersburg University], (2), 68–80.

Kletsina, I. S. (2009). *Praktikum po gendernoy psihologii* [Gender Psychology Workshop]. Piter.

Larina, A. D. (2010). *Podhody, ustanovki i perspektivy v issledovanii machiavellizma* [Approaches, attitudes and prospects in the study of Machiavellianism]. *Voprosy psihologii* [Questions of Psychology], (3), 75–83.

Pogodina, A. V., & Larina, A. D. (2007). *Machiavellizm i sociometricheskij status podrostka v uchebnoj gruppe* [Machiavellianism and the sociometric status of an adolescent in a study group]. *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological Science and Education], (5), 54–59.

Ryumshina, L. I. (2005). *Formy obshcheniya: cennostno-smyslovoj analiz: avtoref. dis. ... d-ra psihol. nauk* [Forms of communication: value-semantic analysis: Doctoral dissertation abstract]. Rostov-on-Don.

Holopova, E. S. (2016). *Proyavlenie machiavellizma v podrostkovom vozraste i ego vzaimosvyaz' s avto- i geteroagressiej* [Manifestation of Machiavellianism in adolescence and its relationship with auto- and heteroaggression]. In *Sovremennye tendencii razvitiya nauki v molodezhnoj srede: sbornik statej uchastnikov* [Modern trends in the development of science in the youth environment: collection of articles of participants] (pp. 428–434).

Shejnov, V. P. (2016). *Bol'shaya kniga ubezhdeniya i manipulyrovaniya: priemy vozdeystviya skrytogo i yavnogo* [The big book of persuasion and manipulation: methods of hidden and explicit influence]. Moscow: AST.

Christie, R., & Geis, F. (1970). *Studies in Machiavellianism*. New York: Academic Press.

Социально-психологическое тестирование обучающихся как диагностический компонент построения единого воспитательного пространства школы

Цыганкова Н. И.,

кандидат
психологических
наук, доцент кафедры
методологии воспитания
Санкт-Петербургской
академии
постдипломного
педагогического
образования имени
К. Д. Ушинского,
Санкт-Петербург, Россия
ser588@mail.ru

УДК 37.018.2 + 59.9

DOI: 10.25991/c4087-9301-7670-s

Аннотация

Представлены результаты внедрения в воспитательную работу образовательных организаций современного диагностического компонента построения профилактической работы — социально-психологического тестирования по единой методике которое выступает системным инструментом раннего выявления факторов риска девиантного поведения обучающихся. Показан потенциальный ресурс эффективного применения результатов исследования, позволяющий повысить порог психологической устойчивости подростков к условиям обучения и социальной среды, пути формирования основных направлений воспитательной работы с обучающимися. Рассматривается понятие рискованного поведения, взаимовлияние факторов риска и защиты в психологической структуре личности несовершеннолетних. Приведены примеры анализа психологической устойчивости обучающихся 10–11 классов образовательных организаций Санкт-Петербурга на основе результатов исследования, проведенного в 2025/2026 учебном году. Обсуждается роль социально-психологического тестирования в построении единого образовательного и воспитательного пространства школы.

Ключевые слова: единое воспитательное пространство, тестирование, факторы риска, факторы защиты, рискованное поведение.

Natalia I. Tsygankova

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department
of Educational Methodology
Saint Petersburg Academy
of Postgraduate Pedagogical Education
named after K. D. Ushinsky,
Saint Petersburg, Russia
ser588@mail.ru

Для цитирования:

Цыганкова Н. И. (2026). К вопросу
оценки психологической готовности
к рисковому поведению у подростков
и молодежи. *Психология человека
и социальной среды*, 1 (2), 64–71.
doi:10.25991/c4087-9301-7670-s

Socio-psychological testing of students as a diagnostic component of building a unified educational space of the school

Abstract

The article presents the results of introducing a modern diagnostic component into the educational work of educational organizations, which is a socio-psychological test based on a unified methodology. This component serves as a systematic tool for early detection of risk factors for deviant behavior among students. The article also highlights the potential for effective application of the research results, which can help increase the psychological resilience of adolescents to the conditions of education and the social environment, as well as the development of key areas of educational work with students. The article explores the concept of risky behavior and the interplay of risk factors and protective mechanisms in the psychological structure of the personality of minors. The article provides examples of the analysis of the psychological stability of students in grades 10-11 of educational institutions in St. Petersburg based on the results of a study conducted in the 2025/2026 academic year. The role of socio-psychological testing in building a unified educational and upbringing space of the school is discussed.

Keywords: unified educational space, testing, risk factors, protective factors, risky behavior.

Введение

В стратегических документах, определяющих основы государственной политики современной России, отмечается потенциал системы образования в обеспечении национальной безопасности и становления новых поколений как носителей российской культуры, формирования их гражданской, культурной идентичности в логике создания единого образовательного и воспитательного пространства в Российской Федерации (Кравцов, 2024). Новизна современного подхода к организации и проведению воспитательной работы школы состоит в том, что одним из актуальных инструментов организации и планирования воспитательной работы школы на основе единых принципов и подходов является ежегодное социально-психологическое тестирование по единой методике (далее — ЕМ СПТ). Совместное участие детей, родителей и педагогов в мероприятиях тестирования позволяет всем участникам образовательного процесса объединиться на основе общего дела — сохранения жизни и здоровья детей.

Порядок проведения СПТ по единой методике утвержден приказом Министерства просвещения России от 20 февраля 2020 года № 59. Методика состоит из набора утверждений, которые позволяют определить степень психологической устойчивости обучающихся в трудных ситуациях, а также выявить индивидуальные показатели повышенной вероятности вовлечения в дезадаптивные, в том числе, асоциальные и аддиктивные формы поведения путем определения рискогенности социально-психологических условий, формирующих психологическую готовность к рисковому поведению у подростков и молодежи, их жизнестойкость, жизнеспособность и психологическую устойчивость (Адамчук, 2016; Менделевич, 2005).

Жизнеспособность личности рассматривается в данном контексте как способность преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства с возможностью восстанавливаться и развиваться, используя внутренние и внешние ресурсы. Каждый человек в ходе жизни сталкивается с огромным количеством стрессоров, но жизнеспособная личность не ломается под их воздействием и лишь обогащается, приобретая после стрессов новые полезные свойства (Кириллова, 2017; Лактионова, 2010; Махнач, 2017).

В основу дизайна ЕМ СПТ положено определение степени выраженности факторов риска и сформированности факторов защиты у обучающихся, что позволяет уменьшить или вовсе исключить их активность (Авдулова, Витковская & Поневаж, 2013; Зарецкий, 2015).

К факторам риска, повышающим вероятность дебюта асоциальных, в том числе, аддиктивных форм поведения авторы методики относят такие показатели,

как: плохая приспособляемость, зависимость; потребность во внимании группы; принятие асоциальных (аддиктивных) установок; стремление к риску; импульсивность; тревожность; фрустрированность. Повышают психологическую устойчивость личности к воздействию факторов риска факторы защиты: принятие родителями; принятие одноклассниками; социальная активность; самоконтроль поведения; самооффективность; адаптированность к нормам; фрустрационная устойчивость; дружелюбие, открытость. Выраженность высоких значений по факторам риска и низких значений по факторам защиты, их соотношение и баланс — ключевое в понимании вероятности проявлений рискового поведения. Отвечая на вопросы методики, респондент дает субъективную оценку психологическим условиям и личностным качествам, определяющим его стрессоустойчивость, умение аргументированно отстаивать свою точку зрения, способность достигать поставленные цели. Оценивает свою жизненную активность, навыки самоконтроля поведения и уровень нравственного самосознания (Алагуев М. В., Заева О. В. 2024; Ключкова Л. И., 2014).

В целях оптимизации интерпретации результатов тестирования авторами предусмотрено стенирование результатов исследуемых показателей. Психологическая интерпретация значений факторов риска и факторов защиты проводится в соответствии с указанными стэнами, содержит в себе подробную характеристику. Перевод баллов в стэны по всем шкалам методики позволяет видеть ресурсные области обучающегося, области потенциального роста и развития, а также области явных дефицитов и деформаций в развитии индивидуальности.

По итогам проведения тестирования определяются три группы обучающихся:

1. Обучающиеся с низкой вероятностью проявлений рискового поведения, у которых сформированы механизмы защиты от развития или инициации рисковых форм поведения и вероятность рискового (в том числе аддиктивного) поведения минимальна.
2. Обучающиеся с высокой вероятностью проявлений рискового поведения, эффективная защита у них отсутствует, вероятность рисковых форм поведения еще более усиливается.
3. Обучающиеся с высочайшей вероятностью проявлений рискового поведения. Данная группа отличается устойчивым доминированием факторов риска над факторами защиты, возможно формирование модели делинквентного поведения.

Широкий диагностический потенциал методики, помимо выявления вероятности рискового поведения, позволяет проводить анализ результатов по каждому шкальному показателю методики, создавая «профиль» индивидуальных результатов СПТ

обучающегося и усредненный «профиль» по классу/группе.

Результаты

Для исследования психологических характеристик, обучающихся группы с высочайшей вероятностью проявлений рискованного поведения (3 группа) мы использовали результаты исследования, проведенные в образовательных организациях Санкт-Петербурга в 2025/26 учебном году.

Участниками тестирования стали более 99,6% обучающихся общеобразовательных организаций от 13 лет, что составило 244428 участников. Группа обучающиеся с высочайшей вероятностью проявлений рискованного поведения составила 4930 (2%) человек. Наибольшая рискованность (высочайшая степень риска) была отмечена в 10–11 классах образовательных организаций (2,91%). Средний возраст обучающихся 10–11 классов составил 16,23 лет, среди них 49,3% юношей и 50,7% девочек

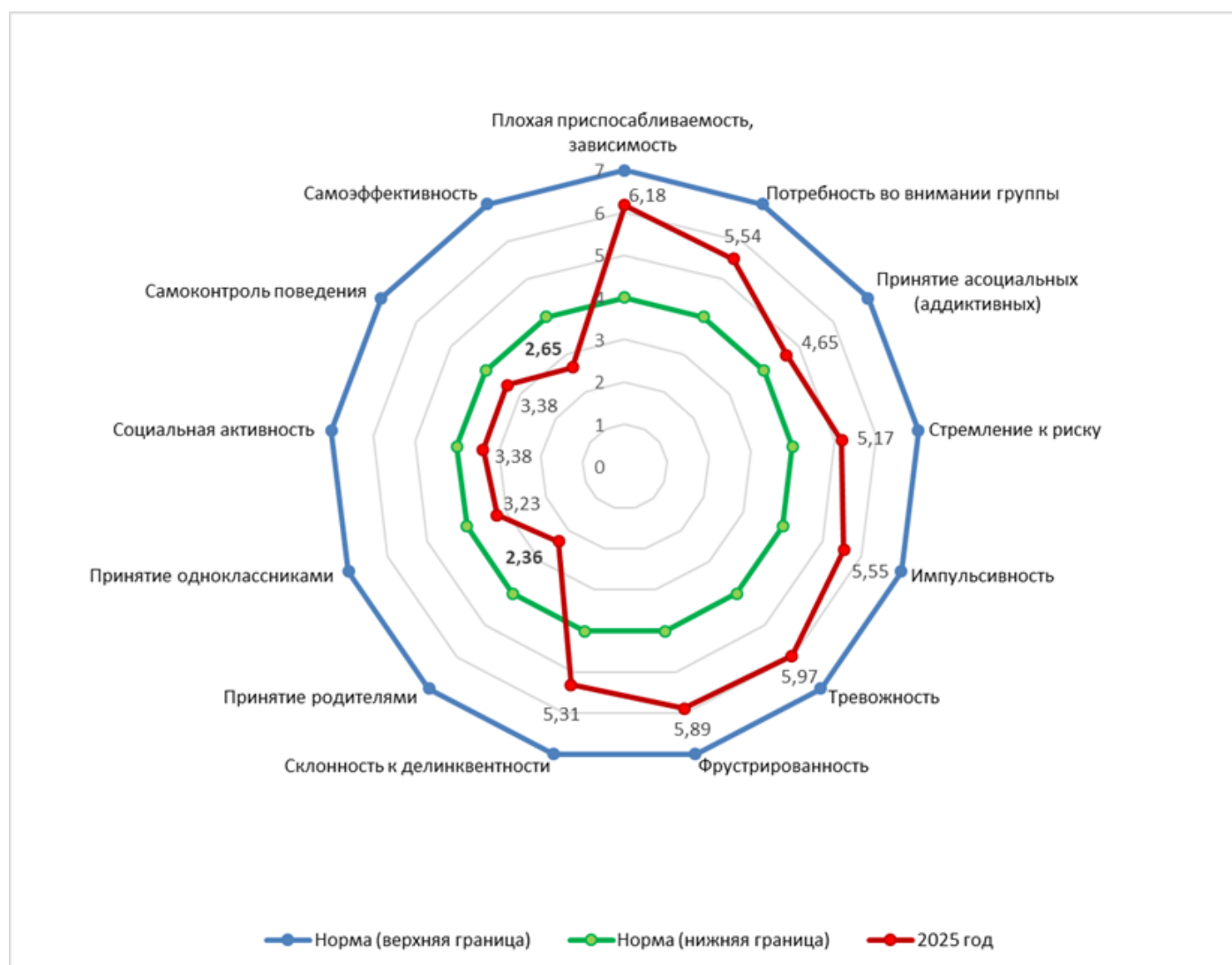


Рис. 1. Средние показатели результатов ЕМ СПТ учащихся 10–11 классов школ с высочайшей вероятностью проявлений рискованного поведения, 2025 год (в стенах)

Высочайшая степень риска 10-классников и 11-классников проявилась в недостаточной степени сформированности факторов защиты, что проявляется субъективным ощущением ими недостаточного принятия со стороны родителей родителями (2,36), одноклассниками (3,2), низкой социальной активностью (3,38) и самоеффективностью (2,65), недостаточным уровнем самоконтроля поведения (3,61), слабой

адаптированностью к нормам (3,56), фрустрационной устойчивостью (3,66), а также недостаточной дружелюбностью и открытостью (3,05). Таким образом, у среднестатистического обучающегося 10–11 классов школ определена несформированность всех факторов защиты, ресурсные зоны для их развития отсутствуют. При этом влияние на данную группу обучающихся факторов, которые могут провоцировать рискованное

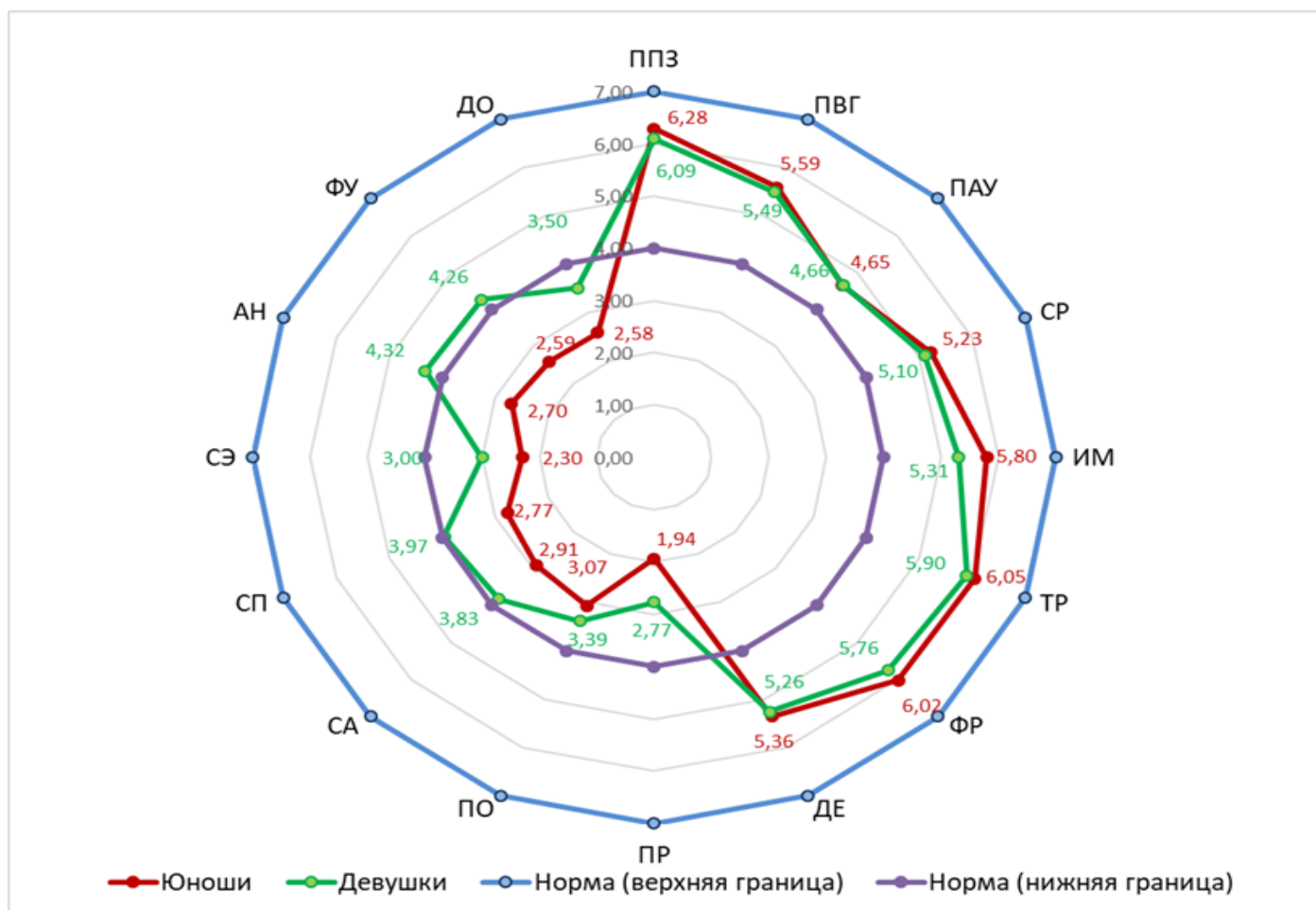


Рис. 2. Средние показатели результатов ЕМ СПТ юношей и девушек 10–11 классов ГОУ с высочайшей вероятностью проявлений рискованного поведения, 2025 год (в стенах)

поведение несовершеннолетних, не выявлено.

Сравнительный анализ групп школьников 10–11 классов в 2024, 2025 годах показал, что у подростков группы высочайшего риска с показателями уровнем принятия родителями, превышающими нормативные показатели отмечена более высокая степень защиты социально-психологических условий, сформирован самоконтроль поведения, они лучше адаптированы к нормам социума, более дружелюбны и открыты по сравнению с обучающимися у которых снижен показатель принятия родителями (Цыганкова, 2024).

Данные показатели позволили сформировать типологические портреты юношей и девушек 10–11 классов, выявить их различия.

Среднестатистический старшеклассник группы с высочайшей вероятностью проявлений рискованного поведения в — это юноша, у которого в целом влияние факторов риска социально-психологических условий незначительно и может проявляться ситуативно. Результаты показывают, что ресурсы личности данного подростка недостаточно сформированы и не обеспечиваются факторами защиты. Недостаточность ресурса «Принятие

родителями» у юношей 10–11 классов проявляется в том, что они испытывают недостаток внимания и общения со стороны родителей, считают, что родители низко оценивают его способности, не верят в его будущее, испытывают отрицательные чувства по отношению к нему (раздражение, злость, досаду), проявляют, по его мнению, безразличие и малое внимание к его внутренней жизни. Отмечается низкий уровень контроля и управления своим поведением, повышенная эмоциональная лабильность и эмоциональная неустойчивость. Фиксируется непоследовательность или неустойчивость поведения, сниженный фон активности и работоспособности, который компенсируется повышенной социальной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью. Низкая адаптированность к нормам может проявляться в слабой интериоризированности и неустойчивости норм поведения, несовершеннолетний не может сохранять психологическое равновесие к различным фрустрирующим ситуациям, конфликтам, ситуациям неопределенности, риску, стрессу, испытывает трудности в принятии решения и действий в условиях фрустрации. Обучающийся юноша испытывает трудности

в установлении и поддержании межличностных отношений. В поведении и взаимодействии с людьми свойственны изолированность, замкнутость, закрытость, эмоциональная холодность или отчужденность, также возможна и скрываема. Такие значения показателя «Принятие одноклассниками» (ПО) могут выступать предикторами травли по отношению к обучающему в ученическом коллективе (Ренан, 2019). Фиксируется узкий круг интересов, безынициативность, социальная апатия, равнодушие к делам коллектива или группы, обучающихся не верит в свои силы достигать поставленные цели, испытывает чувство беспомощности. Ресурсные зоны для усиления недостаточно сформированных факторов защиты не выявлены.

Типологический портрет девушки — обучающейся 10–11 классов образовательных организаций ГОУ с высочайшей вероятностью проявлений рискованного поведения в целом совпадает с характеристиками юношей. Но были выявлены и особенности: высокие показатели сформированности таких факторов защиты как «Адаптированность к нормам» (АН) и «Фрустрационная устойчивость» (ФУ). Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что высокие результаты АН и ФУ могут рассматриваться как ресурсы при построении воспитательной и профилактической работы.

Следует отметить, что результаты СПТ не являются универсальным показателем — интерпретация зависит от особенностей личности подростка и может быть субъективной и в ряде случаев требует уточняющей социально-психологической диагностики (Ренан, Новикова & Коновалов, 2019; Самсонова, 2026).

Заключение

Результаты мониторинга позволяют утверждать, что единая методика социально-психологического тестирования обладает возможностью раннего выявления психолого-педагогических предикторов рискованного поведения обучающихся.

Социально-психологическое тестирование можно рассматривать как актуальный инструмент определения направленности профилактической работы. Педагогическая профилактика, являясь одним из базовых компонентов системы сопровождения обучающихся, на современном этапе представляет собой комплексную систему организации процесса обучения и воспитания обучающихся, обеспечивающую снижение риска вовлечения в рискованное поведение за счет расширения социальных компетенций, формирования личностных свойств и качеств, повышающих устойчивость к негативным влияниям среды.

В практике деятельности образовательных организаций сегодня реализуется широкий спектр психолого-педагогических мероприятий по раннему

выявлению и профилактике отклоняющегося поведения детей и молодежи. Педагогами активно используются различные формы и методы, такие как информирование, групповые дискуссии, тренинговые упражнения, ролевые игры, круглые столы, семинары, мозговые штурмы, дебаты, фокус-группы, информационно-компьютерные технологии, видеокейсы и др. Успешно внедряются и новые педагогические технологии (форум-театр, технология поэтапной образовательной поддержки, арт-технологии, социальные и культурные практики и др.), направленные на формирование у детей ценностного отношения к своей жизни и здоровью (Агалуев & Заева, 2023).

Полученный опыт проведения мониторинга обуславливает необходимость его регулярного проведения, а также подготовки образовательных организаций и педагогов к его использованию. Данные мониторинга позволяют сделать профилактическую работу более персонализированной и целенаправленной, учитывать не только возрастные, но и гендерные проблемы школьников в области культуры здорового образа жизни. Полученные результаты учащихся 10–11 классов объективируют значимость профилактической работы в средних классах школы, определяют достаточно четко мишени работы для классных руководителей, психологов и социальных педагогов. Выявление объективных характеристик «группы риска» среди обучающихся дает возможность построения эффективной и своевременной коррекционной работы.

Литература

- Авдулова, Т. П., Витковская, Е. В., & Поневаж, Е. В. (2013). Рисковое поведение в юности: отклонение или норма? Клиническая и специальная психология, 2(3). Retrieved from https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2013_n3/64016
- Адамчук, Д. В., и др. (2016). Психология девиантности. Дети. Общество. Закон (А. А. Ренан, Ред.). Москва: ЮНИТИ.
- Алагуев, М. В., & Заева, О. В. (2024). Организация деятельности образовательных организаций, направленной на профилактику употребления психоактивных веществ, пропаганду здорового образа жизни среди обучающихся (на основе результатов социально-психологического тестирования) (Методические рекомендации). Москва: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей».
- Алагуев, М. В., & Заева, О. В. (2023). Здоровье и безопасность: методические ресурсы. Сборник работ победителей Всероссийского конкурса методических материалов... Москва: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей».
- Вагнер, И. В., Гукаленко, О. В., Дзятковская, Е. Н., Мухаметзянов, И. Ш., & Сериков, В. В. (2024). Научно-методические рекомендации по приобщению обучающихся к традиционным российским ценностям в общеобразовательной школе. Москва: ФГБНУ «Институт содержания и методов обучения».
- Заева, О. В. (2025). Организация деятельности образовательных организаций, направленной на профилактику употребления психоактивных веществ, пропаганду

здорового образа жизни среди обучающихся (на основе применения положений межведомственного стандарта антинаркотической профилактической деятельности). Москва: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей».

Кириллова, О. В., & Шубникова, Е. Г. (2017). Педагогическая профилактика зависимого поведения детей и молодежи в образовательной среде: парадигмы, концептуальные модели, теоретические подходы. Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика, 23(5), 28–33.

Клочкова, Л. И. (2014). Реализация идей ресурсного подхода в развитии воспитания школьников: к вопросу о системе понятий. Современные проблемы науки и образования, (3).

Колесникова, М. Г. (2024). Развитие здоровьесоздающей компетентности родителей в петербургской школе: результаты исследований. Академический вестник, 2(64), 30–50.

Кравцов, С. С. (2024). Суверенная система образования в Российской Федерации: актуальная образовательная политика. Современное образование и общество, 1(1), 7–12.

Лактионова, А. И. (2010). «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий. Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки, (3), 11–15.

Махнач, А. В. (2017). Жизнеспособность человека как предмет изучения в психологической науке. Психологический журнал, 38(4), 5–16.

Менделевич, В. Д. (2005). Психология девиантного поведения. Санкт-Петербург: Речь.

Реан, А. А., Новикова, М. А., Коновалов, И. А., & Молчанова, Д. В. (2019). Руководство по противодействию и профилактике буллинга. Для школьной администрации, учителей и психологов. Москва: Лаборатория профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «ВШЭ»; Фонд поддержки и сохранения культурных инициатив «Собрание».

Цыганкова, Н. И. (2024). Принятие родителями – фактор социально-психологической устойчивости подростков. Академический вестник, 2(64), 81–88.

Шубникова, Е. Г. (2013). Теоретические подходы к изучению структурных компонентов жизнеспособности личности как основы профилактики зависимого поведения. Российский гуманитарный журнал, 2(1), 14–20.

Юрова, К. И., & Юров, И. А. (2016). Фрустрация как фактор неадекватного поведения. Гуманизация образования, (6), 110–114.

institutions aimed at preventing the use of psychoactive substances, promoting a healthy lifestyle among students (based on the results of socio-psychological testing) (Methodological recommendations)]. Moskva: FGBU «Tsentr zashchity prav i interesov detey».

Alagiev, M. V., & Zaeva, O. V. (2023). *Zdorov'e i bezopasnost': metodicheskie resursy. Sbornik rabot pobediteley Vserossiyskogo konkursa metodicheskikh materialov...* [Health and safety: methodological resources. Collection of works of the winners of the All-Russian competition of methodological materials...]. Moskva: FGBU «Tsentr zashchity prav i interesov detey».

Vagner, I. V., Gukalenko, O. V., Dzyatkovskaya, E. N., Mukhametzyanov, I. Sh., & Serikov, V. V. (2024). *Nauchno-metodicheskie rekomendatsii po priobshcheniyu obuchayushchikhsya k traditsionnym rossiyskim tsennostyam v obshcheobrazovatel'noy shkole* [Scientific and methodological recommendations for introducing students to traditional Russian values in secondary schools]. Moskva: FGBNU «Institut sodержaniya i metodov obucheniya».

Zaeva, O. V. (2025). *Organizatsiya deyatel'nosti obrazovatel'nykh organizatsiy, napravlennoy na profilaktiku upotrebleniya psikhoaktivnykh veshchestv, propagandu zdorovogo obraza zhizni sredi obuchayushchikhsya (na osnove primeneniya polozheniy mezhdedomstvennogo standarta antinarkoticheskoy profilakticheskoy deyatel'nosti)* [Organization of activities of educational institutions aimed at preventing the use of psychoactive substances, promoting a healthy lifestyle among students (based on the application of provisions of the interdepartmental standard of anti-drug preventive activities)]. Moskva: FGBU «Tsentr zashchity prav i interesov detey».

Kirillova, O. V., & Shubnikova, E. G. (2017). *Pedagogicheskaya profilaktika zavisimogo povedeniya detey i molodezhi v obrazovatel'noy srede: paradigmy, kontseptual'nye modeli, teoreticheskie podkhody* [Pedagogical prevention of addictive behavior of children and youth in the educational environment: paradigms, conceptual models, theoretical approaches]. Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika, 23(5), 28–33.

Klochкова, L. I. (2014). *Realizatsiya idey resursnogo podkhoda v razviti vospitaniya shkol'nikov: k voprosu o sisteme ponyatiy* [Implementation of the ideas of the resource approach in the development of schoolchildren's education: on the issue of the system of concepts]. Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya, (3).

Kolesnikova, M. G. (2024). *Razvitie zdorov'esozi-dayushchey kompetentnosti roditeley v peterburgskoy shkole: rezul'taty issledovaniy* [Development of health-creating competence of parents in a St. Petersburg school: research results]. Akademicheskii vestnik, 2(64), 30–50.

Kravtsov, S. S. (2024). *Suverennaya sistema obrazovaniya v Rossiyskoy Federatsii: aktual'naya obrazovatel'naya politika* [Sovereign education system in the Russian Federation: current educational policy]. Sovremennoe obrazovanie i obshchestvo, 1(1), 7–12.

Laktionova, A. I. (2010). «Zhiznesposobnost'» v strukture psikhologicheskikh ponyatiy [«Vitality» in the structure of psychological concepts]. Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki, (3), 11–15.

Makhnach, A. V. (2017). Zhiznesposobnost' cheloveka kak predmet izucheniya v psikhologicheskoy nauke [Human vitality as a subject of study in psychological science]. Psikhologicheskii zhurnal, 38(4), 5–16.

Mendelevich, V. D. (2005). *Psikhologiya deviantnogo povedeniya* [Psychology of deviant behavior]. Sankt-Peterburg: Rech'.

References

Avdulova, T. P., Vitkovskaya, E. V., & Ponevazh, E. V. (2013). *Riskovoe povedenie v yunosti: otklonenie ili norma?* [Risk behavior in youth: deviation or norm?]. Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya, 2(3). Retrieved from https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2013_n3/64016

Adamchuk, D. V., et al. (2016). *Psikhologiya deviantnosti. Deti. Obshchestvo. Zakon* [Psychology of Deviance. Children. Society. Law] (A. A. Rean, Red.). Moskva: YuNITI.

Alagiev, M. V., & Zaeva, O. V. (2024). *Organizatsiya deyatel'nosti obrazovatel'nykh organizatsiy, napravlennoy na profilaktiku upotrebleniya psikhoaktivnykh veshchestv, propagandu zdorovogo obraza zhizni sredi obuchayushchikhsya (na osnove rezul'tatov sotsial'no-psikhologicheskogo testirovaniya) (Metodicheskie rekomendatsii)* [Organization of activities of educational

Rean, A. A., Novikova, M. A., Konovalov, I. A., & Molchanova, D. V. (2019). *Rukovodstvo po protivodeystviyu i profilaktike bullinga. Dlya shkol'noy administratsii, uchiteley i psikhologov* [Guide to countering and preventing bullying. For school administration, teachers and psychologists]. Moskva: Laboratoriya profilaktiki asotsial'nogo povedeniya Instituta obrazovaniya NIU «VShE»; Fond podderzhki i sokhraneniya kul'turnykh initsiativ «Sobranie».

Tsygankova, N. I. (2024). *Prinyatie roditelyami – faktor sotsial'no-psikhologicheskoy ustoychivosti podrostkov* [Parental acceptance as a factor of socio-psychological stability of adolescents]. *Akademicheskij vestnik*, 2(64), 81–88.

Shubnikova, E. G. (2013). *Teoreticheskie podkhody k izucheniyu strukturnykh komponentov zhiznesposobnosti lichnosti kak osnovy profilaktiki zavisimogo povedeniya* [Theoretical approaches to the study of structural components of personal resilience as the basis for preventing addictive behavior]. *Rossiyskiy gumanitarnyy zhurnal*, 2(1), 14–20.

Yurova, K. I., & Yurov, I. A. (2016). *Frustratsiya kak faktor neadekvatnogo povedeniya* [Frustration as a factor of inadequate behavior]. *Gumanizatsiya obrazovaniya*, (6), 110–114.

Рисование нейроформ как метод телесной арт-терапии при стрессе и травме

Берсенева Е. С.,

магистр психологии,
арт-терапевт,
консультирующий
психолог,
Санкт-Петербург, Россия
morimela@mail.ru
www.holotropik.ru

УДК 159.9.07

DOI: 10.25991/g8743-4567-5773-r

Аннотация

В статье отмечается, что современные подходы к исцелению психической травмы и восстановлению саморегуляции нервной системы обращают внимание на то, что нарративная терапия не всегда эффективна при терапии травмы и тело выступает как необходимый инструмент для работы с травмой. Автор подчеркивает, что психическая травма должна рассматриваться комплексно, в контексте не только эмоционально заряженных ситуаций, но и телесного опыта, который проживал человек в тот момент. В статье предлагается рассматривать психическую травму как физиологический отклик на угрозу и как нарушение естественного процесса обработки информации мозгом. Исходя из положения о том, что у человека есть врожденная способность перерабатывать травматические воспоминания, автор ставит перед собой задачу поиска инструментов, которые помогают человеку управлять своим состоянием. В качестве одного из таких инструментов предлагается авторская разработка — рисование нейроформ как вариант метода телесной арт-терапии. В статье приводятся основания для разработки такого метода и описывается опыт его применения для самопомощи и восстановления системы саморегуляции. Делается вывод о том, что рисование нейроформ — это легкий и понятный инструмент, освоив который человек может самостоятельно снижать тревогу и стресс, восстанавливая внутренний баланс.

Ключевые слова: саморегуляция, нейропластичность, терапия травмы, арт-терапия, телесная терапия, стресс, самопомощь, сенсо-моторная психотерапия, билатеральное рисование, нейроформы.

Ekaterina S. Berseneva

Master of Psychology, Art Therapist,
Consulting Psychologist,
St. Petersburg, Russia
morimela@mail.ru
www.holotropik.ru

Drawing neuroforms as a method of somatic art therapy for stress and trauma

Для цитирования:

Берсенева Е. С. (2026). Рисование нейроформ как метод телесной арт-терапии при стрессе и травме. *Психология человека и социальной среды*, 1 (2), 72–78. doi:10.25991/g8743-4567-5773-r

Abstract

This article notes that modern approaches to healing mental trauma and restoring self-regulation of the nervous system emphasize that narrative therapy is not always effective in treating trauma, and the body serves as a necessary tool for working with trauma. The author emphasizes that mental trauma should be considered holistically, in the context of not only emotionally charged situations but also the somatic experience experienced at the time. The article proposes viewing mental trauma as a physiological response to threat and as a disruption to the brain's natural information processing. Based on the premise that humans have an innate ability to process traumatic memories, the author sets out to find tools that help people manage their condition. One such tool is the author's own development: drawing neuroforms as a variant of the somatic art therapy method. The article presents the rationale for developing this method and describes its application for self-help and restoring self-regulation. It is concluded that neuroform drawing is an easy and understandable tool that, once mastered, can help people reduce anxiety and stress, restoring inner balance.

Keywords: self-regulation, neuroplasticity, trauma therapy, art therapy, somatic therapy, stress, self-help, sensorimotor psychotherapy, bilateral drawing, neuroforms.

В последнее время ситуация в мире нестабильная, в ней много неопределенности, что вызывает у людей тревогу и стресс, активирует незавершенный травматичный опыт прошлого.

В такой ситуации становятся востребованными инструменты для поддержки естественной системы саморегуляции человека, помогающей ему самостоятельно работать со своим эмоциональным, в том числе травматичным, опытом. Важно, чтобы помимо профессиональных инструментов, которые накоплены психологами, были разработаны инструменты, которые можно использовать человеку для самопомощи и психогигиены — на каждый день.

В ситуациях неопределенности происходящего такие простые и эффективные инструменты самопомощи на каждый день нужны для поддержания системы саморегуляции и для более эффективной терапии травмы. Нужны такие инструменты, которые помогают в короткие сроки и эффективно справиться с внутренним напряжением, стрессом и выгоранием, возвращая человеку контроль над своими эмоциями и своим телом.

Как отклик на происходящие изменения появляются новые технологии, проводятся исследования, посвященные влиянию стресса на мозг и обработке информации мозгом. Эти исследования демонстрируют нейропластичность мозга и, как следствие, на основе этих исследований появляются новые инструменты для эффективной работы с такой проблематикой. Речь идет об исследованиях нейропластичности мозга и его способности формировать новые нейронные связи при физической и психической травме, о возможности использования результатов исследований в терапии и обучении (Tanaka, 2025; Norman, 2011; Merzenich, 2014).

В середине XX века был проведен ряд исследований, которые показали, что мозг изменяется с каждым совершаемым действием, преобразуя свои нейронные сети под требуемые действия. Мозг пластичен и постоянно адаптируется к изменениям (Vaishnavi et al., 2023).

Сам термин «нейропластичность» ввел Ежи Конорски в 1948 году (Norman, 2011). «Нейро» от «нейроны» — нервные клетки мозга и нервной системы и «пластичность» — отражает способность изменяться. Сейчас данные о нейропластичности мозга активно используются в обучении, коррекционной работе с детьми и взрослыми, в психологии и психотерапии. Современные методы терапии травмы основаны на нейропластичности мозга, особенно в обработке информации мозгом, работе нервной системы при стрессе, естественных возможностях саморегуляции нервной системы.

Важность учета возможностей мозга и нервной системы подтверждают, в частности, данные исследования Р. Кесслера и коллег (Kessler, R.C. et al., 2017).

В результате масштабного исследования,

проведенного Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в рамках инициативы World Mental Health Surveys, выявлено, что 70,4% людей проживали как минимум одно травмирующее событие за свою жизнь. У большинства людей при наличии нужных условий и ресурсов процесс восстановления после травмы проходит естественно за счет саморегуляции нервной системы и самовосстановления психики. П о с т -травматическое стрессовое расстройство — ПТСР по данным ВОЗ за 2024 год развивается только у 5,6%. Благодаря новым исследованиям, которые обнаружили важные аспекты происходящего с мозгом, психикой и телом человека при травме, восстановление и поддержка систем саморегуляции становится одной из задач нашего времени.

Выявлено, что у каждого человека «внутри» заложена способность к самовосстановлению (Левин, 2022; Огден & Фишер, 2023; Поржес, 2022). И с помощью телесной терапии получается гораздо эффективнее перерабатывать опыт травмы. Как подчеркивает Б. Ван дер Колк в своей книге «Тело помнит все», «Травмированные люди продолжают организовывать свою жизнь так, как если бы травма продолжалась — постоянно и без изменений, — словно каждое новое знакомство или событие запятнаны прошлым» (Ван Дер Колк, 2020, с. 10). По мысли Б. Ван дер Колка, травма — это физический процесс, который оставляет след в теле и влияет на то, как мы взаимодействуем с миром. Б. Ван дер Колк акцентирует тот факт, что нарративная психотерапия травмы, если ее применять вне связи с методами, ориентированными на связь с телом, не оказывается достаточно эффективной. Связано это с тем, что, когда человек проживает травматический опыт, левое полушарие и речевые центры отключаются (это показывает сканирование мозга). Поэтому попытки «выговорить травму» часто неэффективны, слова не могут добраться туда, «где лежит этот опыт». Но через контакт с телом и сенсорный опыт можно получить доступ к этим переживаниям и помочь психике, мозгу их обработать, интегрировать в существующие сети нейронов. Психотерапевтическая работа оказывается гораздо эффективнее, если идет ориентация одновременно на когнитивный, эмоциональный, поведенческий и телесный подходы.

Одним из ярких примеров такой психосенсорной работы является метод EMDR/ ДПДГ — Десенсибилизация и Переработка Движением Глаз. В основе EMDR, появившемся в конце 70-х гг. XX века, лежит естественный механизм восстановления психики и переработки психической травмы посредством движений глаз и билатеральной стимуляции. Это объясняет модель Адаптивной Переработки Информации, в основе которой лежит идея о том, что у мозга и психики есть врожденная способность перерабатывать травматические воспоминания. Получается, что можно «запустить» процесс переработки травмы, интегрируя опыт в уже существующие нейронные

сети памяти (Браер. 2024).

В EMDR травма рассматривается как нарушение естественного процесса обработки информации мозгом. «Травма — это не столько само событие, сколько информация о нем, застрявшая в нейронных сетях мозга из-за невозможности нормальной переработки. Она продолжает вызывать эмоции и физические реакции в настоящем» (Шапиро, 2013, с. 4).

Комплексное сочетание методов терапии помогает проживать опыт травмы в достаточно безболезненной и оперативной форме. Многие специалисты начинают учитывать знания о работе мозга и нервной системы для более глубокой, системной и обоснованной в научном плане телесной терапии, в том числе при психотравме. Таким образом в телесной терапии появляется нейро-гормональный уровень, который объясняет, что происходит с человеком при стрессе и травме, и что способствует восстановлению нервной системы и психики. Все это происходит через физиологическое отреагирование реакции стресса и формирование важного для переключения нервной системы в режим восстановления чувства телесной безопасности.

В арсенале методов исследования, психокоррекции, консультирования и психотерапии для нейро-гормонального, эмоционального и телесного уровней зарекомендовали себя рисуночные методы, как наиболее референтные — более простые, диагностичные, не требующие больших усилий.

Нами разработан и апробирован арт-терапевтический метод рисования нейроформ как инструмент саморегуляции и снижения стресса.

Рисование нейроформ — это один из видов нейроарта, к числу которых с известной долей условности можно также отнести нейрографику (Пискарев. 2014), медитативное рисование нейролинии с монетой/ камушком, каракули Д. Винникота (Winnicott, 1950). Идею о том, что каракули влияют на работу мозга и формируют новые нейронные связи стали рассматривать недавно, например, исследование Дж. Андраде про пользу каракулей (Anrade, 2010) или рассуждения С. Браун в его книге про каракули (S. Brown, 2015).

Нейроформы и нейроарт в целом относятся к методам арт-терапии.

Нами предпринята попытка соединения арт-методов с телесно-ориентированной терапией для снятия стресса и тревоги. Идея заключается именно в фокусе внимания на теле и концентрации внимания на телесном напряжении и дыхании. Эта идея возникла во время обучения в австралийском институте сенсо-моторной арт-терапии Корнелии Элбрехт (Elbrecht), которая соединила введомое рисование М. Гиппиус с приемами, которые она использует в работе с глиной, что активизирует и помогает интегрировать невербальные переживания и помогает наладить работу нервной системы.

К. Элбрехт работает с краской и пастелью тактильно, кинестетически, эмоционально, визуально, то есть сенсо-моторно. что позволяет работать с более глубинными, часто довербальными переживаниями.

В сенсо-моторном рисовании предлагаются праформы — простые формы, например, круг, линия, спираль, точка. Сенсо-моторное рисование — это интересный формат работы для исцеления травмы, но, к сожалению, он требует определенных условий, материалов и достаточно серьезной подготовки специалиста, сопровождающего такие процессы. Не менее важным оказывается и готовность клиента попробовать, поэтому подходит это метод не всем.

Нами был накоплен некоторый опыт использования праформ в нейро-арте через фокус на движении и рисовании этих праформ — поскольку сами праформы несут в себе определенные смыслы и включают определенные эмоциональные состояния. Затем появилась идея использовать праформы как нейроформы — для саморегуляции в более простом виде — в нейроарте.

Нейроформы очень просто освоить, не требуется много материалов, особого места или времени, а рисование их эффективно снижает тревогу и стресс, восстанавливая доступ к внутренним ресурсам.

Термин «нейроформы» сложился исходя двух ключевых понятий: «нейро» — связь с мозгом и нервной системой и «форма» — структура, контур. Этот термин используется нами в разных контекстах и подходит для отражения процессов нейропластичности мозга. Есть сложившиеся структуры сетей мозга, с ними можно работать и можно формировать новые структуры. В результате получается новый инструмент для управления человеком своим состоянием с помощью билатерального рисования определенных форм в связке с фокусом на теле, дыхании и самом процессе рисования.

Предлагаемый нами метод рисования нейроформ позволяет:

- снижать стресс и тревогу,
- убирать телесное и эмоциональное напряжение,
- перерабатывать те события, которые произошли за день,
- получать ресурс и удовольствие от процесса творчества,
- убирать беспокойные мысли и переключать внимание на ощущения,
- восстанавливать контакт с телом.

Нейроформы были заимствованы из числа праформ, которые использует в введомом рисовании М. Гиппиус (Winterer, 1936): дуга, круг, спираль, восьмерка, линия, крест, треугольник, прямоугольник, точка. Нами для практик самопомощи были выбраны несколько форм с определенными характеристиками, отражающими ресурсные состояния. Остальные



Рис. 1. Примеры рисования нейроформ в группе

праформы были отложены для работы в терапевтическом формате с психологом, как более активирующие эмоции и требующие умения выдерживать и контейнировать эмоции.

Выбранные пять нейроформ для самопомощи и их характеристики:

- круг — безопасность, защищенность, связь с центром,
- прямоугольник — работа с границами, укрепление их — «мое место»,
- спираль из центра наружу — нужна динамика, развитие ситуации,
- восьмерка — нужно соединить тело и голову, мысли и ощущения,
- символ бесконечности — связь и координация правой и левой части тела, гармонизация состояния.

Преимущества рисования нейроформ

для саморегуляции своего состояния:

- легкий, приятный и увлекательный процесс,
- изменение состояние заметно самому рисуящему,
- быстрота использования,
- материалы всегда под рукой — любые листы и пара ручек,
- нет привязки к месту или времени — можно рисовать практически везде,
- подходит практически всем.

В процессе рисования рекомендуется делать замеры состояния по шкале субъективной оценки на основе числовой рейтинговой шкалы (Numeric Rating Scale — NRS), где человек спрашивает себя, насколько его беспокоит проблема по шкале от 1 до 10. Записывает ответ, рисует одну из нейроформ 5–10 минут и снова делает проверку. Это позволяет когнитивно оценить динамику изменений в процессе.

Наш опыт показывает, что 20–30 минут рисования дают устойчивое изменение состояния.

Для воздействия на нейронные связи мозга, формирование новых нейронных связей и укрепление существующих межполушарных связей следует рисовать предложенные формы двумя руками одновременно — для билатеральной активации полушарий мозга и координации сторон тела. Способы держания ручек могут быть разными: одну ручку двумя руками или по одной ручке в каждой руке. Каждая форма рисуется на отдельном листе, в процессе рисования могут появляться спонтанные элементы. Важен процесс рисования, а не получившийся рисунок — нет привязки к результату, уходит страх, что не получится. Важным дополнением становится фокус на теле, опора на ноги и стул — заземление, наблюдение и управление дыханием. Это дает возможность соединить телесный, эмоциональный и когнитивный уровни.

Приведем несколько примеров рисования нейроформ в группе, где осваивались навыки самопомощи. Рисующим были предложены к использованию ручки с цветными чернилами, что добавляет возможности цветотерапии и повышает интерес к практике (рис. 1).

Рисование нейро-форм — это для терапии травмы более контролируемый и менее глубокий процесс рисования по сравнению с сенсо-моторным рисованием. Это различие происходит за счет разных целей, фокуса внимания на расслаблении без углубления в проблематику, за счет меньшего размера листа и выбора для рисования ручек, а не мелков и не краски (меньше сенсорного и тактильного опыта).

В то же время рисование нейроформ является эффективным инструментом для снятия напряжения и гармонизации состояния.

Апробация рисования нейроформ показала положительную динамику у участников. В их отзывах отмечается, что процесс рисования увлекает, уходит напряжение, меняется эмоциональное состояние на спокойное и расслабленное, улучшается координация движений, лучше чувствуется тело, уходят ненужные мысли. Это означает, что через рисование нейроформ можно осознанно формировать и укреплять нужные нейронные связи, параллельно укрепляется связь между полушариями мозга, улучшается координация тела и восстанавливается система саморегуляции нервной системы.

Применение такого метода, на наш взгляд, становится особенно ценным во времена неопределенности и стресса, когда нужны инструменты не только для переработки травмы у специалистов, но и простые инструменты, которые можно использовать для самопомощи и саморегуляции своего состояния на каждый день.

Рисование нейроформ и потенциал их возможностей для восстановления саморегуляции может

стать перспективным направлением для дальнейшего изучения.

Нейроформы также могут стать полезным инструментом в руках психологов, ориентированных на расширение возможностей разговорной терапии. Это можно делать, совмещая нарратив с рисованием нейроформ. Появление и развитие новых исследований и новых методов телесной арт-терапии может стать эффективным инструментом в работе консультирующего психолога, дополняя уже существующие методы разговорной терапии и повышая эффективность психологической помощи обратившимся.

Литература

- Брайер, Р.** (2024). Искусство и наука EMDR: помощь психотерапевтам на пути от теории к практике. Москва: Диалектика.
- Ван дер Колк, Б.** (2020). Тело помнит все. Москва: Бомбора.
- Винникот, Д. В.** (2017). Игра и реальность. Москва: Институт общегуманитарных исследований.
- Колошина, Т. Ю.** (2010). Арт-терапия. Методические рекомендации. (с. 63–65).
- Левин, П.** (2022). Пробуждение тигра. Исцеление травмы. Москва: Бомбора.
- Найп, Дж.** (2020). EMDR: полное руководство. Теория и лечение комплексного ПТСР и диссоциации. Санкт-Петербург: Современная психотерапия.
- Норман, Д.** (2011). Пластичность мозга. Москва: Эксмо.
- Огден, П., & Фишер, Я.** (2023). Сенсомоторная психотерапия. Терапия последствий психологических травм и нарушений привязанности. Киев: МультиМетод.
- Пискарев, П.** (2025). Метадисциплинарный подход к трансформации мышления с помощью метода «Нейро-графика». Общество. Социология. Психология. Педагогика, (8), 64–69.
- Порджес, С.** (2022). Поливагальная теория. Нейрофизиологические основы эмоций, привязанности, общения и саморегуляции. Саратов: Дельта.
- Шапиро, Ф.** (2023). Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы и процедуры (А. С. Ригин, Пер.). Москва: Независимая фирма Класс.
- Andrade, J.** (2010). What does doodling do? *Applied Cognitive Psychology*, 24, 100–106. doi:10.1002/acp.1561
- Brown, S.** (2015). *The Doodle Revolution: Unlock the power to think differently*. New York: Portfolio.
- Elbrecht, C.** (2018). *Healing trauma with guided drawing: A sensorimotor art therapy approach to bilateral body mapping*. California: North Atlantic Books.
- Kelly, C., Foxe, J. J., & Garavan, H.** (2006). Patterns of normal human brain plasticity after practice and their implications for neurorehabilitation. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17140876/>
- Kessler, R. C., et al.** (2017). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: results from the World Mental Health Survey Consortium. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4869975>

Merzenich, M., Van Vleet, T., & Nahum, M. (2014). Brain plasticity-based therapeutics. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25018719/>

Tanaka, A. (2025). Neuroplasticity: Brain change for health and treatment. *Integrative Neuro Research*, 8(3), 191.

Vaishnavi, Z., Amol, A., Tejas, S., & Anur, J. (2023). Adaptive neuroplasticity in brain injury recovery: Strategies and insights. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10598326/>

Winterer, M. (1936). *Graphischer Ausdruck von Gefühlen*. Leipzig: Barth.

References

Brayer, R. (2024). *Iskusstvo i nauka EMDR: pomoshch' psikhoterapevtam na puti ot teorii k praktike* [The Art and Science of EMDR: Helping Psychotherapists on the Path from Theory to Practice]. Moskva: Dialektika.

Van der Kolk, B. (2020). *Telo pomnit vse* [The Body Keeps the Score]. Moskva: Bombora.

Vinnikot, D. V. (2017). *Igra i real'nost'* [Playing and Reality]. Moskva: Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy.

Koloshina, T. Yu. (2010). *Art-terapiya. Metodicheskie rekomendatsii* [Art Therapy. Methodological Recommendations]. (pp. 63–65).

Levin, P. (2022). *Probuzhdenie tigra. Istselenie travmy* [Waking the Tiger: Healing Trauma]. Moskva: Bombora.

Nayp, Dzh. (2020). *EMDR: polnoe rukovodstvo. Teoriya i lechenie kompleksnogo PTSR i dissotsiatsii* [EMDR: The Complete Guide. Theory and Treatment of Complex PTSD and Dissociation]. Sankt-Peterburg: Sovremennaya psikhoterapiya.

Norman, D. (2011). *Plastichnost' mozga* [Brain Plasticity]. Moskva: Eksmo.

Ogden, P., & Fisher, Ya. (2023). *Sensomotornaya psikhoterapiya. Terapiya posledstviy psikhologicheskikh travm i narusheniy privyazannosti* [Sensorimotor Psychotherapy. Therapy for the Consequences of Psychological Trauma and Attachment Disorders]. Kiev: Mul'tiMetod.

Piskarev, P. (2025). *Metadistsiplinarnyy podkhod k transformatsii myshleniya s pomoshch'yu metoda «Neyrografika»* [Metadisciplinary Approach to Transforming Thinking Using the "Neurographica" Method]. Obshchestvo. Sotsiologiya. Psikhologiya. Pedagogika, (8), 64–69.

Pordzhes, S. (2022). *Polivagal'naya teoriya. Neyrofiziologicheskie osnovy emotsiy, privyazannosti, obshcheniya i samoregulyatsii* [Polyvagal Theory. Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation]. Saratov: Del'ta.

Shapiro, F. (2023). *Psikhoterapiya emotsional'nykh travm s pomoshch'yu dvizheniy glaz: Osnovnye printsipy, protokoly i protsedury* [Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols, and Procedures] (A. S. Rigin, Trans.). Moskva: Nezavisimaya firma Klass.

Andrade, J. (2010). What does doodling do? *Applied Cognitive Psychology*, 24, 100–106. doi:10.1002/acp.1561

Brown, S. (2015). *The Doodle Revolution: Unlock the power to think differently*. New York: Portfolio.

Elbrecht, C. (2018). *Healing trauma with guided drawing: A sensorimotor art therapy approach to bilateral body mapping*. California: North Atlantic Books.

Kelly, C., Foxe, J. J., & Garavan, H. (2006). Patterns of normal human brain plasticity after practice and their implications for neurorehabilitation. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17140876/>

Kessler, R. C., et al. (2017). The epidemiology

of traumatic event exposure worldwide: results from the World Mental Health Survey Consortium. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4869975>

Merzenich, M., Van Vleet, T., & Nahum, M. (2014). Brain plasticity-based therapeutics. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25018719/>

Tanaka, A. (2025). Neuroplasticity: Brain change for health and treatment. *Integrative Neuro Research*, 8(3), 191.

Vaishnavi, Z., Amol, A., Tejas, S., & Anur, J. (2023). Adaptive neuroplasticity in brain injury recovery: Strategies and insights. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10598326/>

Winterer, M. (1936). *Graphischer Ausdruck von Gefühlen*. Leipzig: Barth.

Опыт применения метода «анализ клинического случая» для пошагового описания консультативной работы практикующего психолога

Разборщикова М. А.,

магистрант кафедры
психотравматологии,
консультирующий
психолог
Русская христианская
гуманитарная академия
им. Ф. М. Достоевского,
Санкт-Петербург, Россия,
kolymanugget@rambler.ru

УДК 159.9.07

DOI: 10.25991/n7325-6413-2798-y

Аннотация

В статье представлен опыт применения метода «анализ случая» для анализа опыта консультативной работы практикующего психолога. Описание консультативного случая построено в соответствии с моделью, предложенной Г.Л. Бардиер. Апробация модели проведена на примере клинического случая клиентки 42-х лет с резистентной к стандартной соматической помощи хронической болью в пояснично-крестцовом отделе позвоночника. В соответствии с последовательностью этапов консультативной работы, задаваемой моделью, было проведено первичное интервью с клиенткой (в форме клинической беседы) и психодиагностическое обследование. На основании клинической беседы и психодиагностического обследования (Международный опросник травмы, Торонтская шкала алекситимии, Шкала катастрофизации боли, Шкала кинезиофобии) была подтверждена гипотеза о комплексной психотравматизации как значимом факторе хронификации боли. Далее в соответствии с моделью были обоснованы мишени психологической работы, подобраны и применены конкретные техники. Завершается анализ клинического случая определением эффективности проведенной консультантом консультативной работы. В статье обсуждаются границы применения модели описания клинического случая и ограничения, связанные с ее апробацией на уровне единичного случая.

Ключевые слова: клинический случай, хронический болевой синдром, комплексное посттравматическое стрессовое расстройство, С-PTSD, алекситимия, катастрофизация боли, психотравматология.

Maya A. Razborshchikova

Master's Student,
Department of Psychotraumatology,
consulting psychologist,
Russian Christian Academy
for the Humanities named
after Fyodor Dostoevsky,
Saint Petersburg, Russia,
kolymanugget@rambler.ru

Для цитирования:

Разборщикова М. А. (2026).
Опыт применения метода
«анализ случая» для пошагового
описания консультативной
работы практикующего психолога.
*Психология человека и социальной
среды*, 1 (2), 79–88. doi:10.25991/h7325-
6413-2798-y

Experience using the case study method for step-by-step analysis of a practicing psychologist's counseling work

Abstract

This article presents the experience of using the case study method to analyze a case of a practicing psychologist's counseling work. The description of the counseling case is based on the model proposed by G. L. Bardier. The model was tested using a clinical case of a 42-year-old female client with chronic lumbosacral pain resistant to standard somatic treatment. In accordance with the model's sequence of counseling stages, an initial interview with the client (in the form of a clinical conversation) and a psychodiagnostic assessment were conducted. Based on the clinical interview and psychodiagnostic assessment (International Trauma Inventory, Toronto Alexithymia Scale, Pain Catastrophizing Scale, and Kinesiophobia Scale), the hypothesis of complex psychotraumatization as a significant factor in pain chronification was confirmed. Subsequently, in accordance with the model, the targets of the psychological work were substantiated, and specific techniques were selected and applied. The clinical case analysis concludes with a determination of the effectiveness of the counseling work performed by the consultant. The article discusses the scope of the case description model and the limitations associated with its applicability to a single case.

Keywords: case study method, consultative case, chronic pain syndrome, complex post-traumatic stress disorder, C-PTSD, alexithymia, pain catastrophizing, psychotraumatology

Актуальность изучения консультативных случаев и постановка проблемы

Изучение единичных консультативных случаев занимает особое место в клинической психологии и практике психологического консультирования. В отличие от экспериментальных исследований с большими выборками, метод «анализ случая», как исследовательская стратегия изучения уникального объекта, позволяет сохранить целостность клинической картины, зафиксировать особенные паттерны симптомов и проследить динамику изменений в контексте реальной работы консультанта. Согласно классической работе Р. Йина (Yin, 2018, p. 5), метод наиболее продуктивен, когда исследователь ставит вопросы «как» и «почему», не контролируя поведение участников и фокусируясь на контекстуальных условиях протекания явления. В практике психологического консультирования именно анализ единичных случаев позволяет выявить механизмы изменений, которые могут быть упущены при усреднении данных по группе.

Вместе с тем, в профессиональном сообществе практикующих психологов сохраняется острая проблема — отсутствие единой структуры описания консультативных кейсов — каждый специалист представляет случай в произвольной форме. Это делает практически невозможным сравнительный анализ консультативной работы, затрудняет супервизию и препятствует накоплению профессионального опыта в том виде, который доступен для рефлексии и тиражирования. Разные авторы предлагали различные модели и форматы описания клинических кейсов (Skovholt & Jennings, 2004), однако ни один из них не стал общепринятым в российской практике.

Для решения указанной проблемы, целесообразно предложить некий единый формат описания консультативных случаев — структурную модель, которая позволила бы удерживать ключевые компоненты работы (запрос, гипотезы, стратегию, тактику, критерии результата) в фиксированной логике.

В настоящей статье предпринята попытка использования такой модели, предложенной Г. Л. Бардиер. Апробация модели проведена на клиническом примере консультативной работы с клиенткой, страдающей хроническим скелетно-мышечным болевым синдромом на фоне верифицированной комплексной психотравматизации.

Метод кейс-стади в психологических исследованиях

Метод «анализ случая» традиционно используется в клинической психологии и психологическом консультировании для детального анализа единичного феномена в его реальном контексте.

Как отмечает С. Маклеод (McLeod, 2010, p. 12), именно анализ единичного случая лежал в основе создания классических психоаналитических теорий (З. Фрейд, А. Фрейд, М. Кляйн) и сегодня продолжает занимать центральное место в исследованиях процесса психологического консультирования.

В современной науке различают три типа этого метода: описательный (иллюстративный), объяснительный (поиск причинно-следственных связей) и кумулятивный (обобщение нескольких случаев) (Yin, 2018, p. 46).

В российской практике метод активно используется в диссертационных исследованиях, обычно в рамках раздела «Анализ клинических случаев». Однако публикации, посвященные формализации описания консультативной работы, немногочисленны. Предлагаемая ниже модель восполняет этот пробел. Как подчёркивает Г. В. Варганова (Варганова Г. В., 2006, с. 38), использование комплекса разнообразных методов сбора данных является неотъемлемой чертой качественного метода, что нашло отражение в настоящем исследовании.

Структурная модель консультативного случая

Модель описания консультативного случая, предложенная Г. Л. Бардиер, включает семь последовательных разделов, фиксирующих ключевые компоненты консультативной работы:

1. Название-метафора — образное или ассоциативное название, позволяющее быстро идентифицировать консультативный случай.
2. Запрос и общая характеристика клиента — формулировка запроса на психологическую помощь, возраст, пол, семейное положение, профессиональная занятость, речевые и невербальные маркеры.
3. Гипотеза, психодиагностика и мишени работы — гипотезы относительно психологических механизмов проблемы, их проверка с помощью выбранного инструментария и выбор мишеней психологической коррекции.
4. Диагноз и прогноз — рабочая конструкция

(в кавычках) и оценка вероятного течения процесса консультирования.

5. Стратегия — направление, методология и этапы работы.
6. Тактика и приёмы — конкретные методы и техники на каждом этапе.
7. Критерии оценки результативности практики — ожидаемые изменения и способы их оценки.

Схематическое изображение модели представлено в Табл. 1.

Цель, предмет, объект и методы исследования

Цель исследования — апробация структурной модели консультативного случая, предложенной Г. Л. Бардиер, на примере анализа консультативной работы с клиенткой, страдающей хронической болью в спине на фоне комплексной психотравматизации.

Предмет исследования — случай консультативной работы практикующего психолога с клиенткой,

Этапы модели описания клинического случая	Содержание этапа	Цель этапа
Название-метафора	образ, ключевое слово, ассоциация	оперативная идентификация клинического случая
Запрос и общая характеристика клиента	формулировка запроса, демографические данные, речевые и невербальные маркеры	первая информация о клиенте и его проблеме
Гипотеза и референтная психодиагностика	механизмы и признаки проявления проблемы, их инструментальная проверка	мишени психологической коррекции
Диагноз и прогноз	«рабочая конструкция» (кавычки для обозначения границ компетенции)	оценка вероятного течения процесса консультирования
Стратегия	общее направление работы	методология, технология и этапы работы
Тактика и приёмы	инструментальное обеспечение работы	конкретные методы и техники на каждом этапе
Оценка продуктивности, результативности и эффективности	ожидаемые изменения	критерии, способы и результаты их измерения

Табл. 1. Структурная модель консультативного случая (по Г. Л. Бардиер).

имеющей хронический скелетно-мышечный болевой синдром и верифицированную комплексную психотравматизацию в анамнезе.

Объект исследования — женщина 42-х лет с верифицированной комплексной психотравматизацией (C-PTSD), обратившаяся за психологической помощью в связи с хронической болью длительно — около 8 лет в пояснично-крестцовом отделе позвоночника, резистентной к стандартной соматической помощи.

Методы исследования — метод «анализ случая» в его описательно-объяснительной разновидности.

Основными инструментами сбора данных выступили:

- клинико-анамнестический метод (сбор анамнеза, анализ субъективной картины болезни),
- стандартизированное психодиагностическое обследование (опросники ITQ, TAS-20, PCS, TSK, BPI-SF),
- анализ консультативных сессий (32 встречи).

Анализ данных проводился с использованием качественных (контент-анализ протоколов сессий) и количественных (расчёт динамики по стандартизированным шкалам) методов.

Описание и анализ клинического случая «Сломанная опора»

I. Название-метафора «Сломанная опора»

Название реконструировано из спонтанных высказываний клиентки, таких как «спина не держит», «нет стержня», «мне не на что опереться».

Выбор метафоры в данном случае не является произвольным. Образное сравнение фиксирует связь между соматическим симптомом, болью в спине, и психологическим переживанием — отсутствием поддержки в детстве, утратой чувства опоры в жизни, невозможности «выпрямиться» после многолетнего подавления себя и своих чувств.

В процессе терапии эта метафора использовалась как рабочий язык для обсуждения травматического опыта, выполняя функцию не столько эстетическую, сколько диагностическую и коммуникативную и, таким образом, позволяла удерживать связь между соматическим симптомом и его психологическим контекстом на протяжении всей работы с клиентом.

II. Запрос и общая характеристика клиента

Помимо формальных демографических

данных, в рамках данного раздела фиксируются речевые и невербальные маркеры, имеющие диагностическое значение, так как они в совокупности с анамнестическими данными формируют основания для гипотез о психологическом генезе хронической мышечной боли.

Пациентка А., 42 года. Семейное положение: замужем, двое детей (10 и 7 лет). Профессиональная занятость: руководящая должность в IT-компании.

Речь

В начале сессии — умеренно быстрая, чёткая, с управленческими интонациями. При переходе к обсуждению детства — с заметными паузами, замедлением и использованием незавершённых фраз. Данный паттерн нарушения нарративной связности при обсуждении травматического опыта описан в литературе (Ван дер Колк, 2014, с. 87).

Невербальное поведение

Поза: спина прямая, плечи приподняты и напряжены. Тоническое напряжение мышц плечевого пояса сохраняется независимо от позы. Во время рассказа о детстве взгляд в сторону, руки сцеплены в замок, ноги скрещены. При упоминании отца заметны задержки дыхания и сжатие челюсти. В конце сессии облегченный выдох, опущенные плечи.

Первичная формулировка запроса: «Боль в спине уже восемь лет. МРТ не показывают ничего, что объясняло бы такую боль, обезболивающие препараты и физиотерапия не помогают. Врачи говорят, что всё не так страшно. Может, это всё у меня в голове?»

Особенность данного запроса в том, что формулировка «в голове» как следствие интернализации скептической позиции медицинского дискурса функционирует не как гипотеза, а как самообвинение.

Это имеет значение для построения психологом последующей стратегии, необходимости первоочередного психообразования и легитимизация боли как реального переживания.

В процессе уточнения запрос был трансформирован в следующую формулу: «Понять, что поддерживает боль, и научиться снижать её влияние на повседневную жизнь».

Теоретическое обоснование клинических маркеров (комментарий)

Описанные особенности речи и невербального поведения, такие как хроническое мышечное напряжение, нарушение нарративной связности, диссоциативные проявления, не являются случайными. Современные нейробиологические и психологические модели позволяют сделать обоснованную научную интерпретацию таким маркерам.

В современной психотравматологии накоплены убедительные данные о связи между пси-

хотравматизацией в детском возрасте и развитием хронических болевых синдромов во взрослом возрасте (Felitti et al., 1998; Afari et al., 2014; Bussi res et al., 2023).

Исследователи выделяют три ключевых сферы нарушений, характерных для комплексной травмы: аффективную дисрегуляцию, негативную Я-концепцию и трудности в отношениях (Герман, 2022, с. 128).

Также выделяются два ключевых нейробиологических механизма:

- центральная сенситизация — устойчивое повышение возбудимости ноцицептивных нейронов (Woolf, 2011),
- дисфункция оси гипоталамус — гипофиз — надпочечники, приводящая к хроническому нарушению стрессового ответа (Heim et al., 2008).
- Параллельно изучаются психологические конструкты-медиаторы, непосредственно связанные с наблюдаемыми маркерами:
- алекситимия — трудность идентификации и вербализации эмоций (что проявляется в незавершённых фразах и паузах при обсуждении травмы) (Lumley et al., 2007),
- диссоциация — отчуждение от телесных ощущений (что коррелирует со «сцепленными руками» и «взглядом в сторону») (Nijenhuis et al., 1998),
- катастрофизация боли, поддерживающая порочный цикл «страх — избегание — детренированность — боль» (Sullivan et al., 2001; Vlaeyen & Linton, 2000).

Именно эти конструкты становятся мишенями психологической работы в представленном далее случае, а их инструментальная верификация осуществляется в следующем разделе.

III. Гипотеза, психодиагностика и мишени работы

Были сформулированы три взаимодополняющие гипотезы, каждая из которых проверялась с помощью выбранного психодиагностического инструментария.

Гипотеза 1 (конверсионно-соматическая)

Хроническая боль в спине является соматическим эквивалентом аутоагрессии, подавленного аффекта, преимущественно гнева, направленного на отца, а также страха, обиды. Анамнестически это находит выражение в запрете на проявление гнева в детстве, идентификации с пассивно-страдающей матерью. Прогнозируемые корреляты: высокие баллы по шкалам эмоционального подавления; связь между обострением боли и ситуациями, активирующими чувство беспомощности.

Гипотеза 2 (травматологическая)

В анамнезе имеет место комплексная психотравматизация (C-PTSD) с доминированием

Конструкт	Методика	Результаты (до начала работы)
Интенсивность боли	ВАШ (визуальная аналоговая шкала)	7,8 из 10
Симптомы C-PTSD	ITQ (адаптация Падун и др., 2022)	Высокие баллы по DSO (аффективная дисрегуляция, негативная Я-концепция)
Алекситимия	TAS-20 (Lumley et al., 2007)	28 (клинически значимый уровень, особенно с у б ш к а л а ТИЧ)
Катастрофизация боли	PCS (Sullivan et al., 2001)	31 (высокие баллы)
Кинезиофобия	TSK (Vlaeyen & Linton, 2000)	Высокие показатели
Интерференция боли	BPI-SF	6,5 из 10

Табл. 1. Психодиагностический инструментарий, использованный в исследовании

длительного эмоционального насилия и пренебрежения в детстве, приведшая к нарушению регуляции аффекта и формированию хронического мышечного напряжения. Критерии нарушений самоорганизации согласно МКБ-11 — аффективная дисрегуляция, негативная Я-концепция и трудности в межличностных отношениях — сначала прогнозировались, а затем были выявлены в ходе беседы и подтверждены инструментально.

Гипотеза 3 (поведенческо-когнитивная)

Поддержанию болевого синдрома способствуют катастрофизация боли и кинезиофобия, формирующие порочный дезадаптивный цикл «страх — избегание — детренированность — усиление боли» (Vlaeyen & Linton, 2000).

Психодиагностический инструментарий представлен в Табл. 1.

Травматический анамнез собран в беседе: эмоциональное насилие, унижение отцом и эмоциональное пренебрежение, холодность матери.

IV. «Диагноз» и прогноз

В рамках психологической компетенции рабочая конструкция формулируется в кавычках, как того требует модель Г. Л. Бардиер: «Соматоформный болевой синдром на фоне комплексной психотравматизации с выраженной алекситимией и катастрофизацией боли». Клинический диагноз остаётся прерогативой врача-психиатра.

Прогноз. Умеренно-оптимистический.

Факторами, благоприятствующими исходу, выступают мотивация, сохраненный когнитивный ресурс, поддерживающая семья.

Ограничивающие факторы — длительность болевого синдрома (8 лет), выраженная алекситимия, сформированные многолетние паттерны избегания.

Разумной целью терапии признаётся не полная элиминация боли, а снижение её интерференции в повседневную жизнь на 40–50% и формирование навыков саморегуляции.

На основании сформулированных гипотез и полученных диагностических данных были определены следующие мишени психологического воздействия:

1. Алекситимия и телесная отстраненность (TAS-20: 28, высокий ТИЧ). Мишень: восстановление связи «эмоция — телесное ощущение», обучение распознаванию и называнию чувств.
2. Диссоциативные проявления (высокие баллы DES). Мишень: стабилизация состояния «здесь и сейчас» (заземление), снижение отчуждения от тела.
3. Комплексная травма (C-PTSD) (высокие баллы ITQ по DSO). Мишень: поэтапная переработка травматических воспоминаний (после стабилизации) с целью снижения эмоционального заряда и интеграции опыта.
4. Катастрофизация боли и кинезиофобия (PCS: 31; TSK: высокие баллы). Мишень: разрыв порочного цикла «страх — избегание — детренированность — боль» через когнитивную реструктуризацию и градуированную экспозицию.

V. Стратегия

Стратегия основывается на интегративном подходе и выстроена в соответствии с принципом поэтапности, принятым в травма-ориентированном направлении (Герман, 1992). Недопустимо приступать к проработке травматического материала до достижения достаточной стабилизации аффективного

состояния и формирования минимальных навыков саморегуляции.

1. Этап стабилизация (сессии 1–4). Психообразование, обучение техникам стабилизации и регуляции вегетативной нервной системы.
2. Этап работа с телом и регуляция аффекта (сессии 5–12). Восстановление связи с телесными ощущениями, обучение распознаванию ранних сигналов аффективного возбуждения.
3. Этап проработка травмы (сессии 13–20). Переработка ключевых травматических воспоминаний EMDR-методом после достижения стабильного аффективного фона.
4. Этап работа с катастрофизацией и кинезиофобией (сессии 21–28). Когнитивная реструктуризация с включением техник оспаривания автоматических мыслей, градуированная поведенческая экспозиция с построением иерархии страхов движения и поэтапным выполнением физических упражнений.
5. Этап интеграции и профилактика рецидивов (сессии 29–32). Формирование индивидуального плана действий при обострении боли, идентификация ранних признаков рецидива, применение техник самопомощи.

VI. Тактика и приёмы

Тактика работы определялась выделенными мишенями и включала приёмы на каждом этапе, представленные в Табл. 2.

Табл. 3. Показатели эффективности (результативности) консультативной работы

Показатель	До терапии	После терапии	Динамика
ВАШ (средняя интенсивность)	7,8	4,5	–42%
PCS (общий балл)	31	19	–39%
TAS-20 (ТИЧ)	28	22	–21%
BPI (интерференция)	6,5	3,9	–40%

Этап	Приёмы	Цель
1	Психообразование: объяснение связи между травмой, стрессом и хронической болью, знакомство с биопсихосоциальной моделью. Дыхательные техники: обучение диафрагмальному дыханию, дыханию «квадратом». Заземление: техника «5–4–3–2–1».	Снижение тревоги, легитимизация опыта («боль не в голове, а в нервной системе»). Регуляция вегетативной нервной системы, снижение гипервозбуждения. Прерывание диссоциации, возвращение в «здесь и сейчас».
2	Сканирование тела: направленное внимание на различные участки тела, фиксация ощущений без оценки. Прогрессивная мышечная релаксация: осознанное напряжение и расслабление проблемных зон (плечи, спина). Шкалирование боли: ежедневное ведение дневника боли (интенсивность, триггеры, мысли, эмоции). Техники «контейнирования»: визуализировать и поместить непереносимые чувства в контейнер, закрыть на замок.	Восстановление связи с телом, преодоление алекситимии. Снижение хронического мышечного напряжения. Повышение осознанности, выявление эмпирических паттернов. Создание чувства контроля над аффектом.
3	EMDR (десенсибилизация и переработка движением глаз): проработка ключевых травматических сцен. Элементы техники «пустого стула»: диалог с отцом, выражение подавленных чувств (гнева, обиды). Работа с диссоциацией: идентификация «частей» (например, «напуганный ребенок», «критикующий родитель», «болящее тело»)	Снижение эмоционального заряда травматических воспоминаний. Вербализация аффекта, восстановление чувства собственной ценности. Интеграция фрагментированного опыта.
4	Когнитивная реструктуризация: выявление автоматических мыслей («это никогда не кончится», «я сломана»), их оспаривание, замена на более адаптивные. Градуированная экспозиция: построение иерархии страхов (от простых движений до физической нагрузки), поэтапное выполнение. Приёмы отвлечения: переключение внимания с боли на другие стимулы.	Снижение интенсивности боли через изменение интерпретации, разрыв цикла «страх — избегание — боль». Преодоление страха движения, восстановление физической активности. Снижение руминации.
5	Нарративная реконструкция: переписывание истории жизни — от нарратива «жертва» к нарративу «выжившая, обретшая силу». Профилактики рецидивов: построение плана самопомощи, идентификация ранних признаков обострения.	Интеграция травматического опыта в целостную идентичность, преодоление стыда, вины, негативной Я-концепции. Предотвращение возврата к дезадаптивным паттернам поведения.

Табл. 2. Этапы, приемы и цели консультативной работы

VII. Критерии оценки эффективности (результативности)

К завершению терапии (32 сессии) зафиксирован ряд изменений (Табл. 3).

Пациентка вернулась к регулярным прогулкам, частично восстановила физическую активность (занятия йогой 1–2 раза в неделю).

Остаточная боль (4–5 баллов) сохранилась. Ключевой критерий, не поддающийся прямому измерению — изменение самовосприятия: «я человек, у которого есть боль», а не «я — больной человек».

Апробация модели на клиническом примере клиентки с хронической болью в спине и комплексной

психотравматизацией иллюстрирует несколько положений, значимых для практики в психотравматологии.

Во-первых, отсутствие органического субстрата боли не является основанием для её обесценивания; у данной пациентки болевой синдром имел нейробиологические корреляты в виде центральной сенситизации и дисрегуляции стрессовой оси (Смулевич, 2003; Woolf, 2011; Heim et al., 2008).

Во-вторых, выраженная алекситимия потребовала включения телесно-ориентированных методов на начальных этапах терапии, поскольку чисто вербальные интервенции оказались малодоступны.

В-третьих, терапевтическая работа строилась

поэтапно, с приоритетом стабилизации перед проработкой травматического материала, что согласуется с классическими рекомендациями (Герман, Д., 2022).

Выводы

Предложенная Г. Л. Бардиер модель структурированного описания консультативного случая позволила объединить данные клинического наблюдения, психодиагностики и консультативных решений в единой логике, сохранив связь между соматическим симптомом и его психологическим контекстом. Для практикующего психолога модель может служить форматом систематизации опыта.

Апробированный в исследовании формат формат описания клинического случая дает возможность:

- четко отделить субъективный запрос клиента от объективных психологических механизмов, избегая ошибок на этапе первичной диагностики;
- системно увязать диагностические данные с мишенями воздействия, превращая гипотезы в конкретный план действий;
- обеспечить преемственность между специалистами, сохраняя единый язык описания случая в междисциплинарной команде;
- повысить качество супервизии, быстро выявляя «слепые пятна» в работе;
- создать базу для накопления и сравнения случаев.

Таким образом, обращение к формализованной модели анализа клинического случая приобретает не просто техническое, а эпистемологическое значение — личный опыт работы с клиентом превращается в воспроизводимое, проверяемое и обсуждаемое профессиональное знание.

Ограничением представленного анализа является единичный случай, что не позволяет делать статистические обобщения.

Литература

Бардиер, Г. Л. (2026). Критериальный подход к анализу социальных проектов и психологических консультативных случаев. Россия как государство цивилизация. XXVI Свято-Троицкие ежегодные международные академические чтения. Санкт-Петербург: РХГА.

Ван дер Колк, Б. (2014). Тело помнит всё: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть (И. Чорный, Пер.). Эксмо.

Варганова, Г. В. (2006). Кейс-стадис как метод научного исследования. Библиосфера, (2), 36–42. <https://cyberleninka.ru/article/n/keys-stadis-kak-metod-nauchnogo-issledovaniya/viewer>

Герман, Д. (2022). Травма и исцеление. Последствия насилия от абьюза до политического террора. — Бомбора.

Падун, М. А., Быховец, Ю. В., Казымова, Н. Н., &

Ченцова-Даттон, Ю. Е. (2022). Русскоязычная версия «Международного опросника травмы»: адаптация и валидизация на неклинической выборке. Консультативная психология и психотерапия, 30(3), 42–67.

Смулевич, А. Б. (2003). Депрессии при соматических и психических заболеваниях. Медицинское информационное агентство.

Afari, N., Ahumada, S. M., Wright, L. J., Mostoufi, S., Golnari, G., Reis, V., & Cuneo, J. G. (2014). Psychological trauma and functional somatic syndromes: A systematic review and meta-analysis. *Psychosomatic Medicine*, 76(1), 2–11. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000010>

Bussi eres, A., Hancock, M. J., Elklit, A., Ferreira, M. L., Ferreira, P. H., Stone, L. S., Wideman, T. H., Boruff, J. T., Al Zoubi, F., Chaudhry, F., Tolentino, R., & Hartvigsen, J. (2023). Adverse childhood experience is associated with an increased risk of reporting chronic pain in adulthood: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 14(2), Article 2284025. <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2284025>

Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (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. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)

Heim, C., Newport, D. J., Mletzko, T., Miller, A. H., & Nemeroff, C. B. (2008). The link between childhood trauma and depression: Insights from HPA axis studies in humans. *Psychoneuroendocrinology*, 33(6), 693–710. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2008.03.008>

Herman, J. L. (1992). Trauma and recovery: The aftermath of violence — from domestic abuse to political terror. Basic Books.

Lumley, M. A., Neely, L. C., & Burger, A. J. (2007). The assessment of alexithymia in medical settings: Implications for understanding and treating health problems. *Journal of Personality Assessment*, 89(3), 230–246. <https://doi.org/10.1080/00223890701629698>

McLeod, J. (2010). Case study research in counselling and psychotherapy. *Sage Publications*. <https://doi.org/10.4135/9781446287897>

Nijenhuis, E. R., Spinoven, P., Van Dyck, R., Van der Hart, O., & Vanderlinden, J. (1998). Degree of somatoform and psychological dissociation in dissociative disorder is correlated with reported trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 11(4), 711–730. <https://doi.org/10.1023/A:1024493332751>

Skovholt, T. M., & Jennings, L. (2004). Master therapists: Exploring expertise in therapy and counseling. *American Psychologist*, 59(8), 773–782. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.773>

Sullivan, M. J. L., Thorn, B., Haythornthwaite, J. A., Keefe, F., Martin, M., Bradley, L. A., & Lefebvre, J. C. (2001). Theoretical perspectives on the relation between catastrophizing and pain. *The Clinical Journal of Pain*, 17(1), 52–64. <https://doi.org/10.1097/00002508-200103000-00008>

Vlaeyen, J. W. S., & Linton, S. J. (2000). Fear-avoidance and its consequences in chronic musculoskeletal pain: A state of the art. *Pain*, 85(3), 317–332. [https://doi.org/10.1016/S0304-3959\(99\)00242-0](https://doi.org/10.1016/S0304-3959(99)00242-0)

Woolf, C. J. (2011). Central sensitization: Implications for the diagnosis and treatment of pain. *Pain*, 152(3 Suppl.), S2–S15. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2010.09.030>

Yin, R. K. (2018). Case study research and applications: Design and methods (6th ed.). *Sage Publications*.

References

- Bardier, G. L.** (2026). *Kriterial'nyy podkhod k analizu sotsial'nykh proektov i psikhologicheskikh konsul'tativnykh sluchae* [Criteria-based approach to the analysis of social projects and psychological counseling cases]. *Rossiya kak gosudarstvo tsivilizatsiya. XXVI Svyato-Troitskie ezhegodnye mezhdunarodnye akademicheskie chteniya* [Russia as a state of civilization. XXVI Holy Trinity Annual International Academic Readings]. Sankt-Peterburg: RKhGA.
- Van der Kolk, B.** (2014). *Telo pomnit vsyo: kakuyu rol' psikhologicheskaya travma igraet v zhizni cheloveka i kakie tekhniki pomagayut ee preodolet'* [The Body Keeps the Score: What Role Psychological Trauma Plays in a Person's Life and What Techniques Help Overcome It] (I. Chorny, Per.). Eksmo.
- Varganova, G. V.** (2006). Keys-stadis kak metod nauchnogo issledovaniya [Case Studies as a Method of Scientific Research]. *Bibliosfera*, (2), 36–42. <https://cyberleninka.ru/article/n/keys-stadis-kak-metod-nauchnogo-issledovaniya/viewer>
- German, D.** (2022). *Travma i istsenlenie. Posledstviya nasiliya ot ab'yuzha do politicheskogo terrora* [Trauma and Healing. The Consequences of Violence from Abuse to Political Terror]. Bombora.
- Padun, M. A., Bykhovets, Yu. V., Kazymova, N. N., & Chentsova-Datton, Yu. E.** (2022). *Russkoyazychnaya versiya «Mezhdunarodnogo oprosnika travmy»: adaptatsiya i validizatsiya na neklinicheskoy vyborke* [Russian Version of the "International Trauma Questionnaire": Adaptation and Validation in a Non-Clinical Sample]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya*, 30(3), 42–67.
- Smulevich, A. B.** (2003). *Depressii pri somaticheskikh i psikhicheskikh zabolevaniyakh* [Depression in Somatic and Mental Illnesses]. Meditsinskoe informatsionnoe agentstvo.
- Afari, N., Ahumada, S. M., Wright, L. J., Mostoufi, S., Golnari, G., Reis, V., & Cuneo, J. G.** (2014). Psychological trauma and functional somatic syndromes: A systematic review and meta-analysis. *Psychosomatic Medicine*, 76(1), 2–11. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000010>
- Bussi res, A., Hancock, M. J., Elklit, A., Ferreira, M. L., Ferreira, P. H., Stone, L. S., Wideman, T. H., Boruff, J. T., Al Zoubi, F., Chaudhry, F., Tolentino, R., & Hartvigsen, J.** (2023). Adverse childhood experience is associated with an increased risk of reporting chronic pain in adulthood: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 14(2), Article 2284025. <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2284025>
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S.** (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. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)
- Heim, C., Newport, D. J., Mletzko, T., Miller, A. H., & Nemeroff, C. B.** (2008). The link between childhood trauma and depression: Insights from HPA axis studies in humans. *Psychoneuroendocrinology*, 33(6), 693–710. <https://doi.org/10.1016/j.psypneuen.2008.03.008>
- Herman, J. L.** (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence — from domestic abuse to political terror*. Basic Books.
- Lumley, M. A., Neely, L. C., & Burger, A. J.** (2007). The assessment of alexithymia in medical settings: Implications for understanding and treating health problems. *Journal of Personality Assessment*, 89(3), 230–246. <https://doi.org/10.1080/00223890701629698>
- McLeod, J.** (2010). *Case study research in counseling and psychotherapy*. Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781446287897>
- Nijenhuis, E. R., Spinhoven, P., Van Dyck, R., Van der Hart, O., & Vanderlinden, J.** (1998). Degree of somatoform and psychological dissociation in dissociative disorder is correlated with reported trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 11(4), 711–730. <https://doi.org/10.1023/A:1024493332751>
- Skovholt, T. M., & Jennings, L.** (2004). Master therapists: Exploring expertise in therapy and counseling. *American Psychologist*, 59(8), 773–782. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.773>
- Sullivan, M. J. L., Thorn, B., Haythornthwaite, J. A., Keefe, F., Martin, M., Bradley, L. A., & Lefebvre, J. C.** (2001). Theoretical perspectives on the relation between catastrophizing and pain. *The Clinical Journal of Pain*, 17(1), 52–64. <https://doi.org/10.1097/00002508-200103000-00008>
- Vlaeyen, J. W. S., & Linton, S. J.** (2000). Fear-avoidance and its consequences in chronic musculoskeletal pain: A state of the art. *Pain*, 85(3), 317–332. [https://doi.org/10.1016/S0304-3959\(99\)00242-0](https://doi.org/10.1016/S0304-3959(99)00242-0)
- Woolf, C. J.** (2011). Central sensitization: Implications for the diagnosis and treatment of pain. *Pain*, 152(3 Suppl.), S2–S15. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2010.09.030>
- Yin, R. K.** (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage Publications.

Инклюзия: от равных прав к равным возможностям

УДК 159.9

DOI: 10.25991/d1378-3632-4610-t

Истомина Е. В.,

доктор психологических наук, «Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования имени К. Д. Ушинского», г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
ekryzhko@yandex.ru

Аннотация

В условиях трансформации образовательных систем инклюзивное образование становится ключевым направлением развития педагогической практики. В статье рассматривается эволюция подхода к инклюзии — от декларирования равных прав к обеспечению равных возможностей, перспективы развития инклюзии в российском образовании.

Автор поддерживает дискуссию вокруг двух трактовок российской ситуации в сфере инклюзивного образования. Первая рассматривается как незавершенная реформа, где Российская система иллюстрирует фрагментарность изменений, сохранение устаревших подходов, разрыв между декларируемыми целями и реальной практикой. Вторая трактовка постулирует о том, что Россия участвует в мировом процессе переосмысления инклюзии: идёт поиск культурно-специфичных моделей (контекстуализация) и отказ от универсалистских западных шаблонов (деколонизация). Права человека перестают быть единственным основанием — появляются альтернативные концепции.

Ключевые слова: инклюзия, равные права, равные возможности, индивидуализированное, дифференцированное образование, специализированные школы, инклюзивное образование, дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Elena V. Istomina

Doctor of Psychology,
“Saint Petersburg Academy
of Postgraduate Pedagogical Education
named after K.D. Ushinsky”,
Saint Petersburg, Russian Federation
ekryzhko@yandex.ru

Inclusion: from equal rights to equal opportunities

Для цитирования:

Истомина Е. В. (2026). Инклюзия: от
равных прав к равным возможностям.
*Психология человека и социальной
среды*, 1 (2), 89–96. doi:10.25991/d1378-
3632-4610-t

Abstract

In the context of the transformation of educational systems, inclusive education is becoming a key area of development for pedagogical practice. The article examines the evolution of the approach to inclusion, from the declaration of equal rights to the provision of equal opportunities, and the prospects for the development of inclusion in Russian education. The author supports the discussion around two interpretations of the Russian situation in the field of inclusive education. The first view is that of an incomplete reform, where the Russian system illustrates the fragmented nature of change, the persistence of outdated approaches, and the gap between declared goals and actual practice. The second view suggests that Russia is participating in a global process of rethinking inclusion, seeking culturally specific models (contextualization) and rejecting universalist Western templates (decolonization). Human rights are no longer the sole foundation, and alternative concepts are emerging.

Keywords: inclusion, equal rights, equal opportunities, individualized, differentiated education, specialized schools, inclusive education, children with disabilities.

Современное образование всё чаще говорит о равенстве, милосердии, принятии различий. Центральным понятием этой трансформации становится инклюзия — не просто как форма обучения, а как философия, утверждающая ценность каждого человека независимо от его особенностей. Однако за лозунгами стоит важный процесс: переход от декларирования равных прав к обеспечению равных возможностей для всех участников образовательного пространства.

Основы инклюзивного образования в России закладывались с XIX века, а современный этап начался с инициативы педагогов и родителей в 1990-х годах.

Выготский Л. С. — один из первых, кто обосновал необходимость создания такой системы обучения, в которой специальное образование органично связано с общим. Его культурно-историческая концепция легла в основу понимания зоны ближайшего развития и важности социальной среды для развития ребенка с ОВЗ. Концепции Выготского Л. С. представляют собой фундаментальный вклад в понимание закономерностей психического развития как в норме, так и при различных патологиях.

Развивая системный подход к анализу психики, (Лурия, 1973) значительно расширил представления о дизонтогенезе. Его методология синдромного анализа нарушений психической деятельности и вклад в становление нейропсихологии позволили глубже понять механизмы и специфику различных форм отклоняющегося развития. Лурия А. Р. интегрировал достижения отечественной науки с гуманистическими философскими течениями, что способствовало формированию целостной теоретической базы для дальнейших исследований в области психологии и педагогики.

На основе теоретических достижений в отечественной науке сформировались концепции образования, отражающие гуманистические и индивидуалистические подходы. (Макаренко, 1935) и Сухомлинский В. А. (1973 г.) внесли значительный вклад в развитие гуманистической педагогики, акцентируя внимание на воспитательных аспектах образования и формировании личности ребенка. В. В. Зеньковский (1991) подчеркивал необходимость индивидуализации обучения, что способствовало разработке более гибких и адаптивных образовательных стратегий. Ямбург Е. А. (2004) и Заруба Н. А. (2001), в свою очередь, внесли вклад в концепцию адаптивной школы, акцентируя внимание на создании условий для всестороннего развития каждого учащегося с учетом его индивидуальных особенностей и потребностей.

Ряд российских ученых активно исследуют сложности и проблемы реализации инклюзивного образования. Авторы акцентируют внимание на стихийной и разнородной интеграции детей с ОВЗ в общеобразовательные школы без должного

сопровождения (Шипицына, 2014; Малофеев, 2019); уделяют внимание недостаточной готовности педагогов (Иващенко & Огольцова, 2023), проблемам адаптации образовательной среды (Иващенко & Огольцова, 2024) и необходимости комплексного медико-психолого-педагогического сопровождения (Шматко & Баряева, 2012); анализируют трудности, связанные с недопониманием термина “инклюзия”, когда её подменяют простым присутствием ребенка с ОВЗ в классе без реального включения в учебный и социальный процесс (Екжанова, 2022; Резникова, 2018); исследуют организационные и методические барьеры, включая отсутствие четких критериев отбора детей для инклюзии, нехватку индивидуальных образовательных программ и ресурсов для учителей (Назарова, 2025); описывают недостатки подготовки педагогов, социальную неготовность школ и проблемы финансирования, мешающие эффективной реализации инклюзии (Мёдова & Байгулова, 2019); анализируют историко-педагогические и правовые аспекты инклюзии, указывая на разрыв между законодательными нормами и их практическим применением (Алёхина, 2025); отмечают региональные особенности инклюзии (Атаева & Шахтаманова, 2025). Ученые едины в том, что подлинная инклюзия — это не просто физическое присутствие ребенка в классе, а качественное включение, требующее изменений в системе образования, пересмотра ценностей и серьезной поддержки со стороны государства и общества.

На современном этапе дефектологи, психологи, специальные педагоги разрабатывают теорию и практику коррекционной педагогики, создают методики «обходных путей», адаптируют общеобразовательные программы (Назарова, 2025; Пузанов & Лапшин, 2001; Кумарина, 2012; Воронкова, 2016; Забрамная, 1998); изучают психолого-педагогические особенности детей с ОВЗ, разрабатывают модели сопровождения, анализируют механизмы развития и социализации (Божович, Брушлинский & Славина, 1981).

Институты и научные центры — Институт коррекционной педагогики РАО, Институт проблем интегративного (инклюзивного) образования (Москва), региональные исследовательские группы (Санкт-Петербург, Петрозаводск, Челябинск, Оренбург) — дают научное обоснование инклюзивных подходов, разработкам программ, технологий и критериев оценки эффективности инклюзии (Москвина, 2013). Ключевую роль в развитии инклюзии сыграли Московский центр лечебной педагогики, родительские организации и первые инклюзивные школы.

Исторически развитие инклюзии шло от борьбы за равные права — признания права лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на образование — к реализации равных возможностей, предполагающих создание условий для их

полноценного участия в образовательном процессе. Этот переход отражает смену модели понимания инвалидности: от медицинской, в которой проблема локализуется в самом человеке, к социальной модели, где барьеры видятся в окружающей среде, институтах и отношениях (Гатауллина & Шатунова, 2021; Фуряева, 2018).

Первым шагом к инклюзии стало право на образование. В международной практике это закреплено в *Конвенции ООН о правах инвалидов (2006)*, где подчёркивается необходимость создания инклюзивных систем.

В России правовая основа инклюзии — Федеральный закон № 273-ФЗ (статья 79), который гарантирует равный доступ к образованию для всех обучающихся с учётом их особых образовательных потребностей. ФГОС всех уровней обучения предусматривают адаптацию программ, создание специальных условий и оказание психолого-педагогической поддержки.

В современном обществе продолжают обсуждение и осмысление процессов включения людей с особыми потребностями в общество и образование. Однако этот дискурс полон противоречий, которые проявляются как на уровне теории, так и на практике. Инклюзивное образование в Российской Федерации сталкивается с рядом системных проблем. Основные из них включают недостаточную профессиональную подготовку педагогических кадров к работе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), отсутствие полноценной инфраструктуры, обеспечивающей доступную среду, а также дефицит сопровождающих специалистов. При этом, среди специалистов есть сторонники и противники инклюзивного образования.

Кроме того, сохраняется низкий уровень социальной готовности образовательных организаций и семей, имеющих детей с нарушенным развитием, к инклюзии, обусловленный стереотипами и недостатком просветительских инициатив. Несмотря на наличие нормативно-правовой базы, включая ратификацию Конвенции о правах инвалидов ООН, реализация инклюзивных принципов затруднена бюрократическими барьерами и недостаточным финансированием региональных программ. Эффективное функционирование инклюзивной модели требует комплексного подхода, включающего кадровое обеспечение, методическую поддержку, модернизацию инфраструктуры и формирование культуры толерантности в образовательной среде (Алехина, 2025; Атаева & Шахтанова, 2025; Кузьмина, 2025; Лубовский, 2016).

Инклюзивное образование имеет преимущества и недостатки, но его сторонники часто игнорируют проблему отношения к нему со стороны педагогов и других специалистов.

Обучение ребенка с ОВЗ в общеобразователь-

ном учреждении не сможет идти на пользу при неготовности образовательного учреждения работать с ребенком, имеющим определенное нарушение. Организационная структура школы должна соответствовать эффективной образовательной практике для детей с особенностями развития (Кузьмина & Лях, 2025).

Для достижения успешной инклюзии необходимо развивать позитивное отношение, адаптировать учебные программы под индивидуальные потребности, эффективно управлять финансами и обеспечивать стратегическое согласование внутри образовательных учреждений. Все эти компоненты в совокупности способствуют формированию инклюзивной образовательной среды (Кузьмина & Лях, 2025).

Тем не менее, феномен инклюзивного образования стал фундаментальным аспектом современной образовательной парадигмы, интегрируя детей с ограниченными возможностями в общественную жизнь. Основной целью инклюзивного образования является обеспечение равных возможностей для социальной интеграции таких учащихся. Однако на практике наблюдаются значительные барьеры, препятствующие не только академическому, но и социальному включению этих детей в общество.

Для перехода от формального равенства к равным возможностям необходимо преодолеть ряд барьеров, выделенных в современной литературе (архитектурные, информационные и коммуникативные, организационно-методические, кадровые, социально-психологические барьеры). Преодоление этих барьеров требует не только финансовых вложений, но и изменения ценностных установок, что делает инклюзию не просто образовательной, а социально-культурной перестройкой (Алехина, 2025; Атаева & Шахтанова, 2025; Кузьмина, 2025).

Отдельно стоит отметить междисциплинарные барьеры, которые отмечены уже в 60-х годах прошлого века. Учёные и практикующие врачи подчёркивали необходимость междисциплинарного подхода для оказания полноценной помощи детям с различными нарушениями психофизических функций. Этот подход включал в себя совместную, многоуровневую и межведомственную помощь, как самим детям, так и их родителям.

В конце XX и начале XXI века вопросы реабилитации рассматривались специалистами самых разных профилей: педагогами, врачами, работниками социальных служб. Однако проблема межведомственного взаимодействия в контексте реабилитации, инклюзии и интеграции детей с ОВЗ так и осталась нерешённой и требует преемственности между образовательными, медицинскими и социальными организациями. Сегодня отсутствует эффективная система координации между врачами, логопедами, дефектологами, психологами и социальными работниками, что снижает качество сопровождения детей с ОВЗ.

Комплексный подход важен для успешной реабилитации, но без четких регламентов и принципов взаимодействия он затруднителен. Комплексный подход включает междисциплинарную работу и учет медицинских, образовательных и социальных проблем детей. Низкий уровень коммуникации между отраслями приводит к изоляции детей, что мешает их инклюзии. Однако появляются организации, стремящиеся сократить разрыв между учебными заведениями, больницами и социальными службами, чаще всего это коммерческие центры реабилитации (Волкова, 2025, с. 1–6).

Инклюзия как форма образования на сегодняшний день не является единственно верным и подходящим для каждого из учеников с нарушениями развития вариантом получения образования. Необходимо учитывать степень и сложность нарушений развития ребенка. Опыт инклюзии показывает, что для большинства детей с ОВЗ обучение по общеобразовательным программам, наравне со сверстниками, практически невозможно. В академическом сообществе существует дискуссия относительно эффективности и целесообразности инклюзивного подхода к образованию детей с ограниченными возможностями, ученые сомневаются, будет ли инклюзивное образование более подходящим и более эффективным обучением для детей с ОВЗ, существует мнение специалистов о противопоказаниях к совместному обучению детей с ОВЗ и здоровых сверстников (Лубовский, 2016; Фурьева, 2018, с. 18–28; Кузьмина & Лях, 2025).

Необходимо помнить, что предшественником и методологической основой инклюзивного образования в России было специализированное обучение детей, имевших различные нарушения здоровья, которая представлена в трудах специалистов отдельных направлений (сурдо-, тифло-, олигофренопедагогика). Специальные образовательные учреждения формировались в рамках отечественной дефектологической традиции, их деятельность имеет положительные результаты в обучении и воспитании детей с особыми потребностями (Лубовский, 2016; Малофеев, 2019; Скрипников, 2025).

В современных условиях главными критериями эффективности системы инклюзивного образования выступают академический уровень развития учеников, их социализация, принятие со стороны учителей, не имеющих дефектологического образования, и нормально развивающихся сверстников. Но где бы ни учился ребенок с ОВЗ, он остается объектом специального обучения. Ученик с ОВЗ в общеобразовательной среде лишен всех тех специальных средств, которые имеются в специальных школах — специалистов (дефектологов, логопедов, психологов, нейропсихологов, сурдо-тифлопедагогов...), специальных методик обучения для детей с ОВЗ по всем предметам и наглядных средств, а также иных условий

обучения в целом (Лубовский, 2016).

Если опираться на постулат равных возможностей, то в случаях тяжелых нарушений развития для таких детей лучше специализированной школы быть не может. По той причине, что эти школы имеют теоретическое и практическое обоснование, имеют положительную историю обучения детей с ОВЗ, в таких школах есть специалисты, знающие особенности детей с ОВЗ, годами апробированные и доказанные программы обучения, коррекции и компенсации, специальное оборудование, специальные учебники и возможность интеграции в средние и высшие ступени обучения с достойной самореализацией.

Отечественной школой дефектологии убедительно доказана высокая эффективность дифференцированного обучения детей даже со слабовыраженными недостатками. Что касается результатов инклюзии, то никаких убедительных данных о ее преимуществах по сравнению с дифференцированным обучением (спецшкола) на сегодняшний день нет (Лубовский, 2016; Малофеев, 2019).

Инклюзивное образование в России (как на этапах своего становления, так и сегодня), подвергается критике со стороны родителей и педагогов как в общем, так и в специальном образовании. Это объясняют в первую очередь сложностью реализации данной системы, связанной с участием новых субъектов, ранее не задействованных в данном процессе. Родители — ключевые партнеры в образовательном процессе, их вовлечение и психолого-педагогическая поддержка признаны обязательными элементами инклюзивной стратегии. Родители меняют свое отношение к общеобразовательным школам и все чаще отправляют детей с ОВЗ в общий образовательный (Глухов, 2026).

Согласно результатам совместного исследования ВЦИОМ, Фонда «Обнаженные сердца» и Ассоциации «Аутизм-Регионы», обнародованы результаты исследования: 66% россиян положительно относятся к совместному обучению детей с особенностями развития и без особенностей, 16% высказали отрицательное отношение, 13% отнеслись к этому вопросу нейтрально. Более двух третей родителей уже имеют опыт инклюзивного образования. Те, кто сталкивался с инклюзией, чаще оценивают её положительно. Большинство считает, что инклюзия помогает детям лучше понимать друг друга.

Будущее развития инклюзии будет определяться вкладом всех участников образовательного процесса. Современная инклюзия — это не «включение» отдельных детей в уже существующую систему, а трансформация самой системы под нужды всех участников образовательного пространства. Как отмечает Малофеев Н. Н., инклюзия — это не технология, а трансдисциплинарный подход, затрагивающий все аспекты образовательной деятельности.

Особую значимость приобретает концепция контекстуализации инклюзии — адаптация международных принципов к национальным, региональным и локальным условиям. В условиях постсоциалистического пространства этот процесс имеет особую сложность, поскольку требует переосмысления наследия специального образования и построения новых моделей взаимодействия между общей и специальной педагогикой.

Заключение

Обсуждение инклюзии — это не только разговор о гуманистических идеалах, но и столкновение с реальными противоречиями: между теорией и практикой, между интересами разных групп, между ресурсными возможностями и социальными ожиданиями. Для успешной реализации инклюзии необходимы системные изменения в образовании, обществе и сознании людей.

Переход от равных прав к равным возможностям — это суть современной инклюзивной политики. Право на образование уже закреплено на законодательном уровне, однако его реализация требует системных изменений: от создания доступной среды до трансформации педагогической культуры и всего общества.

Однако наличие правовых норм не гарантирует их реализацию. Между декларируемыми принципами и практической реализацией инклюзии сохраняется значительный разрыв (Алехина, 2025; Волкова, 2025; Гатауллина, & Шатунова, 2021; Забрамная, 1998). Это свидетельствует о переходе от этапа правового признания к этапу создания возможностей, требующего системных изменений в инфраструктуре, кадровой подготовке и культуре образовательных организаций.

Каждый ребенок заслуживает индивидуального подхода, основанного на его уникальных качествах и способностях. Инклюзивное обучение должно стать альтернативой специализированному. Концептуальной основой инклюзии в России должны быть основы дифференцированного образования, опыт специализированных школ.

Необходима междисциплинарная и межведомственная стратегия помощи детям с ОВЗ, соответствующая потребностям населения и возможностям государственных учреждений. Важно закрепить необходимость методических разработок и внедрения инновационных техник, что повысит уровень инклюзии и реабилитации детей с ОВЗ.

Будущее инклюзии — в переходе от формального признания к содержательной реализации, от «можно» к «получается». Только такой подход позволит построить образование, которое по-настоящему отвечает принципу «для всех».

Литература

- Алехина, С. В.** (2025). Инклюзивное образование: исследования и лучшие практики. Аутизм и нарушения развития, 23 (3), 3–4. Retrieved from https://psyjournals.ru/journals/autdd/archive/2025_n3/from_editor
- Атаева, В. Х., & Шахтманова, Л. Г.** (2025). Инклюзивное образование и его роль в развитии человеческого потенциала региона. Региональные проблемы преобразования экономики, (4), 30–38.
- Божович, Л. И.** (1981). Возрастные закономерности формирования личности ребенка (Автореферат диссертации доктора педагогических наук). Москва. (Оригинальная работа опубликована в 1966)
- Брушлинский, А. В.** (1981). Проблема общественно-индивидуального в психике человека и культурно-историческая теория. В Научное творчество Л. С. Выготского и современная психология (с. 31–37). Москва.
- Волкова, С. В.** (2025). Особенности взаимодействия учреждений здравоохранения, образования и социальной сферы в рамках работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Современные наукоёмкие технологии, (1), 1–6.
- Воронкова, В. В.** (2016). Дифференцированный подход в обучении умственно отсталых детей младшего школьного возраста на примере усвоения русского языка (Монография). Москва: АСОУ.
- Выготский, Л. С.** (1983). Собрание сочинений: В 6 т. Т. 5: Основы дефектологии. Москва: Педагогика. (с. 153–165)
- Гатауллина, Г. С., & Шатунова, О. В.** (2021). Отечественный и зарубежный опыт реализации инклюзивного образования. Инновационная наука, (3). Retrieved from <https://cyberleninka.ru/article/n/otechestvennyy-i-zarubezhnyy-opyt-realizatsii-inklyuzivnogo-obrazovaniya>
- Глухов, В. П.** (2026). Специальная педагогика и специальная психология (4-е изд., испр. и доп.). Москва: Юрайт. Retrieved from <https://urait.ru/bcode/583559>
- Екжанова, Е. А.** (2022). Современное состояние специального и инклюзивного образования. Системная психология и социология, (2), 25–35.
- Заруба, Н. А.** (2001). Теория и практика управления адаптивной школой (Монография). Кемерово: ОбЛИУУ.
- Зеньковский, В. В.** (1991). Принцип индивидуализации в психологии и педагогике. Вопросы философии и психологии, (май–июнь), 216.
- Забрачная, С. Д.** (1998). От диагностики к развитию: Материалы для психолого-педагогического изучения детей в дошкольных учреждениях и начальных классах школы. Москва: Новая школа.
- Иващенко, Я. С., & Огольцова, Е. Г.** (2023). Готовность преподавателей высших образовательных организаций к реализации инклюзивной практики. Перспективы науки и образования, (4), 379–395.
- Иващенко, Я. С., & Огольцова, Е. Г.** (2024). Инклюзивная культура родителей детей дошкольной образовательной организации как психолого-педагогическая проблема. Перспективы науки и образования, (5), 464–480.
- Исследования ВЦИОМ**, Фонда «Обнажённые сердца» и Ассоциации «Аутизм-Регионы». (б.д.). Retrieved from <https://nakedheart.ru/news/issledovanie-ob-otnoshenii-rossiyan-k-inklyuzivnomu-obrazovaniyu>
- Конвенция о правах инвалидов** (Резолюция Генеральной Ассамблеи ООН № 61/106 от 13 декабря 2006 года).
- Кумарина, Г. Ф.** (2012). Назначение и место

коррекционной педагогики в системе педагогического знания и педагогической практики. Народное образование, (2). Retrieved from <https://cyberleninka.ru/article/n/naznachenie-i-mesto-korreksionnoy-pedagogiki-v-sisteme-pedagogicheskogo-znaniya-i-pedagogicheskoy-praktiki>

Кузьмина, Н. В., & Лях, Ю. А. (2025). Ограничения внедрения инклюзивного образования в российских школах. Архонт, (4(55)).

Лапшин, В. А., & Пузанов, Б. П. (1991). Основы дефектологии. Москва: Просвещение.

Лубовский, В. И. (2016). Инклюзия — тупиковый путь для обучения детей с ограниченными возможностями. Специальное образование, (4). Retrieved from <https://cyberleninka.ru/article/n/inklyuziya-tupikovyy-put-dlya-obucheniya-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami>

Лурья, А. Р. (1973). Основы нейропсихологии. Москва: МГУ.

Макаренко, А. С. (1983). Педагогические сочинения: В 8-ми т. Т. 1. Москва: Педагогика.

Малофеев, Н. Н. (2019). Философия инклюзии: ценности и практики. Коррекционная педагогика, (1), 4–15.

Мёдова, Н. А., & Байгулова, Н. В. (2019). Проблемы инклюзивного образования. Томск: Издательство Томского государственного педагогического университета.

Москвица, А. В. (2013). Инклюзивный подход к непрерывному образованию людей с ограниченными возможностями здоровья. Непрерывное образование: XXI век. Retrieved from <https://ill21.petrsu.ru/>

Назарова, Н. М. (2025). Эволюция зарубежной инклюзии: от истоков к современности. Дефектология, (3), 3. doi:10.47639/0130-301X_2025_3_3

Резникова, Е. В., & Будникова, Е. С. (2018). Реализация индивидуального подхода при обучении детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзии. Вестник ЮУрГГПУ, (7). Retrieved from <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-individualnogo-podhoda-pri-obuchanii-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-v-usloviyah-inklyuzii>

Славина, Л. С. (2006). Трудные дети: Избранные психологические труды. Москва; Воронеж: Издательство Московского психолого-социального института.

Скрипников, В. А. (2025). Инклюзивное образование в России: предпосылки и этапы становления. Известия Воронежского государственного педагогического университета, (4), 56–59.

Сухомлинский, В. А. (1973). Сердце отдаю детям (4-е изд.). Киев: Радянська школа.

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Фурьева, Т. В. (2018). Проблема интеграции/инклюзии в психолого-педагогических исследованиях ученых Германии. Современная зарубежная психология, 7(1), 18–28. doi:10.17759/jmfp.2018070102

Шипицына, Л. М. (2014). От социальной полезности к социализации личности детей с ограниченными возможностями здоровья. В Перспектива человека: гуманитарное сознание и его парадоксы (с. 119–130). Санкт-Петербург.

Шматко, Н. Д., & Баряева, Л. Б. (2012). Инклюзивное образование в России: вызовы и перспективы. Дефектология, (4), 3–14.

Ямбург, Е. А. (2004). Управление развитием адаптивной школы. Москва: PerSe.

References

Alekhina, S. V. (2025). *Inklyuzivnoe obrazovanie: issledovaniya i luchshie praktiki* [Inclusive Education: Research and Best Practices]. *Autizm i narusheniya razvitiya*, 23 (3), 3–4. Retrieved from https://psyjournals.ru/journals/autdd/archive/2025_n3/from_editor

Ataeva, V. Kh., & Shakhtamanova, L. G. (2025). *Inklyuzivnoe obrazovanie i ego rol' v razvitiy chelovecheskogo potentsiala regiona* [Inclusive Education and its Role in the Development of Human Potential of the Region]. *Regional'nye problemy preobrazovaniya ekonomiki*, (4), 30–38.

Bozhovich, L. I. (1981). *Vozrastnye zakonomernosti formirovaniya lichnosti rebenka (Avtoreferat dissertatsii doktora pedagogicheskikh nauk)* [Age-Related Patterns of Child Personality Formation (Doctor of Pedagogical Sciences dissertation abstract)]. Moscow. (Original work published 1966)

Brushlinskiy, A. V. (1981). *Problema obshchestvenno-individual'nogo v psikhike cheloveka i kul'turno-istoricheskaya teoriya* [The Problem of the Social-Individual in the Human Psyche and Cultural-Historical Theory]. V *Nauchnoe tvorchestvo L. S. Vygotskogo i sovremennaya psikhologiya* (pp. 31–37). Moscow.

Volkova, S. V. (2025). *Osobennost' vzaimodeystviya uchrezhdeniy zdravookhraneniya, obrazovaniya i sotsial'noy sfery v ramkakh raboty s det'mi s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya* [Specificity of Interaction between Healthcare, Education and Social Sphere Institutions in Working with Children with Disabilities]. *Sovremennye naukoymkie tekhnologii*, (1), 1–6.

Voronkova, V. V. (2016). *Differentsirovanny podkhod v obuchenii umstvenno otstalykh detey mladshogo shkol'nogo vozrasta na primere usvoeniya russkogo yazyka (Monografiya)* [A Differentiated Approach to Teaching Mentally Retarded Children of Primary School Age Using the Example of Russian Language Acquisition (Monograph)]. Moscow: ASOU.

Vygotskiy, L. S. (1983). *Sobranie sochineniy: V 6 t. T. 5: Osnovy defektologii* [Collected Works: In 6 vols. Vol. 5: Fundamentals of Defectology]. Moscow: Pedagogika. (pp. 153–165)

Gataullina, G. S., & Shatunova, O. V. (2021). *Otechestvennyy i zarubezhnyy opyt realizatsii inklyuzivnogo obrazovaniya* [Domestic and Foreign Experience in Implementing Inclusive Education]. *Innovatsionnaya nauka*, (3). Retrieved from <https://cyberleninka.ru/article/n/otechestvennyy-i-zarubezhnyy-opyt-realizatsii-inklyuzivnogo-obrazovaniya>

Glukhov, V. P. (2026). *Spetsial'naya pedagogika i spetsial'naya psikhologiya (4-e izd., ispr. i dop.)* [Special Pedagogy and Special Psychology (4th ed., revised and expanded)]. Moscow: Yurayt. Retrieved from <https://urait.ru/bcode/583559>

Ekzhanova, E. A. (2022). *Sovremennoe sostoyanie spetsial'nogo i inklyuzivnogo obrazovaniya* [Current State of Special and Inclusive Education]. *Sistemnaya psikhologiya i sotsiologiya*, (2), 25–35.

Zaruba, N. A. (2001). *Teoriya i praktika upravleniya adaptivnoy shkoloy (Monografiya)* [Theory and Practice of Adaptive School Management (Monograph)]. Kemerovo: ObLIU.

Zen'kovskiy, V. V. (1991). *Printsip individualizatsii v psikhologii i pedagogike* [The Principle of Individualization in Psychology and Pedagogy]. *Voprosy filosofii i psikhologii*, (May–June), 216.

Zabramnaya, S. D. (1998). *Ot diagnostiki k razvitiyu: Materialy dlya psikhologo-pedagogicheskogo izucheniya detey v doskol'nykh uchrezhdeniyakh i nachal'nykh klassakh shkol* [From Diagnostics to Development: Materials for Psychological and Pedagogical Study of Children in Preschool Institutions and Primary School]. Moscow: Novaya shkola.

Ivashchenko, Ya. S., & Ogol'tsova, E. G. (2023). Gotovnost' prepodavateley vysshikh obrazovatel'nykh organizatsiy k realizatsii inklyuzivnoy praktiki [Readiness of teachers of higher educational organizations to implement inclusive practice]. *Perspektivy nauki i obrazovaniya*, (4), 379–395.

Ivashchenko, Ya. S., & Ogol'tsova, E. G. (2024). Inklyuzivnaya kul'tura roditeley detey doshkol'noy obrazovatel'noy organizatsii kak psikhologo-pedagogicheskaya problema [Inclusive culture of parents of children of a preschool educational organization as a psychological and pedagogical problem]. *Perspektivy nauki i obrazovaniya*, (5), 464–480.

Issledovaniya VTsIOM, Fonda «Obnazhyonnye serdt-sa» i Assotsiatsii «Autizm-Regiony» [Research by VTsIOM, the Naked Heart Foundation and the Association "Autism-Regions"]. (b.d.). Retrieved from <https://nakedheart.ru/news/issledovanie-ob-otnoshenii-rossiyan-k-inkluzivnomu-obrazovaniyu>

Konventsiya o pravakh invalidov (Rezolyutsiya General'noy Assamblei OON № 61/106 ot 13 dekabrya 2006 goda) [Convention on the Rights of Persons with Disabilities (UN General Assembly Resolution 61/106 of December 13, 2006)].

Kumarina, G. F. (2012). *Naznachenie i mesto korrektsionnoy pedagogiki v sisteme pedagogicheskogo znaniya i pedagogicheskoy praktiki* [The Purpose and Place of Correctional Pedagogy in the System of Pedagogical Knowledge and Practice]. *Narodnoe obrazovanie*, (2). Retrieved from <https://cyberleninka.ru/article/n/naznachenie-i-mesto-korrektsionnoy-pedagogiki-v-sisteme-pedagogicheskogo-znaniya-i-pedagogicheskoy-praktiki>

Kuz'mina, N. V., & Lyakh, Yu. A. (2025). *Ogranicheniya vnedreniya inklyuzivnogo obrazovaniya v rossiyskikh shkolakh* [Limitations of the Implementation of Inclusive Education in Russian Schools]. *Arkhont*, (4(55)).

Lapshin, V. A., & Puzanov, B. P. (1991). *Osnovy defektologii* [Fundamentals of Defectology]. Moskva: Prosveshchenie.

Lubovskiy, V. I. (2016). *Inklyuziya — tupikovyy put' dlya obucheniya detey s ogranichennymi vozmozhnostyami* [Inclusion — a Dead End for Teaching Children with Disabilities]. *Spetsial'noe obrazovanie*, (4). Retrieved from <https://cyberleninka.ru/article/n/inklyuziya-tupikovyy-put-dlya-obucheniya-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami>

Luriya, A. R. (1973). *Osnovy neyropsikhologii* [Fundamentals of Neuropsychology]. Moskva: MGU.

Makarenko, A. S. (1983). *Pedagogicheskie sochineniya: V 8-mi t. T. 1* [Pedagogical Works: In 8 vols. Vol. 1]. Moskva: Pedagogika.

Malofeev, N. N. (2019). *Filosofiya inklyuzii: tsennosti i praktiki* [Philosophy of Inclusion: Values and Practices]. *Korreksionnaya pedagogika*, (1), 4–15.

Myodova, N. A., & Baygulova, N. V. (2019). *Problemy inklyuzivnogo obrazovaniya* [Problems of Inclusive Education]. Tomsk: Izdatel'stvo Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta.

Moskvina, A. V. (2013). *Inklyuzivnyy podkhod k nepreryvnomu obrazovaniyu lyudey s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya* [An Inclusive Approach to Lifelong Education of People with Disabilities]. *Nepreryvnoe obrazovanie: XXI vek*. Retrieved from <https://i1121.petsu.ru/>

Nazarova, N. M. (2025). *Evolutsiya zarubezhnoy inklyuzii: ot istokov k sovremennosti* [Evolution of Foreign Inclusion: From Origins to the Present]. *Defektologiya*, (3), 3. doi:10.47639/0130-301X_2025_3_3

Reznikova, E. V., & Budnikova, E. S. (2018). *Realizatsiya individual'nogo podkhoda pri obuchenii detey s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya v usloviyakh inklyuzii* [Implementation of an Individual Approach in Teaching Children with Disabilities in Inclusive Settings]. *Vestnik YuUrGGPU*, (7).

Retrieved from <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-individualnogo-podkhoda-pri-obuchenii-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorov'ya-v-usloviyakh-inklyuzii>

Slavina, L. S. (2006). *Trudnye deti: Izbrannye psikhologicheskie trudy* [Difficult Children: Selected Psychological Works]. Moskva; Voronezh: Izdatel'stvo Moskovskogo psikhologosotsial'nogo instituta.

Skipnikov, V. A. (2025). *Inklyuzivnoe obrazovanie v Rossii: predposylki i etapy stanovleniya* [Inclusive Education in Russia: Prerequisites and Stages of Formation]. *Izvestiya Voronezhskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*, (4), 56–59.

Sukhomlinskiy, V. A. (1973). *Serditse otdayu detyam* (4-e izd.) [I Give My Heart to Children (4th ed.)]. Kiev: Radyans'ka shkola.

Federal'nyy zakon Rossiyskoy Federatsii ot 29 dekabrya 2012 g. № 273-FZ «Ob obrazovanii v Rossiyskoy Federatsii» [Federal Law of the Russian Federation No. 273-FZ of December 29, 2012 "On Education in the Russian Federation"].

Furyaeva, T. V. (2018). *Problema integratsii/inklyuzii v psikhologo-pedagogicheskikh issledovaniyakh uchenykh Germanii* [The Problem of Integration/Inclusion in Psychological and Pedagogical Research of German Scientists]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya*, 7(1), 18–28. doi:10.17759/jmfp.2018070102

Shipitsyna, L. M. (2014). *Ot sotsial'noy poleznosti k sotsializatsii lichnosti detey s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya* [From Social Utility to Socialization of the Personality of Children with Disabilities]. *V Perspektiva cheloveka: gumanitarnoe soznanie i ego paradoksy* (pp. 119–130). Sankt-Peterburg.

Shmatko, N. D., & Baryaeva, L. B. (2012). *Inklyuzivnoe obrazovanie v Rossii: vyzovy i perspektivy* [Inclusive Education in Russia: Challenges and Prospects]. *Defektologiya*, (4), 3–14.

Yamburg, E. A. (2004). *Upravlenie razvitiem adaptivnoy shkoly* [Management of Adaptive School Development]. Moskva: PerSe.

Паттерны сетевой активности как маркер травматического стресса

Ликина Л. А.,

магистрант кафедры
психотравматологии
Русской христианской
гуманитарной академии
им. Ф. М. Достоевского,
Ludmila-Likina@yandex.ru

УДК 159.9.072

DOI: 10.25991/18257-7796-1452-x

Аннотация

В статье паттерны сетевой активности рассматриваются на теоретико-концептуальном уровне как инновационный маркер травматического стресса, а деформация цифрового поведения личности — как проекция ее скрытого когнитивного и экзистенциального кризиса в виртуальном пространстве. Представлена авторская модель «цифровых маркеров», классифицирующая онлайн-активность по четырем субшкалам (векторам): цифровое избегание, цифровая интрузия и контроль, эмоциональная реактивность, а также диссоциация и когнитивный дефицит, выступающие эквивалентами симптомов МКБ-11 (код 6B40). Описывается диагностический инструментарий — карта анализа цифровой активности для консультационной практики — и приводится план предстоящего исследования на базе СПб ГБУ «Центр социальной помощи семье и детям Пушкинского района «Аист».

Ключевые слова: травматический стресс, психическая травма, социальные сети, цифровой след, копинг-стратегии, диагностические маркеры, целостность личности.

Lyudmila A. Likina

Master's Student,
Department of Psychotraumatology,
Russian Christian Academy
for the Humanities named
after Fyodor Dostoevsky,
Ludmila-Likina@yandex.ru

Network activity patterns as a marker of traumatic stress

Для цитирования:

Ликина Л. А. (2026). Паттерны сетевой активности как маркер травматического стресса. *Психология человека и социальной среды*, 1 (2), 97–104. doi:10.25991/18257-7796-1452-x

Abstract

In the article, network activity patterns are considered at a theoretical and conceptual level as an innovative marker of traumatic stress, and the deformation of a person's digital behavior — as a projection of their hidden cognitive and existential crisis in the virtual space. An original model of “digital markers” is presented, classifying online activity into four subscales (vectors): digital avoidance, digital intrusion and control, emotional reactivity, as well as dissociation and cognitive deficit, which act as equivalents of ICD-11 symptoms (category 6B40). A diagnostic tool — a digital activity analysis map for counseling practice — is described, and the design of the upcoming study on the basis of the St. Petersburg State Budgetary Institution “Center for Social Assistance to Families and Children of the Pushkin District “Aist” is presented.

Keywords: traumatic stress, psychological trauma, social networks, digital footprint, coping strategies, diagnostic markers, personal integrity.

Актуальность данного исследования обусловлена стремительным «цифровым поворотом» в современной психологической науке. Информационные технологии и социальные медиа перестали быть просто инструментами коммуникации, превратившись в полноценное жизненное пространство личности, где осуществляются процессы социализации, самопрезентации и поиска смыслов.

Согласно актуальным статистическим данным Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы (*Правительство Москвы, 2025*), современный субъект проводит в цифровой среде значительную часть своего активного времени (в среднем от 4 до 6 часов в сутки), что неизбежно ведет к размыванию границ между физической и виртуальной реальностью. В связи с этим возникает необходимость пересмотра традиционных подходов к психологической диагностике: внутренние переживания, когнитивные установки и эмоциональные состояния личности сегодня неминуемо находят свое отражение в «цифровом следе» — совокупности данных об активности пользователя в сети (*Флеров, 2018, с. 80*).

Особую остроту этот вопрос приобретает в контексте психологии травматического стресса. Переживание психической травмы радикально трансформирует систему отношений личности с миром, что проявляется в изменении привычных паттернов поведения. Традиционные методы диагностики травматизации, такие как клиническое интервью или стандартизированные опросники, в значительной степени опираются на вербальный самоотчет респондента. Однако специфика травматического стресса часто сопряжена с механизмами диссоциации, алекситимией и феноменом «невыразимости» боли (*Магомед-Эминов, 2005; Тарабрина, 2009, сс. 48–60, 75–90*). Травмированный человек может быть склонен к закрытости, избеганию болезненных тем или попросту не иметь достаточного ресурса для рефлексии своего состояния в беседе с психологом (*Колк, 2023*).

В данной ситуации возникает научное противоречие между необходимостью объективной оценки состояния пострадавшего и ограниченностью традиционных методов, зависящих от субъективной готовности клиента к диалогу. «Цифровой след» личности в социальных сетях — частота публикаций, время активности, характер взаимодействия с контентом — выступает в роли «объективного помощника» исследователя и практика. Цифровая активность может рассматриваться как своеобразный проективный материал, который позволяет увидеть динамику травматического стресса еще до того, как она будет облечена в слова.

Проблема исследования заключается в отсутствии систематизированных психологических знаний о том, как конкретные симптомы травматизации

коррелируют с действиями субъекта в виртуальном пространстве. Несмотря на обилие данных о киберпсихологии, рассматривающих цифровую среду как пространство социализации и самопрезентации личности (*Белинская, 2013; Войскунский, 2005*), вопрос о специфических цифровых маркерах именно травматического стресса остается недостаточно изученным.

В связи с вышеизложенным, в рамках данной работы мы выделяем:

- объект исследования — пользователи социальных сетей, переживающие состояние травматического стресса;
- предмет исследования — взаимосвязь паттернов сетевой активности пользователей с выраженностью признаков травматизации;
- задачи исследования, рассматриваемые в рамках статьи, которые включают в себя теоретический анализ феномена «цифрового следа» травмы, концептуализацию системы цифровых маркеров стресса и разработку диагностического инструментария для его оценки на базе СПб ГБУ «Центр социальной помощи семье и детям Пушкинского района «Аист».

Целью данной статьи является теоретическое обоснование и разработка системы цифровых маркеров травматического стресса, которые могут быть интегрированы в процесс консультационно-диагностического сопровождения личности. В работе предлагается концептуальная модель, связывающая классическую клиническую симптоматику травмы с современными паттернами поведения в социальных сетях, что открывает новые возможности для практической помощи клиентам кризисных центров и психологических служб.

Изучение травматического стресса сегодня невозможно без понимания того, как экстремальное событие буквально «взламывает» внутренний мир человека, разрушая его базовые представления о безопасности и предсказуемости жизни (*Падун, 2012*).

В классических трудах Н. В. Тарабриной и Р. Янов-Бульман этот процесс описывается как формирование устойчивого симптомокомплекса: от навязчивых воспоминаний (интрузий) до попыток полностью закрыться от мира (стратегий избегания) (*Тарабрина, 2009; Janoff-Bulman, 1992*). Согласно концепции Р. Янов-Бульман, ядром психической травмы является разрушение фундаментальных когнитивных схем или «базисных убеждений» о доброжелательности окружающего мира, его справедливости и ценности собственного «Я» (*Janoff-Bulman, 1992*). Травмирующее событие лишает человека базового чувства безопасности, превращая мир в хаотичное и угрожающее место. В цифровом пространстве этот когнитивный кризис проявляется особенно наглядно. Социальные сети, которые ранее воспринимались

субъектом как предсказуемая среда для самовыражения, после травмы теряют свою ценностную опору. Человек начинает использовать виртуальную среду либо как «экспериментальную площадку» для проверки мира на враждебность (посредством демонстрации конфликтности и сверхбдительности), либо как место попытки склеивания разрушенных смыслов. Таким образом, формирование «цифрового профиля» стресса — это не просто набор симптомов, а отражение отчаянной попытки психики реконструировать свою когнитивную модель мира в условиях утраченного доверия к реальности.

Согласно актуальным критериям МКБ-11, посттравматическое стрессовое расстройство (код 6B40) манифестирует в виде триады ключевых признаков: вторжение, избегание и чувство угрозы (Васильева, 2023; МКБ-11, 2022). Однако за этими терминами скрывается глубокая личная драма — утрата целостности человеческого бытия (Франкл, 1990).

Вторжение (интрузии) (Падун, 2012, сс. 12–13; Психология кризисных..., 2018, с. 253) в цифровом пространстве перестает быть только внутренним флешбэком. Человек словно попадает в «петлю» пережитого: это может проявляться в навязчивом просмотре новостей, связанных с травмой, или в бесконечном перечитывании старых переписок. Это не просто поиск информации, а попытка психики вернуться в точку разлома, чтобы найти там утраченный смысл (Франкл, 1990).

Избегание — это попытка защитить то, что осталось от внутренней архитектуры личности (Калшед, 2015). В социальных сетях это выглядит как «цифровое исчезновение». Человек закрывает профиль, перестает реагировать на сообщения, удаляет фото. Это не просто техническое действие, а психологическая попытка выстроить стену между своей болью и внешним миром, который стал казаться враждебным.

Постоянное чувство угрозы (гипервозбудимость) превращает использование смартфона в процесс непрерывного сканирования среды. Человек становится сверхбдительным: он остро реагирует на комментарии, вступает в бесплодные споры или постоянно проверяет уведомления. Это «цифровая тревога», отражающая внутреннюю неспособность расслабиться, потерю психологической безопасности и невозможность вновь довериться жизни (Заболоцкая, 2022; Tian et al., 2025).

С точки зрения психологической антропологии эти процессы свидетельствуют о кризисе целостности личности (Слободчиков, 1995, с. 33, с. 369). Травма наносит удар по самому ядру человека, лишая его способности связывать свое прошлое, настоящее и будущее в единую историю. В цифровом пространстве мы видим, как эта связь распадается: лента постов становится фрагментарной, а смысловое наполнение профиля подменяется механическими

действиями. Задача консультанта — не просто зафиксировать эти «цифровые маркеры», а на их основе увидеть процесс распада личных смыслов и помочь человеку вновь обрести свою субъектность в этом новом, фрагментированном мире.

Современное пространство социальных сетей давно перестало быть лишь технологической надстройкой над реальностью. Для современного человека это — важнейшая арена психологической репрезентации, где разворачиваются процессы самопознания и выстраивания отношений с Другим (Черняева, 2009). Рассматривая функции социальных медиа, мы можем выделить три ключевых вектора, определяющих поведение личности в сети.

Во-первых, это функция самопрезентации. Социальные сети предоставляют человеку уникальный инструмент конструирования собственной идентичности. Выбирая фотографии, тексты и даже «лайки», субъект создает свой идеальный или желаемый образ (Жичкина, 2017). Во-вторых, это поиск социальной поддержки. В ситуации дефицита реального общения сеть становится пространством, где можно получить мгновенный эмоциональный отклик, найти «своих» и легализовать свои переживания (Белинская, 2013). И, наконец, третья, наиболее значимая в контексте нашей темы функция — функция «цифрового убежища». Виртуальное пространство часто становится местом, где человек пытается скрыться от давления реальности, обрести контроль над миром, который в физическом воплощении кажется хаотичным и угрожающим (Войсунский, 2015).

В этом ключе мы можем говорить о формировании так называемого «цифрового двойника». Личная страница в социальной сети — это не просто набор данных или галерея изображений; это динамическая проекция внутреннего состояния личности, ее «цифровое тело» (Бороненко, 2020). Каждый элемент этого пространства — от частоты обновления статуса до эстетики аватара — является манифестацией внутренних процессов, зачастую неосознаваемых самим субъектом.

Однако при столкновении с психической травмой эта привычная проекция неизбежно искажается. «Цифровой двойник» начинает транслировать разрушение внутреннего мира. Мы выдвигаем тезис о том, что травматическая деформация цифровой репрезентации может развиваться по двум полярным сценариям. Первый сценарий — это «цифровое исчезновение», когда субъект словно стирает себя из виртуального пространства, уходя в «тень» анонимности или полного молчания. Это знак глубокого истощения ресурса и попытка самосохранения путем изоляции. Второй сценарий, напротив, можно назвать «цифровым криком» (Белинская, 2013, сс. 83–105). Здесь страница заполняется хаотичным, часто агрессивным или предельно болезненным контентом. Личность буквально выплескивает свою боль в сеть, пытаясь

за счет внешней реакции аудитории удержать распадающуюся целостность своего «Я». Таким образом, искажение привычного цифрового поведения становится первым и наиболее наглядным свидетельством того, что внутренняя структура личности подверглась разрушительному воздействию стресса.

Перевод теоретических конструктов травмы в плоскость эмпирического исследования требует создания инструмента, способного «считывать» невербальные сигналы цифровой среды. Если социальная сеть является проекцией внутреннего мира, то психологу необходим ключ к расшифровке этой проекции, построенный на классических принципах исследования личностной экспрессии (Соколова, 1980, сс. 8–23). Таким ключом в нашей работе выступает авторская Диагностическая карта цифровой активности, призванная систематизировать разрозненные элементы онлайн-поведения в единую симптоматическую карту.

При разработке данной карты мы исходили из фундаментального принципа единства сознания и деятельности, согласно которому любые кризисные состояния субъекта объективируются в его поведении (Асмолов, 2002). В рамках нашей модели это означает, что каждый клинический симптом травматического стресса имеет свой четкий эквивалент в цифровом пространстве. В связи с этим мы предлагаем рассматривать активность пользователя не как набор случайных действий, а как систему «цифровых маркеров», распределенных по четырем основным векторам, каждый из которых соотносится с конкретными блоками вопросов анкеты ОПЦС.

Вектор «Цифрового избегания» (вопросы № 4, № 5, № 6, № 7) фиксирует попытки личности минимизировать контакт с потенциально угрожающей средой. Здесь диагностически значимыми становятся акты самоцензуры: резкое сокращение публикаций, закрытие профиля («цифровая капсуляция») или пассивное потребление контента без обратной связи. Это поведение отражает внутреннюю потребность в создании безопасного, герметичного пространства. Так, вопрос № 4 позволяет оценить осознанное желание респондента закрыть личное пространство от внешнего мира как способ защиты.

Вектор «Цифровой интрузии и контроля» (вопросы № 1, № 3, № 12, № 15, № 16, № 17) отражает состояние сверхбдительности и навязчивости. Здесь вопрос № 16 выявляет компенсаторную природу ночной активности, а вопрос № 15 фиксирует уровень тревоги при потере контроля над цифровым каналом связи, что свидетельствует о нарушении базового чувства безопасности. На выявление специфической сверхбдительности направлен также вопрос № 17, оценивающий компульсивную проверку уведомлений при пробуждении среди ночи.

Вектор «Эмоциональной реактивности» (вопросы № 8, № 9, № 10, № 11) направлен на выявление

симптомов гипервозбудимости. Маркерами здесь служат аффективно окрашенные действия: резкая смена цифровой эстетики профиля (аватаров, статусов), вступление в конфликтные дискуссии или внезапное удаление собственных постов. Вопрос № 10 нацелен на фиксацию склонности к конфликтному взаимодействию, выступающему в роли внешней разрядки внутреннего напряжения.

Вектор «Диссоциации и когнитивного дефицита» (вопросы № 2, № 13, № 14) описывает процессы отчуждения и снижения когнитивного контроля. Вопрос № 13 фиксирует трудности концентрации на длинных текстах или видео, что в сочетании с бесцельным скроллингом ленты (вопросы № 2, № 14) свидетельствует о попытках психики уйти в «цифровое забытие» от болезненной реальности.

Таким образом, активность пользователя анализируется нами как система цифровых маркеров, распределенных по четырем основным векторам: избегание, интрузия и нарушение контроля, эмоциональная реактивность, а также диссоциация и когнитивный дефицит.

Важно отметить, что к настоящему моменту завершен этап теоретического моделирования выявленных взаимосвязей. Дальнейшая работа предполагает эмпирическую проверку разработанного инструментария, которая будет реализована в два этапа. На первом этапе планируется проведение пилотажного исследования на базе Центральной районной библиотеки им. Д. Н. Мамина-Сибирика для верификации надежности анкеты ОПЦС. Основным этапом апробации будет развернут на базе СПб ГБУ «Центр социальной помощи семье и детям Пушкинского района «Аист», где система цифровых маркеров пройдет проверку в условиях реальной консультационной практики.

Характеристика планируемой выборки

В состав выборки основного этапа исследования войдут респонденты в возрасте от 18 до 45 лет (ориентировочно 50–60 человек), обратившиеся в Центр «Аист» за консультационно-диагностической помощью в связи с кризисными ситуациями. Критерием отбора участников является наличие активного профиля в социальных сетях.

Участие в исследовании носит добровольный и анонимный характер. Соблюдение этических стандартов обеспечивается за счет строгого соблюдения конфиденциальности, использования процедуры информированного согласия и отказа от прямого анализа контента личных переписок в пользу изучения обобщенных поведенческих паттернов.

В таблице 1 представлена логическая структура данной методики, позволяющая соотнести показатели авторской анкеты с описанными клиническими признаками травматизации.

Субшкалы (векторы цифровой активности)	Проявление в поведении в социальных сетях (маркеры)	Номера вопросов анкеты ОПЦС
1. Вектор «Цифрового избегания»	Стремление к анонимности, закрытие профилей, отказ от активной коммуникации.	4, 5, 6, 7
2. Вектор «Цифровой интрузии и контроля»	Навязчивое возвращение к травме, ночная активность, сверхбдительность (проверка сети при пробуждении), тревога при потере доступа.	1, 3, 12, 15, 16, 17
3. Вектор «Эмоциональной реактивности»	Импульсивные действия (удаление постов, фотографий), конфликтность, резкая смена эстетики профиля.	8, 9, 10, 11
4. Вектор «Диссоциации и когнитивного дефицита»	Потеря чувства времени («забыть»), бесцельный скроллинг, трудности концентрации внимания.	2, 13, 14

Табл. 1. Диагностическая карта цифровых маркеров травматического стресса

Опираясь на разработанную методологическую модель, мы выдвигаем основную гипотезу, которая будет проверяться в ходе предстоящего эмпирического исследования: паттерны активности в социальных сетях у лиц с разным уровнем травматизации имеют статистически значимые различия.

Для детальной верификации данного предположения нами сформулирован ряд частных гипотез. Во-первых, мы предполагаем, что для респондентов с выраженными признаками стресса характерно доминирование стратегий «цифрового избегания» в сочетании с когнитивным дефицитом, что проявляется в снижении собственной активности при переходе к пассивному и диссоциативному потреблению контента. Во-вторых, высокий уровень травматизации положительно коррелирует с нарушениями цифрового контроля: навязчивой ночной активностью (как ответ на инсомнию) и специфической сверхбдительностью (проверка уведомлений сразу после пробуждения среди ночи). Мы ожидаем, что верификация данных гипотез позволит подтвердить статус цифрового поведения как надежного предиктора психического состояния личности в кризисный период.

Таким образом, анализ активности в социальных сетях открывает принципиально новые горизонты для психологического сопровождения личности в цифровом обществе. Разработанная нами система векторов — от «цифрового избегания» до «диссоциации и когнитивного дефицита» — позволяет психологу увидеть за привычными действиями пользователя

в сети глубокую и часто скрытую борьбу за внутреннюю целостность. Представленная Диагностическая карта становится тем связующим звеном, которое помогает перевести сухой язык симптомов на живой язык человеческих привычек и состояний в виртуальной среде.

Для практической деятельности Центра «Аист» и площадок Пушкинского района, где сейчас готовится эмпирическая апробация данного инструментария, это означает переход к более чуткой и современной модели помощи. Внимание к «цифровому следу» — будь то специфика ночной активности, импульсивные изменения в профиле или трудности концентрации на сложном контенте — помогает специалисту заметить признаки травматического стресса на ранних этапах, не нарушая при этом личных границ клиента. Мы убеждены, что «цифровой помощник» в руках психолога — это не инструмент слежки, а способ лучше услышать человека там, где ему трудно говорить словами.

В конечном итоге, возвращение личности к полноценной жизни — как в реальности, так и в виртуальном пространстве — становится возможным только благодаря восстановлению ее субъектности и утраченных смыслов. Понимание того, как травма отражается в «зеркале» социальных сетей, становится важным шагом на пути к исцелению, превращая цифровую среду из зоны риска в пространство обретения новой целостности и надежды.

Литература

Асмолов, А. Г. (2002). Психология личности: принципы общепсихологического анализа. *Смысл*.

Белинская, Е. П. (2013). Психология интернет-коммуникации. Изд-во МПСУ.

Бороненко, Т. А., Кайсина, А. В., & Федотова, В. С. (2020). Цифровая грамотность цифровой личности: к вопросу об уточнении понятий. *Инновационные проекты и программы в образовании*, (4), 47–56.

Васильева, А. В. (2023). Посттравматическое стрессовое расстройство — от травматического невроза к МКБ-11: особенности диагностики и подбора терапии. *Медицинский совет*, 17(3), 94–108. <https://doi.org/10.21518/ms2023-083>

Войсунский, А. Е. (2015). Концепции зависимости и присутствия применительно к поведению в Интернете. *Медицинская психология в России*, 4(33), 6. <http://mprj.ru>

Войсунский, А. Е. (2005). Психологические исследования деятельности человека в интернете. *Информационное общество*, (1), 53–58.

Жичкина, А. Е., & Белинская, Е. П. (2004, 14 февр.). Стратегии самопрезентации в Интернете и их связь с реальной идентичностью. <http://www.flogiston.ru/articles/netpsy/strategy>

Заболоцкая, А. В. (2022). Психологическая безопасность личности в интернете. *Автономия личности*, 1(27), 91–97

Защиринская, О. В. (2024). Межпоколенческие экспектации в понимании психологического портрета современной молодежи. Современная реальность в социально-психологическом контексте – 2024 (сборник научных трудов, Новосибирск, 19–20 марта 2024 года). Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 21–26.

Калшед, Д. (2015). Внутренний мир травмы: Архетипические защиты личностного духа. Когито-Центр.

Колк, Б. в. д. (2023). Тело помнит всё: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть. Эксмо, Бомбора.

Копылова, К. А., & Защиринская, О. В. (2026). Копинг-стратегии (COPE), воспринимаемый стресс и психотравматический опыт как факторы социально-коммуникативной адаптации студентов. Обзор педагогических исследований, 8(3), 54–59.

Магомед-Эминов, М. Ш. (2005). Психология уцелевшего. *Вестник Московского университета. Серия 14: Психология*, (3), 3–19.

Всемирная организация здравоохранения. (2022). Международная классификация болезней, 11-й пересмотр (МКБ-11). <https://www.who.int/>

Падун, М. А. (2012). Психическая травма и картина мира: Теория, эмпирия, практика. Институт психологии РАН.

Правительство Москвы. (2025). Обзор рынка онлайн-ресурсов, публикующих материалы для аудиторией жителей города Москвы: аналитический отчет. ДСМИР. <https://www.mos.ru>

Хрусталева, Н. С. (Ред.). (2018). Психология кризисных и экстремальных ситуаций. Изд-во СПб ун-та.

Слободчиков, В. И. (1995). Основы психологической антропологии. Психология человека: введение в психологию субъективности. Школа-пресс.

Соколова, Е. Т. (1980). Проективные методы исследования личности. Изд-во МГУ.

Тарабрина, Н. В. (2009). Психология посттравматического стресса: теория и практика. Ин-т психологии РАН.

Флеров, О. В. (2018). Цифровой след человека

в интернете: основные гуманитарные подходы. *Образовательные ресурсы и технологии*, 4(25), 79–82. <https://doi.org/10.21777/2500-2112-2018-4-79-82>

Франкл, В. Э. (1990). Человек в поисках смысла. Прогресс.

Черняева, К. О. (2009). Практики формирования идентичности в социальных сетях Интернета. <http://cyberleninka.ru>

Janoff-Bulman, R. (1992). Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. Free Press.

Tian, Z. et al. (2025). The association between bed-time smartphone use and anxiety symptoms: a network analysis of Chinese residents. *BMC Psychiatry*, 12 p. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06961-7>

References

Asmolov, A. G. (2002). *Psikhologiya lichnosti: printsipy obshchepsikhologicheskogo analiza* [Personality psychology: principles of general psychological analysis]. Smysl.

Belinskaya, E. P. (2013). *Psikhologiya internet-kommunikatsii* [Psychology of internet communication]. Izd-vo MPSU.

Boronenko, T. A., Kaysina, A. V., & Fedotova, V. S. (2020). *Tsifrovaya gramotnost' tsifrovoy lichnosti: k voprosu ob utochnenii ponyatiy* [Digital literacy of the digital personality: on clarifying the concepts]. *Innovatsionnye proekty i programmy v obrazovanii* [Innovative projects and programs in education], (4), 47–56.

Vasilyeva, A. V. (2023). *Posttravmaticheskoe stressovoe rasstroystvo — ot travmaticheskogo nevroza k MKB-11: osobnosti diagnostiki i podbora terapii* [Post-traumatic stress disorder — from traumatic neurosis to ICD-11: features of diagnosis and treatment selection]. *Meditsinskiy sovet* [Medical Council], 17(3), 94–108. <https://doi.org/10.21518/ms2023-083>

Voiskunskiy, A. E. (2015). *Kontseptsii zavisimosti i prisutstviya primenitel'no k povedeniyu v internete* [Concepts of dependence and presence as applied to behavior on the Internet]. *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii* [Medical psychology in Russia], 4(33), 6. <http://mprj.ru>

Voiskunskiy, A. E. (2005). *Psikhologicheskie issledovaniya deyatel'nosti cheloveka v internete* [Psychological studies of human activity on the Internet]. *Informatsionnoe obshchestvo* [Information society], (1), 53–58.

Zhichkina, A. E., & Belinskaya, E. P. (2004, February 14). *Strategii samoprezentatsii v Internete i ih svyaz' s real'noy identichnost'yu* [Self-presentation strategies on the Internet and their relation to real identity]. <http://www.flogiston.ru/articles/netpsy/strategy>

Zabolotskaya, A. V. (2022). *Psikhologicheskaya bezopasnost' lichnosti v internete* [Psychological safety of the individual on the Internet]. *Avtonomiya lichnosti* [Personality autonomy], 1(27), 91–97.

Zashchirinskaya, O. V. (2024). *Mezhpokolencheskie ekspektatsii v ponimanii psikhologicheskogo portreta sovremennoy molodezhi* [Intergenerational expectations in understanding the psychological portrait of modern youth]. *Sovremennaya real'nost' v sotsial'no-psikhologicheskom kontekste — 2024 (sbornik nauchnykh trudov, Novosibirsk, 19–20 marta 2024 goda)*. Novosibirsk: Novosibirskiy gosudarstvennyy pedagogicheskiy universitet, 21–26.

Kalshed, D. (2015). *Vnutrenniy mir travmy: Arkhetipicheskie zashchity lichnostnogo dukha* [The inner world of trauma: archetypal defenses of the personal spirit]. Kogito-Tsent.

Kolk, B. van der. (2023). *Telo pomnit vse: kakuyu rol'*

psikhologicheskaya travma igraet v zhizni cheloveka i kakie tekhniki pomogayut ee preodolet' [The body keeps the score: brain, mind, and body in the healing of trauma]. Eksmo, Bombora.

Kopylova, K. A., & Zashchirinskaya, O. V. (2026). *Koping-strategii (COPE), vosprinimaemyy stress i psikhotravmaticheskiy opyt kak faktory sotsial'no-kommunikativnoy adaptatsii studentov* [Coping strategies (COPE), perceived stress and psychotraumatic experience as factors of social and communicative adaptation of students]. *Obzor pedagogicheskikh issledovaniy*, 8(3), 54–59.

Magomed-Eminov, M. Sh. (2005). *Psikhologiya uchelevshego* [Psychology of the survivor]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14: Psikhologiya* [Moscow University Psychology Bulletin, Series 14: Psychology], (3), 3–19.

Vsemirnaya organizatsiya zdavookhraneniya. (2022). *Mezhdunarodnaya klassifikatsiya bolezney, 11-y peresmotr (MKB-11)* [International classification of diseases, 11th revision (ICD-11)]. <https://www.who.int/>

Padun, M. A. (2012). *Psikhicheskaya travma i kartina mira: Teoriya, empiriya, praktika* [Psychic trauma and worldview: theory, empiria, practice]. Institut psikhologii RAN.

Pravitel'stvo Moskvyy. (2025). *Obzor rynka onlayn-resursov, publikuyushchikh materialy dlya auditorii zhitel'ey goroda Moskvyy: analiticheskiy otchet* [Review of the online resources market publishing materials for the audience of Moscow residents: analytical report]. DSMiR. <https://www.mos.ru>

Khrustaleva, N. S. (Ed.). (2018). *Psikhologiya krizisnykh i ekstremal'nykh situatsiy* [Psychology of crisis and extreme situations]. Izd-vo SPb un-ta.

Slobodchikov, V. I. (1995). *Osnovy psikhologicheskoy antropologii. Psikhologiya cheloveka: vvedenie v psikhologiyu sub"ektivnosti* [Fundamentals of psychological anthropology. Psychology of man: introduction to psychology of subjectivity]. Shkola-press.

Sokolova, E. T. (1980). *Proektivnye metody issledovaniya lichnosti* [Projective methods of personality research]. Izd-vo MGU.

Tarabrina, N. V. (2009). *Psikhologiya posttravmaticheskogo stressa: teoriya i praktika* [Psychology of posttraumatic stress: theory and practice]. In-t psikhologii RAN.

Flerov, O. V. (2018). *Tsifrovoy sled cheloveka v internete: osnovnye gumanitarnye podkhody* [Digital footprint of a person on the Internet: basic humanitarian approaches]. *Obrazovatel'nye resursy i tekhnologii* [Educational resources and technologies], 4(25), 79–82. <https://doi.org/10.21777/2500-2112-2018-4-79-82>

Frankl, V. E. (1990). *Chelovek v poiskakh smysla* [Man's search for meaning]. Progress.

Chernyaeva, K. O. (2009). *Praktiki formirovaniya identichnosti v sotsial'nykh setyakh interneta* [Practices of identity formation in social networks on the Internet]. <http://cyberleninka.ru>

Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.

Tian, Z. et al. (2025). The association between bedtime smartphone use and anxiety symptoms: a network analysis of Chinese residents. *BMC Psychiatry*. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06961-7>

Адаптация женщин в ситуации навязчивого преследования со стороны бывшего интимного партнера

Краснова Т. Е.,

психолог, супервизор,
руководитель
психологического центра
“Точка Близости”,
Москва, Россия
pr.krasnova@gmail.com
SPIN-код автора: 5253-6412
<https://orcid.org/0009-0005-5436-3848>

Часть 1. Эмпирическое исследование

УДК 159.9.072

DOI: 10.25991/b6652-3428-5160-d

Аннотация

В статье представлены результаты исследования психологических защитных механизмов, копинг-стратегий и жизнестойкости у женщин, находящихся в ситуации актуального навязчивого преследования со стороны бывшего интимного партнера. Теоретической основой работы выступили представления о многоуровневой системе психической адаптации личности в условиях хронического стресса. Полученные результаты свидетельствуют о преобладании у женщин таких психологических защит, как отрицание, подавление, проекция, и интеллектуализация. В структуре совладающего поведения преобладают поиск социальной поддержки, дистанцирование, бегство-избегание и самоконтроль. Полученные результаты также свидетельствуют о связи жизнестойкости с более адаптивными способами совладания. Показано, что ситуация продолжающегося преследования формирует специфическую систему психологической адаптации, функционирующую в условиях незавершенной угрозы. Полученные данные могут быть использованы при разработке дифференцированных консультативных и психотерапевтических программ для женщин с психотравмирующим опытом навязчивого преследования, в том числе — пролонгированным и хроническим.

Ключевые слова: навязчивое преследование, психологическая травма, психологические защиты, совладающее поведение, жизнестойкость, хронический стресс, межличностное насилие.

Tatiana E. Krasnova

Psychologist, Supervisor,
Director of the Psychological
Center "Point of Proximity"
Moscow, Russia
pr.krasnova@gmail.com
Author SPIN: 5253-6412
<https://orcid.org/0009-0005-5436-3848>

Adaptation of women experienced stalking by a former intimate partner.

Part 1. Empirical research

Для цитирования:

Краснова Т. Е. (2026). Адаптация женщин в ситуации навязчивого преследования со стороны бывшего интимного партнера. Часть 1. Эмпирическое исследование. *Психология человека и социальной среды*, 1 (2), 105–113. doi:10.25991/b6652-3428-5160-d

Abstract

This article presents the results of a study examining psychological defense mechanisms, coping strategies, and resilience in women experiencing stalking—recent obsessive stalking by a former intimate partner. The theoretical basis of the study is the concept of a multi-level system of psychological adaptation under chronic stress. The results indicate a predominance of psychological defenses such as denial, suppression, projection, and intellectualization in women. Coping behaviors are dominated by seeking social support, distancing, escape/avoidance, and self-control. The results also demonstrate a link between resilience and more adaptive coping mechanisms. It is demonstrated that ongoing stalking creates a specific system of psychological adaptation that functions in the face of an unfinished threat. The findings can be used to develop differentiated counseling and psychotherapeutic programs for women with traumatic stalking experiences, including prolonged and chronic ones.

Keywords: stalking, psychological trauma, psychological defenses, coping behavior, resilience, chronic stress, interpersonal violence.

Навязчивое преследование представляет собой особую форму длительного психотравмирующего воздействия, при котором угроза сохраняет актуальность для жертвы и не имеет четкого завершения.

В зарубежных исследованиях навязчивое преследование (в англоязычной литературе используется термин «сталкинг») определяется как совокупность повторяющихся нежелательных действий, вызывающих у жертвы страх, ощущение угрозы и выраженный психологический дистресс. Показано, что сталкинг является значимым предиктором симптомов посттравматического стрессового расстройства, тревожных и депрессивных нарушений даже при отсутствии физического насилия (*Pathe, 1997; Kamphuis, Emmelkamp, 2001; Mechanic, 2008*). При этом психологические последствия продолжающегося преследования во многом сопоставимы с последствиями других форм хронической межличностной травматизации.

Наиболее психотравмирующей формой считается навязчивое преследование со стороны бывшего интимного партнера (*Blaauw, 2002*). Этот вид навязчивого преследования разворачивается в контексте ранее существовавших эмоционально близких отношений и нередко сопровождается хроническим переживанием опасности, утратой чувства безопасности и нарушением личных границ. Исследования показывают, что именно бывшие партнеры наиболее часто совершают длительное и интенсивное преследование, сочетающее психологическое давление, контроль, угрозы и различные формы вторжения в личное пространство жертвы (*Blaauw, 2002; Logan, Walker, 2017*).

Особую значимость для понимания психологических последствий навязчивого преследования приобретает категория психологической адаптации. В отечественной психологии адаптация традиционно рассматривается как процесс активного приспособления личности к изменяющимся условиям среды, обеспечивающий поддержание психического равновесия и целостности личности (*Налчаджян, 2010*).

В ситуации хронического стресса адаптационные процессы приобретают свою специфику. Преследование со стороны бывшего интимного партнера представляет собой такой вариант хронического психотравмирующего воздействия, при котором угроза сохраняет актуальность на протяжении длительного времени и препятствует завершению стрессовой реакции. В условиях продолжающегося преследования адаптационные механизмы личности функционируют в режиме постоянной мобилизации, что приводит к формированию специфических эмоциональных, когнитивных и поведенческих нарушений.

Одним из наиболее характерных проявлений хронического психотравмирующего воздействия является гипервигильность — состояние повышенной настороженности и постоянного мониторинга

окружающей среды в поиске потенциальной угрозы.

В клинической психологии гипервигильность рассматривается как один из центральных симптомов посттравматического стрессового расстройства, гипервигильность проявляется в устойчивом ожидании опасности, повышенной чувствительности к внешним стимулам, нарушениях концентрации внимания, сна и эмоциональной регуляции (*МКБ-10, 2019; DSM-5, 2013*).

В условиях продолжающегося навязчивого преследования гипервигильность может носить не только патологический, но и частично адаптивный характер, поскольку постоянная оценка уровня угрозы становится необходимым элементом обеспечения субъективной безопасности. Также длительное преследование сопровождается хронической тревогой, эмоциональным истощением и социальной дезадаптацией.

Хроническая тревога связана с непредсказуемостью поведения преследователя и невозможностью полного контроля над ситуацией. Эмоциональное истощение проявляется в снижении эмоциональных ресурсов, постоянном внутреннем напряжении, чувстве опустошенности и астенизации.

Социальная дезадаптация может выражаться в ограничении социальных контактов, избегании публичной активности, изменении привычного образа жизни и формировании устойчивого чувства изоляции. Несмотря на возрастающий интерес к проблеме навязчивого преследования, остается не изученным вопрос о механизмах психологической адаптации женщин, находящихся в ситуации продолжающегося преследования.

Большинство исследований (*Pathe, 1997; Kamphuis, 2001; Blaauw, 2002*) посвящено последствиям завершеного насилия или ретроспективному анализу травматического опыта, тогда как особенности психического функционирования личности в условиях продолжающейся угрозы исследованы не достаточно. Потребность в такого рода исследованиях остается на уровне декларируемой актуальности.

Теоретическая значимость нашего исследования заключается в расширении представлений о механизмах психологической адаптации женщин, подвергающихся длительному межличностному преследованию со стороны бывшего интимного партнера.

Практическая значимость такой исследовательской работы связана с возможностью использования полученных данных при разработке программ психологической помощи пострадавшим от навязчивого преследования, а также в консультативной и психотерапевтической практике.



Рис. 1. Теоретико-концептуальная модель исследования

Теоретико-концептуальная основа и программа исследования

Теоретической основой исследования (Рис. 1) выступают представления о многоуровневой системе психической адаптации личности в условиях хронического стресса.

В рамках данной логики механизмы психологической защиты рассматриваются как преимущественно интрапсихические и малоосознаваемые формы снижения тревоги, в то время как копинг-стратегии понимаются как осознанные способы совладания со стрессом.

Предполагается, что сочетания преобладающих механизмов психологической защиты и сознательно применяемых женщинами копинг-стратегий

как способов совладания с хроническим стрессом приобретают формы типологических структурных профилей их психологической адаптации.

Жизнестойкость при этом выступает интегративным личностным ресурсом, способствующим сохранению субъектной позиции и поддержанию психологической устойчивости в ситуации продолжающегося преследования.

Цель исследования — изучение структуры психологической адаптации женщин в условиях продолжающегося навязчивого преследования со стороны бывшего интимного партнера.

Задачи исследования:

1. Сформировать теоретико-концептуальную базу исследования.
2. Обозначить методологию и разработать программу исследования.
3. Выявить особенности психологических защит

у женщин, переживающих актуальное навязчивое преследование.

4. Определить преобладающие копинг-стратегии совладания в ситуации продолжающегося преследования.
5. Определить уровень жизнестойкости у женщин в ситуации продолжающегося навязчивого преследования.
6. Исследовать взаимосвязь между психологическими защитами, копинг-стратегиями и уровнем жизнестойкости.

Гипотезы исследования:

1. У женщин, находящихся в ситуации актуального навязчивого преследования со стороны бывшего партнера, при низком уровне жизнестойкости преобладают защитно-избегающие формы психологической адаптации.
2. Высокий уровень жизнестойкости за счет ориентации на поиск социальной поддержки и использования проблемно-ориентированных копинг-стратегий способствует сохранению субъектной позиции и поддержанию психологической устойчивости.

Методы исследования: для сбора эмпирических данных использовались качественные и количественные методы.

В диагностический комплекс вошли следующие методики:

1. полуструктурированное клиническое интервью — применялось для уточнения характера и длительности навязчивого преследования, субъективного уровня угрозы, влияния ситуации на повседневное функционирование, эмоциональное состояние участницы;
2. опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Х. Келлерман, Х. Конте (1979) в адаптации НИПНИ им. Бехтерева (1999) — LSI (*Life Style Index*) — для диагностики психологических защитных механизмов личности.
3. опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана (1988) в адаптации НИПНИ им. Бехтерева (2009) — WCQ (*Ways of Coping Questionnaire*) — для исследования копинг-стратегий.
4. тест жизнестойкости С. Мадди (1984) в адаптации Д. Леонтьева и Е. Рассказовой (2006) — PVS III-R (*Personal Views Survey III-R*) — для оценки уровня жизнестойкости и личностных ресурсов адаптации.
5. завершающее интервью — проводилось с целью получения обратной связи по гипотезам и результатам исследования.

Характеристика выборки:

В исследовании приняли участие 42 женщины

в возрасте от 20 до 55 лет, подвергающиеся пролонгированному хроническому навязчивому преследованию со стороны бывшего интимного партнера, и субъективно переживающие данную ситуацию как психотравмирующую.

Под навязчивым преследованием в рамках исследования понимались повторяющиеся нежелательные действия со стороны бывшего интимного партнера, включающие навязчивые попытки контакта, слежение, в том числе по сети Интернет, контроль, угрозы, шантаж, психологическое давление и иные формы преследующего поведения.

Для проведения сравнительного анализа выборка была разделена на подгруппы в соответствии с уровнем общей жизнестойкости, определяемым по результатам теста PVS III-R С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой (2006).

Основанием для деления выборки на подгруппы сравнения выступило медианное значение общего показателя жизнестойкости по выборке. В результате были выделены две подгруппы: участницы с относительно высокой жизнестойкостью ($n = 21$) и участницы с относительно низкой жизнестойкостью ($n = 21$). Сравнение групп проводилось с целью выявления различий в структуре психологических защит и предпочитаемых копинг-стратегий в условиях продолжающегося навязчивого преследования.

Исследование проводилось с соблюдением этических принципов психологических исследований. Участие в исследовании носило добровольный характер. Всем участницам была обеспечена конфиденциальность полученных данных.

Процедура и этапы исследования: исследование проводилось очно, в индивидуальном формате:

- на первом этапе с участницами проводилось полуструктурированное интервью, направленное на сбор социально-психологических и клинически значимых данных о ситуации преследования,
- на втором этапе проводилось психодиагностическое обследование с использованием комплекса стандартизированных методик,
- на третьем этапе проводилось завершающее интервью.

Общая продолжительность обследования каждой участницы составляла от 120 до 180 минут.

С целью исследования взаимосвязей между психологическими защитами, копинг-стратегиями и уровнем жизнестойкости применялся корреляционный анализ Спирмена.

Для сравнительного анализа подгрупп с высокими и низкими показателями жизнестойкости использовался U-критерий Манна-Уитни. Уровень статистической значимости принимался равным $p \leq 0,05$.

Результаты исследования

По результатам полуструктурированного интервью большинство участниц описывали ситуацию навязчивого преследования как состояние хронической угрозы, сопровождающееся выраженной тревогой, нарушением чувства безопасности, эмоциональным истощением и изменением повседневного поведения.

Наиболее распространенными формами преследования, являлись навязчивые звонки и сообщения — их упомянули 88,1% женщин ($n = 37$), контроль через социальные сети — 73,8% ($n = 31$), слежение — 54,8% ($n = 23$), угрозы и психологический шантаж — 47,6% ($n = 20$).

Реже встречались случаи физического появления преследователя у места проживания или работы участниц — 35,7% ($n = 15$), а также вовлечение общих знакомых и родственников в процесс контроля и давления — 28,6% ($n = 12$).

У 64,3% участниц ($n = 27$) преследование сопровождалось выраженным изменением повседневного поведения: женщины сообщали об изменении маршрутов передвижения, ограничении активности в социальных сетях, отказе от посещения определенных мест и снижении социальной активности.

У 57,1% ($n = 24$) отмечались нарушения сна, у 52,4% ($n = 22$) — постоянное ощущение настороженности и ожидания угрозы, соответствующее проявлениям гипервигильности.

Средняя временная продолжительность преследования составила 14,3 месяца ($SD = 8,6$), медианное значение — 11 месяцев; минимальная продолжительность составила 3 месяца, максимальная — 38 месяцев.

По результатам опросника LSI наиболее выраженными защитными механизмами оказались отрицание ($M = 67,4$; $SD = 11,2$), подавление ($M = 64,1$; $SD = 10,5$), проекция ($M = 61,8$; $SD = 9,7$) и интеллектуализации ($M = 59,6$; $SD = 8,9$). Умеренно выраженные показатели регрессии ($M = 56,2$; $SD = 9,1$) и замещения ($M = 53,7$; $SD = 8,4$). Наименее выраженными оказались механизмы компенсации ($M = 41,2$; $SD = 7,4$) и реактивного образования ($M = 39,7$; $SD = 6,9$).

Полученные данные указывают на преобладание защитных механизмов, связанных со снижением интенсивности эмоционального переживания и психологическим дистанцированием от травматического опыта.

По результатам WCQ наиболее высокие показатели были выявлены по шкалам: поиск социальной поддержки ($M = 61,3$; $SD = 10,1$); дистанцирование ($M = 58,7$; $SD = 9,4$); бегство-избегание ($M = 57,9$; $SD = 8,8$); самоконтроль ($M = 55,8$; $SD = 7,9$). Умеренные показатели по шкале положительная переоценка ($M = 49,8$; $SD = 8,7$). Менее выраженными оказались стратегии

конфронтации ($M = 42,6$; $SD = 7,1$) и планирования решения ($M = 46,9$; $SD = 8,3$).

У 69,0% участниц ($n = 29$) показатели по шкале поиска социальной поддержки находились в диапазоне выше средних нормативных значений, что свидетельствовало о выраженной потребности во внешней эмоциональной и инструментальной поддержке. Высокие значения по шкале избегания были выявлены у 61,9% женщин ($n = 26$), а дистанцирования — у 57,1% ($n = 24$). Высокие показатели проблемно-ориентированного копинга наблюдались только у 26,2% участниц ($n = 11$).

Средний показатель общей жизнестойкости составил 71,8 балла ($SD = 11,9$), что соответствует умеренно сниженному уровню. Наиболее низкие значения были получены по шкале контроля ($M = 22,4$; $SD = 4,6$), отражающей субъективное ощущение способности влиять на происходящие события.

У 63,1% участниц ($n = 27$) показатели общей жизнестойкости находились ниже средненормативных значений. При этом относительно сохранными оставались показатели вовлеченности ($M = 27,1$; $SD = 5,2$), тогда как компонент принятия риска имел наиболее выраженную вариативность ($M = 22,3$; $SD = 6,1$).

На основании медианного значения общей жизнестойкости выборка была разделена на подгруппы сравнения — с относительно высокой ($n = 21$) и низкой жизнестойкостью ($n = 21$).

Результаты расчетов, проведенных с помощью U-критерия Манна-Уитни, показали, что участницы с более высокой жизнестойкостью статистически значимо чаще использовали стратегию поиска социальной поддержки ($Md = 64,2$ против 55,1; $U = 144,5$; $p = 0,009$) и стратегию планирования решения проблемы ($Md = 51,8$ против 42,7; $U = 132,0$; $p = 0,004$).

В группе с относительно низкой жизнестойкостью статистически значимо чаще наблюдались стратегии бегства-избегания ($Md = 61,3$ против 51,7; $U = 138,0$; $p = 0,006$), дистанцирования ($Md = 60,1$ против 54,2; $U = 149,0$; $p = 0,012$), а также более высокая выраженность защит отрицания ($U = 146,0$; $p = 0,015$) и проекции ($U = 151,5$; $p = 0,021$).

Корреляционный анализ Спирмена выявил ряд статистически значимых взаимосвязей.

Общая жизнестойкость положительно коррелирует с планированием решения проблемы ($r = 0,48$; $p = 0,001$) и поиском социальной поддержки ($r = 0,41$; $p = 0,007$).

Отрицательные корреляции были обнаружены между жизнестойкостью и избеганием ($r = -0,44$; $p = 0,004$), дистанцированием ($r = -0,36$; $p = 0,019$).

Механизм отрицания положительно коррелирует с избеганием ($r = 0,40$; $p = 0,008$), а проекция — с дистанцированием ($r = 0,42$; $p = 0,006$).

Показатель контроля отрицательно коррелирует с регрессией ($r = -0,33$; $p = 0,032$) и вытеснением ($r = -0,35$; $p = 0,024$).

На завершающем этапе исследования проводилось краткое рефлексивное интервью, направленное на оценку субъективного восприятия участницами собственных способов совладания с ситуацией преследования.

Обсуждение результатов

Полученные результаты свидетельствуют о частичном подтверждении гипотез исследования. Предположение о преобладании защитно-избегающих психологических защит нашло подтверждение в эмпирических данных. В то же время структура копинг-стратегий оказалась более сложной и включала не только избегающе-дистанцирующие формы совладания, но и выраженный поиск социальной поддержки, что указывает на сосуществование различных уровней психологической адаптации.

Связь жизнестойкости с более активными и проблемно-ориентированными стратегиями подтверждает ресурсную роль данного конструкта в условиях продолжающегося навязчивого преследования.

Выявленное преобладание защитных механизмов отрицания, подавления, проекции и интеллектуализации может быть интерпретировано как отражение напряженной психической регуляции в условиях длительно сохраняющейся угрозы. Данные механизмы, относящиеся к разряду как более ранних, так и интеллектуализирующих форм защиты, могут выполнять функцию краткосрочного снижения эмоциональной перегрузки и поддержания относительной психологической стабильности в ситуации хронического стресса.

Особое значение в полученных данных имеет выраженность проекции и отрицания, что может быть связано со спецификой актуального навязчивого преследования, при котором угроза не является завершенной и продолжает восприниматься как внешне обусловленная и повторяющаяся. В этом контексте защитные механизмы могут выступать не только как способ искажения реальности, но и как форма психической саморегуляции в условиях невозможности полного контроля над ситуацией.

Анализ копинг-стратегий показал доминирование поиска социальной поддержки, бегства-избегания, дистанцирования и самоконтроля при относительной редкости конфронтационного поведения и планирования решения проблемы. В целом это свидетельствует о смещении совладания в сторону эмоциональной регуляции и минимизации контакта с источником угрозы, что может быть функционально обусловлено спецификой ситуации продолжающегося преследования, при которой прямое противодействие часто ограничено или небезопасно. В этом контексте избегание и дистанцирование не могут рассматриваться исключительно как дезадаптивные стратегии,

поскольку они могут включать не только психологические формы защиты, но и поведенческие меры обеспечения безопасности, такие как изменение маршрутов передвижения, ограничение публичной активности, снижение доступности в социальных сетях и сокращение контактов с потенциально опасным объектом.

Полученные данные позволяют уточнить традиционное представление об избегании как исключительно дезадаптивной стратегии. В контексте навязчивого преследования избегающе-дистанцирующие формы поведения могут выполнять адаптивную функцию, обеспечивая снижение риска контакта с источником угрозы и поддержание базового уровня безопасности.

Выявленные корреляционные связи между жизнестойкостью, копинг-стратегиями и психологическими защитами свидетельствуют о существовании структурированной системы адаптации. Более высокий уровень жизнестойкости ассоциирован с использованием планирования и поиска социальной поддержки, а также с меньшей выраженностью избегания и дистанцирования, что указывает на сохранение субъектной позиции и большей психологической устойчивости.

Перспективным направлением дальнейших исследований может стать изучение динамики психологической адаптации при различной длительности навязчивого преследования, а также исследование факторов, связанных с хронизацией психотравматического реагирования.

Ограничения исследования

Следует учитывать, что в исследовании приняли участие женщины, добровольно обратившиеся за психологической помощью. Данный факт может свидетельствовать о большей рефлексивности, субъективном признании проблемы и потенциально более высокой мотивации к поиску поддержки по сравнению с женщинами, не обращающимися за помощью. В связи с этим полученные результаты не могут быть полностью экстраполированы на всю популяцию женщин, страдающих от навязчивого преследования. Дополнительным ограничением исследования является относительно небольшой объем выборки и использование преимущественно самоотчетных методов.

Выводы

1. Психологическая адаптация женщин в ситуации актуального навязчивого преследования характеризуется преобладанием защитно-

избегающих психологических защитных механизмов, прежде всего отрицания, вытеснения, проекции и интеллектуализации.

2. В структуре совладающего поведения доминируют стратегии поиска социальной поддержки, избегания, дистанцирования и самоконтроля при относительной редкости конфронтационного и проблемно-ориентированного копинга.
3. Избегающе-дистанцирующие формы совладания в условиях продолжающегося преследования могут рассматриваться как частично адаптивные стратегии, поскольку выполняют функцию обеспечения безопасности и поддержания субъективного чувства безопасности, т.к. направлены на снижение контакта с преследователем.
4. Жизнестойкость выступает значимым ресурсным фактором психологической адаптации и связана с более активными и проблемно-ориентированными способами совладания, а также с меньшей выраженностью избегания.

Литература

Амангелды, Т. А. (2024). Психология stalking: понимание и причины. *Научные высказывания*, (7(54)), 46–49.

Бардиер, Г. Л., Жогин, А. А., Марченко, И. А., & Сугоняко, Д. Ю. (2024). Коммуникативные девиации как часть современной коммуникативной культуры и как фактор личностного кризиса. В *Ценности как сердце культуры: Сборник материалов XXIV Свято-Троицких ежегодных международных академических чтений в Санкт-Петербурге* (22 мая — 1 июня 2024 года) (с.с. 233–244). Санкт-Петербург: Русская христианская гуманитарная академия им. Ф. М. Достоевского.

Зипельмайер, О. (2020). Психосоциальное и психотерапевтическое консультирование женщин, пострадавших от stalking. *Социальное обслуживание семей и детей: научно-методический сборник*, (19), 30–39.

Налчаджян, А. А. (2009). Психологическая адаптация: механизмы и стратегии (2-е изд., перераб. и доп.). Москва: Эксмо.

Плескевич, А. В., & Ячменева, Н. П. (2025). Анализ социальных представлений о stalking. В *Психология — наука будущего: Материалы XI Международной конференции молодых ученых (Москва, 20–21 ноября 2025 года)* (с.с. 135–137). Москва: Государственный академический университет гуманитарных наук.

Сасаза, А. Р. (2019). Явление stalking как предмет психологического изучения. *Известия Кыргызской академии образования*, (1(47)), 34–36.

Сторублёнова, Е. Г., & Самуткин, В. Л. (2017). Stalking: синдром навязчивого преследования. Пробелы в российском законодательстве, (6).

Фирсова, А. Р. (2025). История становления stalking как общественно опасного явления. *Вестник Саратовской государственной юридической академии*, (3(164)), 209–215.

Blaauw, E., Winkel, F. W., Arensman, E., Sheridan, L., & Freeve, A. (2002). The toll of stalking: The relationship between features of stalking and psychopathology of victims. *Journal of Interpersonal Violence*, 17(1), 50–64.

doi:10.1177/0886260502017001004

Edwards, K. M., & Gidycz, C. A. (2014). Stalking and psychosocial distress following the termination of an abusive dating relationship: A prospective analysis. *Violence Against Women*, 20(11), 1383–1397. doi:10.1177/1077801214552911

Hauch, D., & Elklit, A. (2023). The psychological consequences of stalking: Cross-sectional findings in a sample of Danish help-seeking stalking victims. *European Journal of Psychotraumatology*, 14(2), 1–16. doi:10.1080/20008066.2023.2281749

Kamphuis, J. H., & Emmelkamp, P. M. (2001). Traumatic distress among support-seeking female victims of stalking. *The American Journal of Psychiatry*, 158(5), 795–798. doi:10.1176/appi.ajp.158.5.795

Logan, T. K., & Walker, R. (2017). Stalking: A multidimensional framework for assessment and safety planning. *Trauma, Violence, & Abuse*, 18(2), 200–222. doi:10.1177/1524838015603210

Mechanic, M. B., Weaver, T. L., & Resick, P. A. (2008). Mental health consequences of intimate partner abuse: A multidimensional assessment of four different forms of abuse. *Violence Against Women*, 14(6), 634–654.

Pathé, M., & Mullen, P. E. (1997). *The impact of stalkers on their victims*. *British Journal of Psychiatry*, 170(1), 12–17. doi:10.1192/bjp.170.1.12

Radley, J. J., & Herman, J. P. (2023). Preclinical models of chronic stress: Adaptation or pathology? *Biological Psychiatry*, 94(3), 194–202. doi:10.1016/j.biopsych.2022.11.004

Reference

Amangeldy, T. A. (2024). *Psikhologiya stalkinga: ponimanie i prichiny* [Psychology of Stalking: Understanding and Causes]. *Nauchnye vyskazyvaniya*, (7(54)), 46–49.

Bardier, G. L., Zhogin, A. A., Marchenko, I. A., & Sugonyako, D. Yu. (2024). *Kommunikativnye devyatsii kak chast' sovremennoy kommunikativnoy kul'tury i kak faktor lichnostnogo krizisa* [Communicative Deviations as Part of Modern Communicative Culture and as a Factor of Personal Crisis]. V *Tsennosti kak serdtse kul'tury: Sbornik materialov XXIV Svyato-Troitskikh ezhegodnykh mezhdunarodnykh akademicheskikh chteniy v Sankt-Peterburge* (22 maya — 1 iyunya 2024 goda) (ss. 233–244). Sankt-Peterburg: Russkaya khristianskaya gumanitarnaya akademiya im. F. M. Dostoevskogo.

Zipelmayer, O. (2020). *Psikhosotsial'noe i psikhoterapevticheskoe konsul'tirovanie zhenshchin, postradavshikh ot stalkinga* [Psychosocial and Psychotherapeutic Counseling for Women Victims of Stalking]. *Sotsial'noe obsluzhivanie semey i detey: nauchno-metodicheskiy sbornik*, (19), 30–39.

Nalchadzhyan, A. A. (2009). *Psikhologicheskaya adaptatsiya: mekhanizmy i strategii* (2-e izd., pererab. i dop.) [Psychological Adaptation: Mechanisms and Strategies (2nd ed., revised and expanded)]. Moskva: Eksmo.

Pleskevich, A. V., & Yachmeneva, N. P. (2025). *Analiz sotsial'nykh predstavleniy o stalkinge* [Analysis of Social Representations of Stalking]. V *Psikhologiya — nauka budushchego: Materialy XI Mezhdunarodnoy konferentsii molodykh uchenykh* (Moskva, 20–21 noyabrya 2025 goda) (ss. 135–137). Moskva: Gosudarstvennyy akademicheskii universitet gumanitarnykh nauk.

Sasaza, A. R. (2019). *Yavlenie stalkinga kak predmet psikhologicheskogo izucheniya* [The Phenomenon of Stalking as a Subject of Psychological Study]. *Izvestiya Kyrgyzskoy akademii obrazovaniya*, (1(47)), 34–36.

Storublenkova, E. G., & Samutkin, V. L. (2017). *Stalking: sindrom navyazchivogo presledovaniya* [Stalking: Obsessive Pursuit Syndrome]. *Probely v rossiyskom zakonodatel'stve*, (6).

Firsova, A. R. (2025). *Istoriya stanovleniya stalkinga kak*

obshchestvenno opasnogo yavleniya [History of the Formation of Stalking as a Socially Dangerous Phenomenon]. *Vestnik Saratovskoy gosudarstvennoy yuridicheskoy akademii*, (3(164)), 209–215.

Blaauw, E., Winkel, F. W., Arensman, E., Sheridan, L., & Freeve, A. (2002). The toll of stalking: The relationship between features of stalking and psychopathology of victims. *Journal of Interpersonal Violence*, 17(1), 50–64. doi:10.1177/0886260502017001004

Edwards, K. M., & Gidycz, C. A. (2014). Stalking and psychosocial distress following the termination of an abusive dating relationship: A prospective analysis. *Violence Against Women*, 20(11), 1383–1397. doi:10.1177/1077801214552911

Hauch, D., & Elklit, A. (2023). The psychological consequences of stalking: Cross-sectional findings in a sample of Danish help-seeking stalking victims. *European Journal of Psychotraumatology*, 14(2), 1–16. doi:10.1080/20008066.2023.2281749

Kamphuis, J. H., & Emmelkamp, P. M. (2001). Traumatic distress among support-seeking female victims of stalking. *The American Journal of Psychiatry*, 158(5), 795–798. doi:10.1176/appi.ajp.158.5.795

Logan, T. K., & Walker, R. (2017). Stalking: A multidimensional framework for assessment and safety planning. *Trauma, Violence, & Abuse*, 18(2), 200–222. doi:10.1177/1524838015603210

Mechanic, M. B., Weaver, T. L., & Resick, P. A. (2008). Mental health consequences of intimate partner abuse: A multidimensional assessment of four different forms of abuse. *Violence Against Women*, 14(6), 634–654.

Pathé, M., & Mullen, P. E. (1997). *The impact of stalkers on their victims*. *British Journal of Psychiatry*, 170(1), 12–17. doi:10.1192/bjp.170.1.12

Radley, J. J., & Herman, J. P. (2023). Preclinical models of chronic stress: Adaptation or pathology? *Biological Psychiatry*, 94(3), 194–202. doi:10.1016/j.biopsych.2022.11.004

Адаптация женщин в ситуации навязчивого преследования со стороны бывшего интимного партнера

Краснова Т. Е.,

психолог, супервизор,
руководитель
психологического центра
“Точка Близости”,
Москва, Россия
pr.krasnova@gmail.com
SPIN-код автора: 5253-6412
<https://orcid.org/0009-0005-5436-3848>

Часть 2. Трехкомпонентная модель адаптационных профилей женщин, переживающих актуальное навязчивое преследование

УДК 159.9

DOI: 10.25991/i4462-4724-8795-m

Аннотация

Настоящая статья базируется на результатах исследования «Адаптация женщин в ситуации навязчивого преследования со стороны бывшего интимного партнера» и посвящена выявлению типологических профилей психологической адаптации женщин, переживающих опыт навязчивого преследования со стороны бывшего интимного партнера. На основе результатов исследования разработана трехкомпонентная модель, включающая три типологических профиля психологической адаптации: совладающий, избегающий и амбивалентный. Показано, что профили различаются по структуре психологических защит, выраженности копинг-стратегий и уровню жизнестойкости. Совладающий профиль характеризуется высокой жизнестойкостью и преобладанием проблемно-ориентированного совладания; избегающий — доминированием защит отрицания и бегство-избегание при сниженной жизнестойкости; амбивалентный — сочетанием противоречивых копинг-стратегий и нестабильной адаптационной регуляции. Разработанная трехкомпонентная модель концептуализирует результаты эмпирического исследования и позволяют рассматривать психологическую адаптацию к актуальному интимно-партнерскому преследованию как гетерогенный процесс, включающий и ресурсоориентированные, и дезадаптивные формы совладания. Модель может быть использована как в консультативной практике, так и при разработке дифференцированных программ психологической помощи.

Ключевые слова: навязчивое преследование, психологическая адаптация, психологическая травма, хронический стресс, межличностное насилие.

Tatiana E. Krasnova

Psychologist, Supervisor,
Director of the Psychological
Center "Point of Proximity"
Moscow, Russia
pr.krasnova@gmail.com
Author SPIN: 5253-6412
<https://orcid.org/0009-0005-5436-3848>

Adaptation of women experienced stalking by a former intimate partner.

Part 2. A three-component model of adaptation profiles of women experiencing current obsessive stalking

Для цитирования:

Краснова Т. Е. (2026). Адаптация женщин в ситуации навязчивого преследования со стороны бывшего интимного партнера. Часть 2. Трехкомпонентная модель адаптационных профилей женщин, переживающих актуальное навязчивое преследование. *Психология человека и социальной среды*, 1 (2), 114–124. doi:10.25991/i4462-4724-8795-m

Abstract

This article is based on the results of the study "Women's Adaptation to Obsessive Stalking by a Former Intimate Partner" and aims to identify typological profiles of psychological adaptation in women experiencing obsessive stalking by a former intimate partner. Based on the study results, a three-component model has been developed, including three typological profiles of psychological adaptation: coping, avoidant, and ambivalent. It has been shown that the profiles differ in the structure of psychological defenses, the severity of coping strategies, and the level of resilience. The coping profile is characterized by high resilience and a predominance of problem-focused coping; Avoidant — dominated by denial and escape-avoidance defenses with reduced resilience; ambivalent — a combination of conflicting coping strategies and unstable adaptive regulation. The developed three-component model conceptualizes the results of the empirical study and allows us to consider psychological adaptation to actual intimate partner stalking as a heterogeneous process, including both resource-oriented and maladaptive forms of coping. The model can be used both in counseling practice and in the development of differentiated psychological assistance programs.

Keywords: obsessive stalking, psychological adaptation, psychological trauma, chronic stress, interpersonal violence.

Навязчивое преследование со стороны бывшего интимного партнера в настоящее время рассматривается как одна из наиболее тяжелых форм межличностного насилия, сопровождающаяся длительным нарушением чувства безопасности, хроническим стрессом и выраженными психологическими последствиями для пострадавших женщин.

Исследования показывают, что переживание навязчивого преследования связано с повышением уровня тревоги, депрессии, симптомов посттравматического стресса, нарушениями социального функционирования и снижением качества жизни (Pathe, 1997; Kamphuis, Emmelkamp, 2001; Mechanic, 2008).

Вместе с тем, накопленные к настоящему времени эмпирические данные носят преимущественно фрагментарный характер. Отдельные исследования посвящены изучению психологических последствий навязчивого преследования, особенностей переживания угрозы, стратегий совладающего поведения или отдельных аспектов психологической адаптации жертв (Blaauw, 2002; Logan, Walker, 2017). Однако результаты данных работ чаще всего рассматриваются изолированно друг от друга, что затрудняет формирование целостного представления о механизмах адаптации женщин к ситуации продолжающегося преследования.

Особую сложность представляет практическое применение имеющихся данных.

В реальной консультативной и психотерапевтической работе специалисты сталкиваются не с отдельными показателями тревоги, жизнестойкости или совладающего поведения, а с конкретными вариантами психологического функционирования личности, включающими устойчивые сочетания защитных механизмов, копинг-стратегий и личностных ресурсов. В связи с этим возникает необходимость перехода от анализа отдельных психологических переменных к их типологическому обобщению.

В нашем эмпирическом исследовании «Адаптация женщин в ситуации навязчивого преследования со стороны бывшего интимного партнера» (Краснова, 2026) были изучены особенности психологических защит, копинг-стратегий и жизнестойкости женщин, переживающих актуальное навязчивое преследование. Полученные результаты показали наличие закономерных связей между отдельными компонентами психологической адаптации и подтвердили неоднородность способов реагирования на ситуацию продолжающейся угрозы.

Однако вопрос о том, каким образом данные показатели объединяются в относительно устойчивые варианты адаптации и могут ли они быть типологизированы, остается недостаточно разработанным.

Именно эта проблема определяет актуальность настоящего сравнительного исследования.

Цель исследования — осуществить типологическое обобщение эмпирических данных

о психологической адаптации женщин, переживающих актуальное навязчивое преследование со стороны бывшего интимного партнера, и разработать типологию адапционных профилей на основе выявленных сочетаний психологических защит, копинг-стратегий и показателей жизнестойкости.

Задачи исследования:

1. Провести сравнительный анализ эмпирических данных, полученных в исследовании психологической адаптации женщин, переживающих актуальное навязчивое преследование.
2. Выявить устойчивые сочетания психологических защит, копинг-стратегий и показателей жизнестойкости, характеризующие различные варианты адаптации.
3. Осуществить типологизацию выявленных сочетаний психологических характеристик.
4. Описать содержательные особенности выделенных типологических профилей.
5. Определить психологические ресурсы и риски, характерные для каждого профиля адаптации.
6. Обосновать возможности практического использования разработанной типологии в психологическом консультировании и психокоррекционной работе.

Гипотеза исследования состоит в предположении о гетерогенном характере психологической адаптации женщин, переживающих актуальное навязчивое преследование, проявляющимся в существовании различных профилей, отличающихся по структурному сочетанию психологических защит, копинг-стратегий и показателей жизнестойкости.

Методы исследования

Настоящая работа выполнена в логике сравнительного анализа и типологизации эмпирических данных, полученных автором в исследовании психологической адаптации женщин, переживающих актуальное навязчивое преследование со стороны бывшего интимного партнера (Краснова Т. Е., 2026). В качестве метода исследования использовался теоретический и кластерный анализ эмпирических данных, включавший процедуры сопоставления, сравнения, обобщения, кластерного анализа и типологизации психологических показателей.

Основанием для типологизации выступали данные о структуре психологических защит, особенностях совладающего поведения и уровне жизнестойкости участниц исследования.

Типологический анализ был направлен на выявление устойчивых сочетаний психологических характеристик, отражающих качественно различные способы адаптации женщин к условиям продолжающегося навязчивого преследования.

Результаты исследования

Полученные результаты подтвердили предположение о неоднородности (гетерогенном характере)

адаптационных процессов у женщин, переживающих навязчивое преследование со стороны бывшего интимного партнера.

Несмотря на общность травматического контекста, участницы исследования демонстрировали различные сочетания защитных механизмов, стратегий совладающего поведения и личностных ресурсов.

В результате кластерного анализа были выделены три типологических профиля психологической адаптации, различающихся по структуре психологических защит, особенностям совладания со стрессом и уровню жизнестойкости: совладающий, избегающий и амбивалентный.

Каждый из выявленных профилей отражает специфический вариант реагирования на ситуацию хронической угрозы и обладает собственными адаптационными возможностями и рисками.

Распределение участниц по выделенным типологическим профилям представлено в Табл. 1–3.

Табл. 1. Совладающий профиль психологической адаптации женщин, переживающих актуальное навязчивое преследование со стороны бывшего интимного партнера

Совладающий профиль адаптации	был выявлен у 31,0% участниц (n = 13) и характеризовался более высокой степенью психологической устойчивости, сохранностью субъектной позиции и преобладанием проблемно-ориентированных форм совладания.
Структура психологических защит (LSI)	Для данной группы были характерны: — умеренные показатели отрицания — M = 54,7; — относительно низкие значения проекции — M = 49,2; — более выраженная интеллектуализация — M = 61,8; — умеренные показатели компенсации — M = 48,3. Психологические защиты носили менее регрессивный характер и были связаны преимущественно с когнитивной переработкой ситуации.
Особенности копинг-стратегий (WCQ)	Ведущими стратегиями являлись: — поиск социальной поддержки — M = 67,1; — планирование решения проблемы — M = 54,6; — самоконтроль — M = 58,2. Избегание и дистанцирование были выражены умеренно: — бегство-избегание — M = 49,8; — дистанцирование — M = 51,2.
Жизнестойкость	Участницы данной группы демонстрировали наиболее высокие показатели жизнестойкости: — общий показатель — M = 82,1; — контроль — M = 27,4; — вовлеченность — M = 30,1.

Особенности психологической адаптации	Для данной группы была характерна сохранность субъектной позиции, проявлявшаяся в: — способности признавать наличие угрозы; — активном поиске помощи; — использовании социальных и профессиональных ресурсов; — попытках структурирования собственной жизни и планирования действий. Женщины данной группы чаще: — обращались за психологической и юридической помощью; — информировали близких о ситуации преследования; — предпринимали действия по повышению собственной безопасности.
Психологическая устойчивость	Высокий уровень жизнестойкости способствовал: — сохранению чувства контроля; — большей эмоциональной регуляции; — способности к поведенческой мобилизации в условиях хронического стресса.
Риски	Несмотря на более адаптивный характер совладания, у части участниц сохранялись: — признаки эмоционального истощения; — хроническое напряжение; — эпизоды гипервигильности.
Рекомендации по разработке дифференцированных программ психологической помощи и психокоррекции	Участницы данной группы обладают более выраженной субъектной позицией и высоким потенциалом к конструктивному совладанию, поэтому психологическая помощь здесь может быть направлена на поддержание и усиление уже имеющихся ресурсов. Основные задачи состоят в: — укреплении жизнестойкости; — поддержке чувства контроля и личной эффективности; — профилактике эмоционального истощения; — расширении стратегий безопасного и реалистичного планирования. Психокоррекционные задачи могут включать: — работу с границами, тренинг асертивности; — развитие устойчивых копинг-стратегий; — поддержку обращения за социальной, юридической и организационной помощью; — профилактику вторичной травматизации и выгорания; — укрепление способности к долгосрочному самоподдерживающему поведению.

Табл. 2. Избегающий профиль психологической адаптации женщин, переживающих актуальное навязчивое преследование со стороны бывшего интимного партнера

Избегающий профиль	был выявлен у 42,9% участниц исследования ($n = 18$) и характеризовался преобладанием защитных механизмов отрицания, вытеснения и проекции в сочетании с высокими показателями дистанцирования и бегства-избегания.
Структура психологических защит (LSI)	Для участниц данной группы были характерны: — отрицание — $M = 71,2$; — подавление — $M = 68,4$; — проекция — $M = 65,7$; — регрессия — $M = 61,1$ Выраженность интеллектуализации носила преимущественно вторичный характер и выполняла функцию когнитивного дистанцирования от эмоционально значимого содержания переживаний
Особенности копинг-стратегий (WCQ)	Наиболее высокие показатели отмечались по шкалам: — бегство-избегание — $M = 63,8$; — дистанцирование — $M = 62,4$; — самоконтроль — $M = 57,1$ При этом показатели: планирования решения проблемы, конфронтация, принятия ответственности оставались статистически ниже среднегрупповых значений.
Жизнестойкость	Профиль характеризовался наиболее низкими показателями жизнестойкости: — общий показатель — $M = 64,3$; — контроль — $M = 18,9$. Субъективное ощущение невозможности влиять на ситуацию сочеталось с высоким уровнем тревожного ожидания угрозы и выраженной гипервигильностью.
Особенности психологической адаптации	Адаптационная стратегия данной группы была направлена преимущественно на: — снижение контакта с источником угрозы; минимизацию эмоциональной вовлеченности; — ограничение психического напряжения. На поведенческом уровне это проявлялось: — избеганием социальных контактов; — изменением маршрутов передвижения; — ограничением активности в социальных сетях; — стремлением к максимальному снижению заметности. В условиях продолжающегося навязчивого преследования подобная стратегия может рассматриваться как частично адаптивная, поскольку позволяет уменьшать вероятность контакта с преследователем и поддерживать субъективное чувство безопасности.

Риски	Высокий риск дезадаптации Одновременно данный профиль связан с: — риском хронизации тревожных и депрессивных состояний; — снижением субъектной позиции; — формированием выученной беспомощности; — социальной изоляцией; — эмоциональным истощением.
Рекомендации по разработке дифференцированных программ психологической помощи и психокоррекции	Основной задачей психологической помощи в данной группе является постепенное снижение тревоги и восстановление субъективного чувства безопасности. В работе с участниками данного профиля целесообразно использовать поддерживающие и стабилизирующие техники, направленные на: — нормализацию эмоциональных реакций на длительную угрозу; — укрепление чувства границ и базовой безопасности; — снижение гипервигильности и постоянного внутреннего напряжения; — постепенное расширение репертуара осознанных способов саморегуляции Для данной группы особенно важно избегать преждевременного давления на активное противодействие, поскольку это может усиливать чувство беспомощности и внутреннюю дезорганизацию. Психокоррекционная работа может включать: — кризисное консультирование; — техники стабилизации; — обучение навыкам саморегуляции; — психообразование о механизмах хронического стресса и травматического реагирования; — поэтапное формирование более активной позиции при сохранении мер реальной безопасности.

Табл. 3. Амбивалентный профиль психологической адаптации женщин, переживающих актуальное навязчивое преследование со стороны бывшего интимного партнера

Амбивалентный профиль	был выявлен у 26,1% участниц (n = 11) и характеризовался противоречивым сочетанием избегающе-дистанцирующих и активно-поисковых форм совладания.
Структура психологических защит (LSI)	Для данной группы были характерны: — умеренно высокие показатели отрицания — M = 63,1; — проекция — M = 60,2; — интеллектуализация — M = 58,9. Структура защит отличалась нестабильностью и вариативностью.
Особенности копинг-стратегий (WCQ)	Одновременно наблюдались: — высокий поиск социальной поддержки — M = 62,8; — выраженное дистанцирование — M = 59,4; — повышенное бегство-избегание — M = 58,6.

Жизнестойкость	Показатели жизнестойкости занимали промежуточное положение: — общий показатель — $M = 71,2$; — контроль — $M = 22,8$.
Особенности психологической адаптации	Для данной группы было характерно сочетание: — стремления к восстановлению контроля; — эмоционального истощения; — колебаний между активными действиями и отказом от них. Поведенчески это проявлялось: непоследовательностью стратегий; — чередованием поиска помощи и социальной изоляции; — колебаниями между мобилизацией и отказом от активности.
Риски	Основными рисками являлись: — нестабильность адаптационных механизмов; — эмоциональное истощение; — высокая вероятность декомпенсации при усилении преследования
Рекомендации по разработке дифференцированных программ психологической помощи и психокоррекции	Для данной группы характерно внутреннее колебание между активным поиском помощи и тенденцией к эмоциональной капитуляции. Это делает психокоррекционную работу особенно чувствительной к темпу, структуре и уровню доверия. Основные задачи здесь заключаются в: — стабилизации противоречивых реакций; уменьшению внутренних конфликтов; — укреплении последовательности совладающего поведения; — повышении устойчивости к фрустрации и неопределенности. В работе с данным профилем целесообразны: — поэтапная психотерапевтическая поддержка; работа с противоречиями в восприятии собственной безопасности и эффективности; — развитие навыков принятия решений в условиях неопределенности; — формирование более согласованной стратегии поведения. Для этой группы важно помогать выстраивать внутренне непротиворечивую модель действий в ситуации продолжающейся угрозы.

Обсуждение результатов

Описанные профили подтверждают наше исходное гипотетическое предположение о гетерогенности психологической адаптации женщин, переживающих актуальное навязчивое преследование со стороны бывшего интимного партнера.

Несмотря на общность травматического контекста, участницы исследования продемонстрировали качественно различные сочетания психологических защит, копинг-стратегий и уровней жизнестойкости, что позволило выделить три типологических профиля: совладающий, избегающий и амбивалентный.

Подобная неоднородность согласуется

с современными представлениями о преследовании как о повторяющемся паттерне нежелательного и угрожающего поведения, который оказывает выраженное влияние на безопасность, эмоциональное состояние и повседневное функционирование жертвы.

Совладающий профиль, выявленный у трети участниц, характеризуется сохранностью субъектной позиции, преобладанием проблемно-ориентированных стратегий совладания и относительно высокой жизнестойкостью.

В структуре психологических защит у женщин, характеризующихся этим профилем, доминирует интеллектуализация при умеренной выраженности отрицания и проекции, что может указывать на стремление к когнитивной переработке травматической ситуации при сохранении возможности действовать.

В контексте психологии стресса такие сочетания обычно рассматриваются как более ресурсоориентированный вариант адаптации, позволяющий не только снижать эмоциональное напряжение, но и поддерживать ориентированность на решение проблемы.

В ситуации интимно-партнерского преследования это особенно важно, поскольку преследование часто продолжается в течение длительного времени, сопровождается угрозами и может быть частью более широкого насильственного контроля, характерного для отношений с бывшим или текущим партнером.

Избегающий профиль оказался наиболее многочисленным. Для него были характерны высокие показатели отрицания, подавления, проекции и регрессии, а также преобладание бегства-избегания и дистанцирования при низких показателях жизнестойкости.

Подобная конфигурация может рассматриваться как реакция на хроническую угрозу, при которой психика стремится минимизировать контакт с источником опасности за счет снижения эмоциональной вовлеченности и сокращения поведенческой экспозиции.

С одной стороны, в условиях продолжающегося преследования избегание действительно может выполнять частично адаптивную функцию, уменьшая вероятность прямого контакта с преследователем.

С другой стороны, исследования показывают, что навязчивое преследование подобного рода связано с выраженным психологическим дистрессом, симптомами тревоги, депрессии, посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), нарушением повседневного функционирования. Все это также может приводить к социальным и профессиональным потерям. Следовательно, при длительном сохранении такая стратегия повышает риск хронизации тревожно-депрессивных состояний, социальной изоляции и переживания беспомощности.

Амбивалентный профиль, выявленный у четверти участниц исследования, отражает противоречивое сочетание активных и избегающе-дистанцирующих форм реагирования.

Для данной группы было характерно колебание между поиском социальной поддержки и дистанцированием, между мобилизацией и отказом от активности. Такая нестабильность может быть проинтерпретирована как результат внутреннего конфликта между стремлением восстановить контроль и необходимостью экономить психические ресурсы в условиях сохраняющейся угрозы. Обычно подобные смешанные варианты реагирования описываются как переходные или нестабильные формы адаптации, чувствительные к усилению стрессора и снижению доступных ресурсов. В ситуации навязчивого преследования это особенно значимо, поскольку длительное преследование нередко усиливает чувство небезопасности и затрудняет устойчивый выбор

стратегии поведения.

В целом полученные результаты показывают, что психологическая адаптация женщин к актуальному навязчивому преследованию не сводится к единому сценарию. Напротив, она представляет собой систему качественно различающихся профилей, каждый из которых имеет собственные ресурсы и риски. Это согласуется с данными о том, что последствия такого преследования охватывают не только эмоциональную сферу, но и социальное, профессиональное и поведенческое функционирование жертв, а выраженность последствий может зависеть от интенсивности и характера преследования. Анализ типологических профилей позволяет перейти от общего описания последствий к пониманию того, как именно организуется адаптация в условиях хронической угрозы.

Практическая значимость полученных данных заключается в возможности дифференцировать психологическую помощь в зависимости от профиля адаптации.

Для женщин с совладающим профилем адаптации приоритетом может быть поддержка уже имеющихся ресурсов и профилактика эмоционального истощения.

Для женщин с избегающим профилем адаптации необходимы стабилизация, снижение гипервигильности, укрепление чувства безопасности и постепенное расширение репертуара адаптивных способов саморегуляции.

Для женщин с амбивалентным профилем адаптации особенно важна поэтапная поддержка, направленная на снижение внутренней противоречивости, укрепление последовательности действий и помощь в принятии решений в условиях неопределенности. Такой подход соответствует нашим представлениям о том, что при партнерском насилии психологическая помощь должна учитывать не только наличие травматического опыта, но и конкретный способ его переживания и переработки.

Ограничения исследования

При интерпретации полученных результатов необходимо учитывать ряд ограничений настоящего исследования.

Во-первых, исследование проводилось на относительно небольшой выборке женщин, переживающих актуальный опыт навязчивого преследования со стороны интимного партнера, что ограничивает возможности широкого распространения полученных результатов на всю популяцию жертв навязчивого преследования. В дальнейшем представляется целесообразным проведение исследований на более крупных и разнородных выборках.

Во-вторых, исследование носило поперечный (кросс-секционный) характер и отражало состояние участниц на момент обследования. В связи с этим выявленные типологические профили следует рассматривать как актуальные варианты адаптации в конкретный период переживания преследования. Дальнейшие лонгитюдные исследования позволят оценить устойчивость выделенных профилей и возможные переходы между ними по мере изменения ситуации преследования.

В-третьих, в исследовании анализировались преимущественно индивидуально-психологические характеристики адаптации, тогда как особенности самого преследования (длительность, интенсивность контактов, наличие физического насилия, юридический статус дела, доступность социальной поддержки и другие ситуационные факторы) не выступали самостоятельными переменными анализа. Между тем данные факторы могут оказывать существенное влияние на формирование адаптационных стратегий и требуют отдельного изучения.

Кроме того, выделенные типологические профили отражают наиболее общие закономерности психологической адаптации и не исчерпывают всего многообразия индивидуальных реакций женщин, переживающих актуальное преследование со стороны бывшего партнера. В реальной практике возможны промежуточные и смешанные варианты адаптации, сочетающие признаки нескольких профилей одновременно.

Несмотря на указанные ограничения, исследование позволяет расширить представления о психологической адаптации женщин в ситуации актуального интимно-партнерского преследования и предлагает типологическую модель, которая может использоваться как в дальнейших научных исследованиях, так и при разработке программ психологической помощи пострадавшим.

Выводы

1. У женщин, переживающих актуальное навязчивое преследование, выявлена выраженная неоднородность психологической адаптации, что позволило выделить три типологических профиля: совладающий, избегающий и амбивалентный.
2. Совладающий профиль характеризуется сохранностью субъектной позиции, преобладанием проблемно-ориентированного совладания, относительно высокой жизнестойкостью и более выраженной когнитивной переработкой травматической ситуации.
3. Избегающий профиль связан с преобладанием защит отрицания, подавления, проекции и регрессии, а также с доминированием дистанцирования и бегства-избегания

при сниженной жизнестойкости.

4. Амбивалентный профиль отражает нестабильность адаптационных механизмов и сочетание разнонаправленных стратегий от поиска поддержки до ухода в эмоциональное и поведенческое дистанцирование.
5. Выявленные профили показывают, что психологическая адаптация к актуальному преследованию со стороны интимного партнера является многовариантным процессом, в котором одновременно присутствуют ресурсы, защитные механизмы и факторы риска.
6. Результаты исследования обосновывают необходимость дифференцированного подхода к психологической помощи женщинам, переживающим навязчивое преследование, с учетом их типологических особенностей адаптации.

Литература

- Амангелды, Т. А.** (2024). Психология stalking: понимание и причины. *Научные высказывания*, (7(54)), 46–49.
- Зипельмайер, О.** (2020). Психосоциальное и психотерапевтическое консультирование женщин, пострадавших от stalking. *Социальное обслуживание семей и детей: научно-методический сборник*, (19), 30–39.
- Бардьер, Г. Л., Жогин, А. А., Марченко, И. А., & Сугоняко, Д. Ю.** (2024). Коммуникативные девиации как часть современной коммуникативной культуры и как фактор личностного кризиса. В Ценности как сердце культуры: Сборник материалов XXIV Свято-Троицких ежегодных международных академических чтений в Санкт-Петербурге (22 мая — 1 июня 2024 года) (с. 233–244). Санкт-Петербург: Русская христианская гуманитарная академия им. Ф. М. Достоевского.
- Краснова Т. Е.** (2026). Адаптация женщин в ситуации навязчивого преследования со стороны бывшего интимного партнера. Часть 1. Эмпирическое исследование. *Психология человека и социальной среды*, 1(2), 105–113
- Налчаджян, А. А.** (2009). Психологическая адаптация: механизмы и стратегии (2-е изд., перераб. и доп.). Москва: Эксмо.
- Плескевич, А. В., & Ячменева, Н. П.** (2025). Анализ социальных представлений о stalking. В Психология — наука будущего: Материалы XI Международной конференции молодых ученых (Москва, 20–21 ноября 2025 года) (с. 135–137). Москва: Государственный академический университет гуманитарных наук.
- Сасаза, А. Р.** (2019). Явление stalking как предмет психологического изучения. *Известия Кыргызской академии образования*, (1(47)), 34–36.
- Сторублёнкова, Е. Г., & Самуткин, В. Л.** (2017). Stalking: синдром навязчивого преследования. Пробелы в российском законодательстве, (6).
- Фирсова, А. Р.** (2025). История становления stalking как общественно опасного явления. *Вестник Саратовской государственной юридической академии*, (3(164)), 209–215.
- Blaauw, E., Winkel, F. W., Arensman, E., Sheridan, L., & Freeve, A.** (2002). The toll of stalking: The relationship between features of stalking and psychopathology

of victims. *Journal of Interpersonal Violence*, 17(1), 50–64. doi:10.1177/0886260502017001004

Edwards, K. M., & Gidycz, C. A. (2014). Stalking and psychosocial distress following the termination of an abusive dating relationship: A prospective analysis. *Violence Against Women*, 20(11), 1383–1397. doi:10.1177/1077801214552911

Hauch, D., & Elklit, A. (2023). The psychological consequences of stalking: Cross-sectional findings in a sample of Danish help-seeking stalking victims. *European Journal of Psychotraumatology*, 14(2), 1–16. doi:10.1080/20008066.2023.2281749

Mechanic, M. B., Weaver, T. L., & Resick, P. A. (2008). Mental health consequences of intimate partner abuse: A multidimensional assessment of four different forms of abuse. *Violence Against Women*, 14(6), 634–654.

Ong, X. H., Siah, P. C., Chie, Q. T., & Lee, W. Y. (2025). A scoping review on the coping strategies used by intimate partner violence survivors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(7), Article 1061. doi:10.3390/ijerph22071061

Pathé, M., & Mullen, P. E. (1997). The impact of stalkers on their victims. *British Journal of Psychiatry*, 170(1), 12–17. doi:10.1192/bjp.170.1.12

Radley, J. J., & Herman, J. P. (2023). Preclinical models of chronic stress: Adaptation or pathology? *Biological Psychiatry*, 94(3), 194–202. doi:10.1016/j.biopsych.2022.11.004

Kamphuis, J. H., & Emmelkamp, P. M. (2001). Traumatic distress among support-seeking female victims of stalking. *The American Journal of Psychiatry*, 158(5), 795–798. doi:10.1176/appi.ajp.158.5.795

Reference

Amangeldy, T. A. (2024). *Psikhologiya stalkinga: ponimanie i prichiny* [Psychology of Stalking: Understanding and Causes]. *Nauchnye vyskazyvaniya*, 7(54), 46–49.

Zipelmayer, O. (2020). *Psikhosotsial'noe i psikhoterapevticheskoe konsul'tirovanie zhenshchin, postradavshikh ot stalkinga* [Psychosocial and Psychotherapeutic Counseling for Women Victims of Stalking]. *Sotsial'noe obsluzhivanie semey i detey: nauchno-metodicheskiy sbornik*, (19), 30–39.

Bardier, G. L., Zhogin, A. A., Marchenko, I. A., & Sugonyako, D. Yu. (2024). *Kommunikativnye devyatsii kak chast' sovremennoy kommunikativnoy kul'tury i kak faktor lichnostnogo krizisa* [Communicative Deviations as Part of Modern Communicative Culture and as a Factor of Personal Crisis]. *V Tsennosti kak serdtse kul'tury: Sbornik materialov XXIV Svyato-Troitskikh ezhegodnykh mezhdunarodnykh akademicheskikh chteniy v Sankt-Peterburge* (22 maya — 1 iyunya 2024 goda) (ss. 233–244). Sankt-Peterburg: Russkaya khristianskaya gumanitarnaya akademiya im. F. M. Dostoevskogo.

Krasnova, T. E. (2026). *Adaptatsiya zhenshchin v situatsii navyazchivogo presledovaniya so storony byvshego intimnogo partnerya. Chast' 1. Empiricheskoe issledovanie* [Adaptation of women in a situation of stalking by a former intimate partner. Part 1. An empirical study]. *Human and Social Environment Psychology*, 1(2), 105–113.

Nalchadzhyan, A. A. (2009). *Psikhologicheskaya adaptatsiya: mekhanizmy i strategii* (2-e izd., pererab. i dop.) [Psychological Adaptation: Mechanisms and Strategies (2nd ed., revised and expanded)]. Moskva: Eksmo.

Pleskevich, A. V., & Yachmeneva, N. P. (2025). *Analiz sotsial'nykh predstavleniy o stalkinge* [Analysis of Social Representations of Stalking]. *V Psikhologiya — nauka budushchego: Materialy XI Mezhdunarodnoy konferentsii molodykh uchenykh* (Moskva, 20–21 noyabrya 2025 goda) (ss. 135–137). Moskva:

Gosudarstvennyy akademicheskii universitet gumanitarnykh nauk.

Sasaza, A. R. (2019). *Yavlenie stalkinga kak predmet psikhologicheskogo izucheniya* [The Phenomenon of Stalking as a Subject of Psychological Study]. *Izvestiya Kyrgyzskoy akademii obrazovaniya*, 1(47), 34–36.

Storublenkova, E. G., & Samutkin, V. L. (2017). *Stalking: sindrom navyazchivogo presledovaniya* [Stalking: Obsessive Pursuit Syndrome]. *Probely v rossiyskom zakonodatel'stve*, (6).

Firsova, A. R. (2025). *Istoriya stanovleniya stalkinga kak obshchestvenno opasnogo yavleniya* [History of the Formation of Stalking as a Socially Dangerous Phenomenon]. *Vestnik Saratovskoy gosudarstvennoy yuridicheskoy akademii*, (3(164)), 209–215.

Blaauw, E., Winkel, F. W., Arensman, E., Sheridan, L., & Freeve, A. (2002). The toll of stalking: The relationship between features of stalking and psychopathology of victims. *Journal of Interpersonal Violence*, 17(1), 50–64. doi:10.1177/0886260502017001004

Edwards, K. M., & Gidycz, C. A. (2014). Stalking and psychosocial distress following the termination of an abusive dating relationship: A prospective analysis. *Violence Against Women*, 20(11), 1383–1397. doi:10.1177/1077801214552911

Hauch, D., & Elklit, A. (2023). The psychological consequences of stalking: Cross-sectional findings in a sample of Danish help-seeking stalking victims. *European Journal of Psychotraumatology*, 14(2), 1–16. doi:10.1080/20008066.2023.2281749

Mechanic, M. B., Weaver, T. L., & Resick, P. A. (2008). Mental health consequences of intimate partner abuse: A multidimensional assessment of four different forms of abuse. *Violence Against Women*, 14(6), 634–654.

Ong, X. H., Siah, P. C., Chie, Q. T., & Lee, W. Y. (2025). A scoping review on the coping strategies used by intimate partner violence survivors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(7), Article 1061. doi:10.3390/ijerph22071061

Pathé, M., & Mullen, P. E. (1997). The impact of stalkers on their victims. *British Journal of Psychiatry*, 170(1), 12–17. doi:10.1192/bjp.170.1.12

Radley, J. J., & Herman, J. P. (2023). Preclinical models of chronic stress: Adaptation or pathology? *Biological Psychiatry*, 94(3), 194–202. doi:10.1016/j.biopsych.2022.11.004

Kamphuis, J. H., & Emmelkamp, P. M. (2001). Traumatic distress among support-seeking female victims of stalking. *The American Journal of Psychiatry*, 158(5), 795–798. doi:10.1176/appi.ajp.158.5.795

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

Свидетельство о регистрации
СМИ ЭЛ № ФС 77 — 91778 от 17.06.2026
Дата публикации: 30.06.2026

ISSN 3033-8794
DOI 2-го выпуска: 10.25991/w8265-1503-6418-o

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

