МОСКОВСКАЯ
МЕЖДУНАРОДНАЯ
АКАДЕМИЯ

СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ МАГИСТРАНТОВ ММА

ТОМ 5

2026

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ»

СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ МАГИСТРАНТОВ ММА

ТОМ 5
2026

МОСКВА – 2026

БК 94.3
УДК 330; 80

Сборник научных статей магистрантов
ОЧУ ВО «Московская международная академия»
издается по решению Учёного совета Академии

Редакционная коллегия:

Д.В. Терехова-Пушная – кандидат экономических наук, доцент Московской международной академии.

Д.А. Кремнёв – начальник отдела мониторинга научно-исследовательских работ и организации научных мероприятий Московской международной академии.

С.В. Дмитрюк, кандидат филологических наук – выпускающий редактор.

Сборник научных статей магистрантов Московской международной академии. – М.: ММА. Том – 5. 2026. – 276 с.

© Коллектив авторов, 2026
© ОЧУ ВО «Московская международная академия», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ФАКУЛЬТЕТ СПОРТА

Акопджанян А.Ю.
Изучение системы профессионального плавания в США 8
Булкин В.С.
Исследование схем игры в прессинг в баскетболе 14
Гуськов И.А.
Изучение оценки стоимости клубов в НФЛ 20
Макарова Е.В.
Использование современных технологий психологического сопровождения подростков вв танцевальном спорте 26
Македонский А.С.
Классификация видов допинга в спорте 37
Минина Ю.А.
Организационно-методические основания построения занятий по воздушной гимнастике для детей 6-14 лет 49
Митрофанов В.А.
Исследование популярности бейсбола 55
Морозова Т.М.
Изучение процесса и фаз реабилитации футболистов после травм 62
Оманбаев Д.Х.
Исследование параболической системы периодизации 67
Паромов Е.А.
Создание понятия «Философия футбольного тренера» 76
Попов П.Ю.
Изучение добавленного времени на ЧМ в Катаре 80
Савастьянов Е.А.
Обзор тренировочных инноваций в футболе 84

Серавкин С.А.
Адаптация smm-стратегий для бюджетных спортивных школ: проблемы, методика разработки и оценка эффективности (на примере МАУ ДО СШОР «Белка») 90
Ткаченко Д.А.
Цифровизация и маркетинговая консолидация как факторы развития системы соревнований по мини-футболу в городской среде 98
Иванов П.Н.
Разработка программы психологического обучения и развития спортсменов в каратэ 107
Шумилин В.А.
Оценка ценности выбора на драфте в НБА 112
Щетинин М.Д.
Принципы проектирования онлайн-курсов для сферы физической культуры и спорта 120

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Багаутдинова А.Д.
Социально-психологические факторы формирования этнических стереотипов у современных юношей и девушек 131
Блинова Г.А.
Психологические факторы академической прокрастинации 137
Бондарев А.И.
Психологический тренинг как инструмент развития уверенности в себе (на примере студентов ГБПОУ «Вышневолоцкий колледж» Тверской области) 144
Гараева Ю.Н.
Особенности сепарации и психологических границ личности в юношеском возрасте в однодетных и многодетных семьях 152

Давыдова Е.В.
Сущность жизнестойкости и смысложизненных ориентаций в период молодости 159
Ежова Т.М.
Особенности смысложизненных ориентаций подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации 166
Елисеев И.И.
Феноменов самооценки и ценностных ориентаций 170
Емельянов С.М.
Представления о самоактуализации в психологии 175
Журбенко Н.Н.
Эмоциональная привязанность как детерминанта психологического благополучия 183
Кац Валери-Лиор-А.А.
Роль хронической тревожной готовности в формировании симптомов РПТСР у населения в условиях длительной угрозы воздушных тревог 190
Кличановская Д.А.
Специфика смысложизненных ориентаций учителей с разным стажем педагогической деятельности 195
Константинова И.В.
Особенности психологии детей с дизартрией и методы ее коррекции 200
Ларина Т.Н.
Основы исследования особенностей психологической зрелости у агрессивной молодежи 204
Мананкова Е.И.
Особенности представлений о любви в подростковом возрасте 217
Романов О.С.
Психологические особенности лиц с расстройством пищевого поведения 223

Светлакова О.А.
Особенности феномена эмоционального интеллекта личности 228
Сироткина С.С.
Характеристика психологической консультативной помощи педагогам по вопросу стрессоустойчивости 234
Столярская В.А.
Особенности влияния семейного окружения на психологическое благополучие в пожилом возрасте 240
Федерякина Е.Ю.
Изучению самоотношения и образа тела в отечественной и зарубежной психологии 249
Чернухина А.С.
Психологические факторы эмоционального выгорания сотрудников аэропорта 255
Чистякова А.И.
Самооценка как фактор формирования мотивации достижения в юношеском возрасте 261
Шомахмадова В.А.
Суверенность виртуального пространства, как основа психологического благополучия личности 267
Юрцан К.Ю.
Психологические особенности лиц, склонных к химическим зависимостям 273

ИЗУЧЕНИЕ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ В США

Акопджанян Анри Юрьевич

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме обучения элитному плаванию. В этой статье рассматриваются условия, которые могут повлиять на систему подготовки элитных спортсменов по плаванию на примере системы, выстроенной в США. В работе акцентируется внимание на климатических условиях, доступности инфраструктуры, компенсационных выплатах спортсменам и системе наследия плавания в США.

Ключевые слова: плавание, система подготовки, пирамида развития пловцов.

STUDY OF THE SYSTEM OF PROFESSIONAL SWIMMING IN THE USA

Akopjanyan Anry

The article is devoted to the currently relevant topic of elite swimming training. In this paper, we examine the conditions that can affect the system of training elite swimming athletes using the example of the system built in the United States. The paper emphasizes on climatic conditions, infrastructure availability, athlete compensation and the legacy system of swimming in the US.

***Keywords*:** swimming, training system, pyramid of swimmers' development.

Если кто-то следил за плаванием на Олимпийских Играх в Токио, то, вероятно, заметил, что Соединенные Штаты превзошли все остальные страны по количеству медалей. И это не было новостью только для этих Игр. США доминируют на Олимпийских играх уже несколько десятилетий, причем не только в плавании, но и во многих других видах спорта.

Чтобы выяснить, почему, мы проанализировали медальный зачет других стран по сравнению с США и несколько причин, по которым американцы могут иметь преимущество над своими конкурентами в бассейне.

Медали по плаванию в Токио-2020

Вот как пять лучших стран выступили в бассейне в Токио. США с большим отрывом заняли первое место, завоевав на девять медалей больше, чем Австралия, которая заняла второе место.

Таблица 1 – Медальный зачет в плавании на Олимпийских Играх в Токио – 2020

Страна	Золото	Серебро	Бронза	Общее кол-во медалей
США	**11**	**10**	**9**	**30**
Австралия	9	3	9	21
Великобритания	4	3	1	8

Китай	3	2	1	6
Япония	2	1	0	3

Если добавить к этому уравнению другие водные виды спорта (водное поло, прыжки в воду и спортивное плавание), то медальный расклад немного меняется, но США по-прежнему занимают первое место:

США: 34 медали

Китай: 20 медалей

Австралия: 22 медали

Общее количество медалей, завоеванных на Олимпийских играх 2020 года

Теперь посмотрим на общее количество медалей, завоеванных во всех видах спорта в Токио-2020. США сохраняют лидерство с отрывом более чем в 20 медалей:

США: 113 (25% медалей США были получены в плавании)

Китай: 88

Олимпийский комитет России: 71

Великобритания: 65

Япония: 58

Медали в плавании за все время

В Токио Соединенные Штаты показали хорошие результаты по количеству медалей, что сохраняет историческое доминирование страны на первом месте. Огромный вклад в это внесло плавание.

Плавание существовало в летних Олимпийских играх почти с самого начала: мужское плавание было включено в программу первых современных Олимпийских игр в 1896 году, а женское - в 1912 году.

Такая история означает, что у стран было много возможностей пополнить свои коллекции трофеев. Вот как распределяются ведущие страны по количеству медалей в плавании за все время:

США – 553

Австралия – 198

Япония – 81

Великобритания – 79

Китай – 43

Почему у американцев так много медалей?

Во-первых, необходимо отметить, что соревнований по плаванию очень много. Точнее, 18 для каждого пола. Это второе место по количеству соревнований среди олимпийских видов спорта после легкой атлетики, где проводится 25 соревнований для мужчин и 24 для женщин.

Большое количество соревнований означает, что у пловцов больше возможностей завоевать медали, если они выступают в нескольких видах. Вспомнить, например, Майкла Фелпса. Он завоевал 8 медалей на Олимпийских играх 2008 года, потому что был разносторонним (и очень быстрым) пловцом.

Что делает страну такой хорошей в плавании?

Теперь, когда мы знаем немного истории, рассмотрим факторы, которые могут помочь стране доминировать в плавании. Важно отметить, что все нижеперечисленные факторы способствуют успеху страны в этом виде спорта, но ни один из них не может повлиять на успех страны в плавании.

Население

Сначала можно подумать, что большое население США - 330 миллионов человек - является огромным преимуществом. И хотя США значительно больше многих других стран, они меркнут по сравнению с населением Индии (1,428 миллиарда человек) и Китая (1,425 миллиарда человек).

А если посмотреть на Австралию, которая занимает второе место по числу медалей в плавании, то в ней проживает всего 25 миллионов человек. Таким образом, мы можем исключить численность населения как основной фактор успеха олимпийского плавания, хотя это может помочь.

Лучшие условия

Рисунок 1 – Типичный тренировочный бассейн в США

Как и численность населения, доступ к высококачественным плавательным сооружениям, безусловно, играет роль в успехе на воде, но не является единственным его определяющим фактором. Все, наверняка, слышали истории о спортсменах, тренирующихся в неоптимальных условиях и добивающихся успеха на Играх.

Хотя пловцы в США, возможно, имеют лучший доступ к соответствующим тренировочным объектам, чем спортсмены в других странах, их успех не зависит от этого.

Наследие плавания

У США огромное наследие в водных видах спорта. Страна доминировала на протяжении десятилетий, и это оказывает большое давление на нынешних спортсменов, чтобы сохранить это наследие.

Но спортсмены, выступающие за другие страны, большие или маленькие, тоже чувствуют это давление. Даже если их страна не является лучшей в мире по плаванию, этот вид спорта все равно имеет наследие в этой стране, и спортсмен обязан его защищать.

Спортивный профессионализм

В Америке существует высокий уровень принятия людей, решивших сделать профессиональную карьеру в плавании. В других странах дело обстоит иначе.

Во многих странах так же относятся к другим видам спорта, таким как крикет или футбол.

Важно также отметить, что в США очень развита университетская система плавания, что позволяет молодым спортсменам посвятить несколько лет тренировкам. Университеты набирают спортсменов после окончания средней школы для участия в соревнованиях на национальном уровне.

Климат и география

Многие районы США находятся вблизи воды (озер, рек или океанов), поэтому можно сделать вывод, что американцы имеют лучший доступ к плаванию, чем другие страны. Но это совсем не так. Многие страны имеют доступ к океану или источникам пресной воды, которые хорошо подходят для плавания.

Климат и география, благоприятствующие плаванию, не предсказывают успех.

Компенсация

Многие страны платят спортсменам за завоевание олимпийских медалей. В США за золотую медаль платят 37500 долларов. И хотя это кажется много, эти

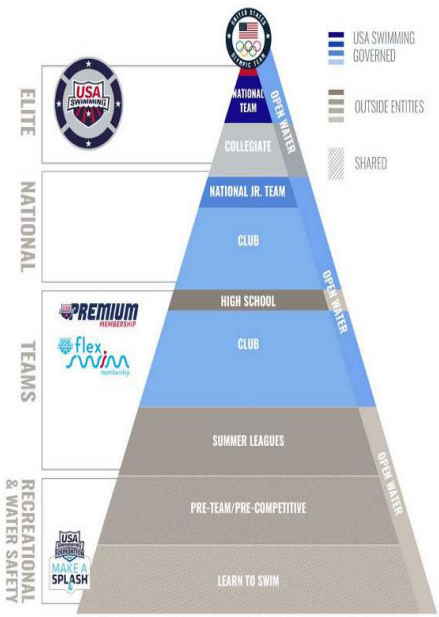

Рисунок 2 – Пирамида USA Swimming

выплаты меркнут по сравнению с тем, как некоторые другие страны вознаграждают своих спортсменов.

В 2021 году Италия платила $212000 за золотую медаль. Украина заплатила 150000 долларов, а спортсмены из Сингапура получили за золотую медаль 1 миллион долларов. Дело не только в деньгах, но они, безусловно, помогают. Эти деньги могут быть использованы, чтобы помочь спортсмену покрыть расходы на проживание и расходы, связанные с тренерской работой.

Размер команды

В Токио у США была самая большая команда по плаванию. На Игры 2021 года отправились 50 американских пловцов по сравнению с 25 австралийскими, 33 японскими и 28 британскими пловцами. Больше пловцов - больше возможностей для медалей.

Архитектура соревновательного плавания в США

Давайте посмотрим, как устроена организация USA Swimming, национальный орган управления плаванием. Организация разбивает различные категории пловцов на пирамиды.

Пирамида разбита на четыре отдельные группы:

Рекреационная группа

Соревновательные команды

Национальная команда

Элита

По мере приближения к вершине пирамиды группы становятся все меньше и более сфокусированными, и каждая из них поддерживает остальные. Необходимо сделать пояснения:

Рекреационная группа

Эта группа состоит из миллионов людей, которые являются обычными пловцами или только начинают заниматься данным видом спорта. Они создают массивную основу, из которой USA Swimming может черпать новых членов, которые однажды могут попасть на вершину пирамиды.

Команды

Следующий уровень пирамиды состоит из различных команд по плаванию по всей стране. Это может быть как команда летней лиги, так и клубная команда возрастной группы или команда средней школы.

На этом уровне спортсмены часто становятся членами USA Swimming и, вероятно, составляют большинство из 400000 членов USA Swimming.

Национальный уровень

Далее следует национальный уровень, который отличается высокой конкуренцией. Пловцы этого уровня могут выступать за клуб высокого уровня или попасть в юниорскую сборную США. Они также могут выступать за свой университет.

Элитные пловцы

Вершину пирамиды завершают элитные пловцы. Эти спортсмены занимаются плаванием в колледже (или занимались когда-то), выступают в составе национальной сборной и, возможно, готовятся к Олимпийским играм в США. Они также могут активно заниматься профессиональным плаванием.

Рисунок 3 – Члены национальной женской сборной США по плаванию

Помимо тренировок, эти элитные пловцы являются примером для подражания для спортсменов, находящихся на более низких ступенях пирамиды, и играют важную роль в привлечении новых атлетов в спорт, что, в свою очередь, способствует увеличению финансирования USA Swimming. Это финансирование помогает оплачивать ежемесячные стипендии членов национальной команды, а также их участие в тренировочных лагерях и соревнованиях.

Поскольку США имеет хорошее финансирование с более низких ступеней пирамиды, они могут позволить себе тратить миллионы долларов на национальную команду. От врачей и массажистов до психологов и тренеров – эти средства идут непосредственно на то, чтобы сделать США лучшими в мире в плавании.

Пловцы в других регионах пирамиды видят эти инвестиции в спорт и хотят продолжать плавать или попробовать себя в этом виде спорта.

Во многих странах нет такой пирамиды, как в США. У них может быть несколько уровней этой пирамиды, но не все. Возможно, там не так много возможностей для клубного плавания в возрастных группах или для плавания в составе национальной сборной.

Список использованных источников

Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 288 с.

Плавание. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2012. – **802** с.

Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2013. – **672** с.

Пол, Ньюсом Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов / Ньюсом Пол. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – **758** с.

14. Сысоев, И. Триатлон. Олимпийская дистанция / И. Сысоев. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – **802** с.

ИССЛЕДОВАНИЕ СХЕМ ИГРЫ В ПРЕССИНГ В БАСКЕТБОЛЕ

Булкин Велеслав Станиславович

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме оборонительных действий в баскетболе. Современный баскетбол, что видно на примере НБА, - вечно эволюционирующая игра, полная тактических схем и инноваций. Современные игроки могут забросить трехочковый бросок, если им не мешать в 8 случаях из 10. В работе уделяется внимание различным видам прессинга в НБА и тому, как он взаимосвязан со временем, выделяемым на бросок.

Ключевые слова: баскетбол, высокий прессинг, защита 1 в 1.

RESEARCH OF SCHEMES OF PRESSING GAME IN BASKETBALL

Bulkin Veleslav

The article is devoted to the current relevance of defensive actions in basketball. Modern basketball, as seen in the NBA, is an ever-evolving game full of tactical schemes and innovations. Modern players can hit a three-point shot if they are not interfered with 8 times out of 10. The paper will emphasize the different types of press in the NBA and how it relates to the time allocated to the shot.

***Keywords*:** basketball, high press, 1-on-1 defense.

В современной НБА нет более ценного ресурса, чем время, отведенное на бросок. Фактически это единственное, без чего команды не могут забить. Хотя забрасывать мяч в корзину сложно, но если у вас есть высококлассный снайпер, способный выполнять броски, или специалист, который создает пространство на паркете, это не невозможно. Но как только таймер над щитком достигнет нулевой отметки, ваша возможность набирать очки закончится. И в этом сезоне (2022/23), который снова стал самым результативным в истории лиги, каждая секунда имеет ценность – возможно, даже большую, чем когда-либо прежде.

Как тренеры, так и игроки часто повторяют, что команде необходимо быстро начать атаку или не дать сопернику сделать то же самое. Броски, сделанные в начале отсчета времени – особенно как только ваша команда завладела мячом, пока защита не успела подготовиться – имеют более высокую ожидаемую ценность, чем броски, сделанные позже, как правило. Но даже начало атаки на хафкорт с учетом оперативности имеет свои преимущества. Выполнение начальных действий на секунду или две раньше может означать разницу между вынужденным розыгрышем оспариваемого броска только для того, чтобы успеть до финального свистка, и возможностью сделать pump-fake, обход и бросок без защитника, который дышит вам в затылок.

Сегодня НБА отслеживает каждое движение каждого игрока, а также мяч 25 раз в секунду благодаря камерам Second Spectrum, установленным на подиумах всех 29 арен. Благодаря данным, полученным с помощью этих камер, мы точно

знаем, сколько времени требуется каждой команде, чтобы перевести мяч за линию хафкорта, и сколько времени требуется команде, чтобы начать первое действие – будь то установка первого экрана, первая разрезающая передача или первый дриблинг к корзине – в нападении. Мы также знаем, что корреляция между «быстрым началом атаки» и эффективностью набора очков в данном владении очень высока.

Однако эта взаимосвязь не совсем линейна. В среднем за последние 10 сезонов первые четыре секунды отсчета времени для броска в пределах хафкорта приносили больше очков на 100 владений (9,68), чем следующие 11 секунд вместе взятые (7,70). Это означает, что чем раньше в течение времени, отведенного на бросок, вы доставите мяч на половину площадки соперника, а затем совершите атакующее действие, тем лучше.

Все это подводит нас к фаворитам прошедшего сезона – к «Сакраменто Кингз». В этом сезоне ни у одной команды не было лучшего нападения, чем у «Сакраменто», которая лидировала в лиге по рейтингу нападения более чем на очко на 100 владений и находилась на пути к установлению нового рекорда лиги по эффективности набора очков. Возможно, не случайно «Кингз» также является одной из самых быстрых команд лиги по скорости выхода на хафкорт. По данным Second Spectrum, только «Индиана Пэйсерс» в среднем выполняла свои начальные атакующие действия быстрее «Кингз», но даже они делали это с перевесом всего в 0,007 секунды.

Это не должно удивлять. Несколько лет назад тренер «Кингз» Майк Браун принял участие в тренинге по основам баскетбола, где объяснил три основных принципа игры в нападении. Самым первым из них был темп: «Начинать атаку, когда до конца броска остается 21 или 20 секунд», - сказал Браун, отметив, что именно в этом промежутке времени происходит самый резкий спад. «К этому времени вы должны начать атаку, чтобы успеть использовать третий и четвертый варианты, если понадобится». В то время Браун еще был ассистентом «Голден Стэйт Уорриорз», но его команда «Кингз» приняла урок близко к сердцу.

Если начинать нападение как можно быстрее желательно, то логически следует, что позволять сопернику делать то же самое не следует. Но если для того, чтобы быстро начать атаку, требуется лишь желание и целеустремленность, то в защите это не всегда так. По большей части вы должны заставить противника тратить время, если хотите, чтобы он тратил время. Именно здесь на помощь приходит прессинг на задней линии.

Длина площадки НБА составляет 94 фута (28,7 м), и мы (что неудивительно) обнаружили, что чем дальше от собственных ворот защита начинает охранять подающего мяч соперника, тем больше времени требуется сопернику, чтобы начать атаку с хафкорта.

Чтобы измерить этот эффект давления, мы сначала разделили площадку на зоны по расстоянию от корзины. Когда команда забирает соперника на расстоянии от 94 (28,7 м) до 79 (24,1 м) футов от корзины (т.е. на самом дальнем 15-футовом участке площадки от кольца), мы считали такое использование давлением «глубокого бэккорта». То же самое на расстоянии от 79 до 64 (19,5 м) футов – это

давление «среднего бэккорта», а на расстоянии 64 футов до средней линии площадки (14,3 м) – обычное давление «бэккорта».

Для прессинга игрока с мячом не обязательно выходить на заднюю линию. Большинство команд, как правило, начинают нападение из-за 3-очковой линии, поэтому мы также разделили зону между средней линией площадки и верхней частью дуги на три зоны.

Подбор мяча на расстоянии от 47 (14,3 м) до 38 (11,6 м) футов - это «высокий фронткорт», от 38 до 30 (9,1 м) футов – «средний фронткорт», а от 30 до 23 (7 м) футов – «низкий фронткорт». Не брать игрока с мячом вообще, пока он не достигнет 3-очковой линии – это то, что мы называем «отсутствие сопротивления».

Взаимосвязь между расстоянием до прессинга игрока и временем до начала атакующих действий даже сильнее, чем между началом атаки и эффективностью подсчета очков. Другими словами, чем больше времени вы хотите, чтобы нападение теряло, тем дальше вверх по площадке вы должны оказывать давление на игрока с мячом.

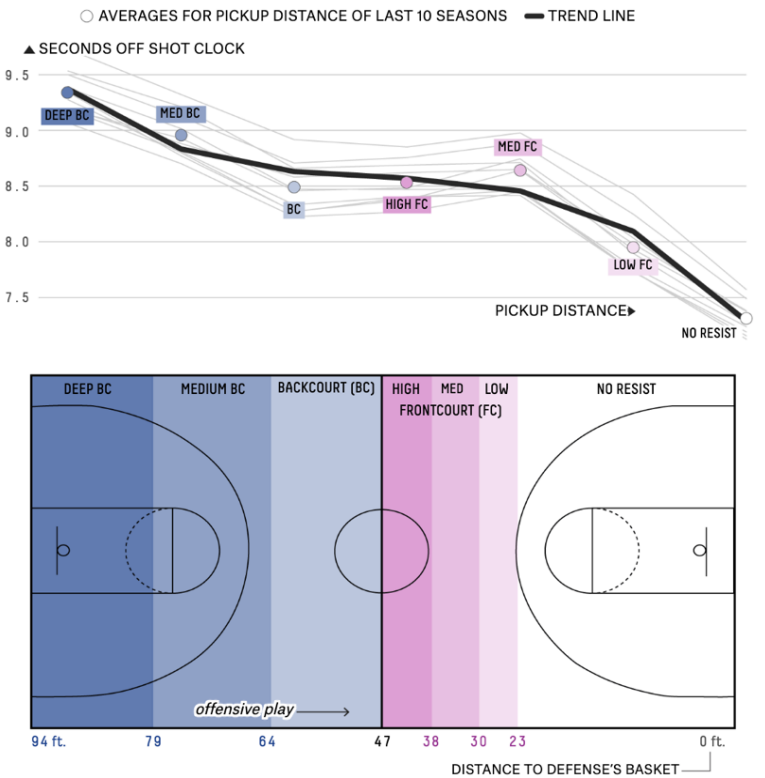

Рисунок 1 - Среднее значение для дистанции подборов за последние 10 сезонов

Это может показаться очевидным в теории, но впечатляет то, насколько хорошо это работает на практике. И хотя многие команды по всей лиге пробуют

эту тактику, ни один игрок не использует ее чаще, чем защитник «Милуоки Бакс» Джевон Картер. По данным Second Spectrum, Картер подбирает игрока, передающего мяч на задней линии, более чем в 62 процентах случаев, когда он защищает того, кто ведет мяч по площадке. Это самый высокий показатель в лиге, только у защитника «Атланты Хокс» Аарона Холидея он выше 60 процентов.

Когда «Милуоки» подписали Картера всего через два дня после того, как он был отзаявлен из «Бруклин Нетс» в прошлом сезоне, это не было подписанием, которое вызвало много волнений. Но оно имело большой смысл, учитывая, что годом ранее «Бакс» использовали большую дозу давления на бэккорт, чтобы переломить ход финала НБА в свою пользу. Тогда прессингом занимался Джрю Холидей; привлечение Картера избавило Холидея от тяжелой работы, позволив «Бакс» просить его делать это более стратегически, а не постоянно.

Поскольку Картер так часто прессингует, он один из всего 11 игроков, которые в среднем забирают своего человека на задней линии (т.е. на расстоянии не менее 47 футов от обода). Остальная группа - это, по сути, «кто есть кто» из назойливых запасных защитников, во главе с королем перехватов на задней линии Хосе «Grand Theft» Альварадо.

Самые агрессивные защитники бэккорта НБА

Таблица 1 - Защитники НБА по наибольшей средней дистанции прессинга игрока (в футах), плюс доля владений, в которых они прессингуют игрока с мячом, сезон 2022-23 гг.

			Защита начального игрока с мячом		
Игрок	Команда	Расстояние прессинга	Владения	Кол-во попыток прессинга	Доля прессинга, %
Хосе Альварадо	Pelicans	58.8 ft.	645	381	59.1%
Аарон Холидей	Hawks	57.4	516	313	60.7
Джевон Картер	Bucks	57.3	975	608	62.4
Майлз Макбрайд	Knicks	49.5	439	166	37.8
T.J. McConnell	Pacers	49.3	725	258	35.6
Т.Дж. Макконнелл	Magic	49.1	832	316	38.0
Дэвион Митчелл	Kings	49.0	943	417	44.2

К этой группе относится и защитник «Никс» Майлз Макбрайд. Макбрайд был введен в ротацию «Нью-Йорка» в декабре как часть усилий, направленных на помощь отстающей защите, и был ласково назван партнером по команде Оби Топпином «раздражающим в защите для других команд» после пары игр, в которых его давление помогло «Нью-Йорку» одержать две победы подряд и восстановиться после трехматчевой серии поражений.

Для Макбрайда быть назойливым - это часть успеха. «Нет ничего лучше, чем видеть парня, которого ты можешь сломить психологически, а затем измотать физически», - сказал Макбрайд со смехом.

А звезды - это класс игроков, которые все чаще сталкиваются с сильным давлением на бэккорт. В список игроков нападения, которых защитники подбирают дальше всех от бортика, входят почти исключительно такие парни, как Лука Дончич и Стефен Карри, которые вместе составляют всю семерку лучших по средней дистанции подбора в эпоху отслеживания игроков. Фактически, никто, кроме Дончича, Карри, Джеймса Хардена, Криса Пола или Трэя Янга, не появляется в этом списке до 18-го места.

Таблица 2 - Игроки с мячом НБА по наибольшей средней дистанции защитного подбора (в футах)*, начиная с сезона 2013-14 гг.

		Игрок с мячом	
Игрок	Сезон	Количество владений	Дальность прессинга в футах
Лука Дончич	2022-23	2,047	46.4 ft.
Стивен Карри	2020-21	2,091	44.3
Лука Дончич	2019-20	2,507	44.2
Стивен Карри	2022-23	1,348	43.7
Лука Дончич	2020-21	2,800	43.7
Стивен Карри	2021-22	1,984	43.6
Лука Дончич	2021-22	2,461	43.3

*Включает только владение мячом на половине поля (т.е. без перехода).

Логично, что именно этих парней будут атаковать дальше всех на паркете. Они являются самыми эффективными драйверами результативного нападения в лиге, поэтому попытка заставить их тратить как можно больше времени, прежде чем они начнут организовывать, несет в себе огромные преимущества. Также как и сам факт того, что им приходится прилагать максимум усилий, чтобы доставить мяч во фронткорт, что мы видели, когда Холидей преследовал Пола во время вышеупомянутого финала НБА 2021 года.

Хотя это может показаться банальным, раздражение на самом деле было одной из самых распространенных причин, названных как тренерами, так и игроками, почему они применяют давление на задней линии. По словам Майка Брауна, совершенно очевидно, что данное давление может немного нарушить ритм, это немного отнимает время, а также может быть небольшой помехой или раздражителем на протяжении всей игры. Особенно, когда это делает такой парень, как Дэвион Митчелл.

Митчелл, как и Макбрайд, назвал Картера, пожалуй, самым эффективным игроком, прессингующим таким образом. И хотя он согласился с тем, что быть назойливым имеет свою ценность, он отметил, что наибольшую пользу это приносит товарищам по команде, которые делят с ним паркет. Он имел в виду, что

для них это лучше, так как им не нужно защищать несколько заслонов с мячом, они должны охранять только одну заслонку, а затем быстро бросать, потому что время броска сокращается.

Только один игрок, по словам защитник «Чикаго Буллз» Патрика Беверли, с которым он разговаривал, был совершенно не озабочен тем, чтобы выиграть время для броска, нарушить ритм соперника или найти другие причины для прессинга игроков с мячом на задней линии, кроме одной. Беверли, безусловно, преуспел именно в этом: в эпоху отслеживания игроков только два игрока своим давлением на задней линии совершили больше перехватов, чем Беверли, чьи непрекращающиеся действия привели к 47 перехватам.

Независимо от конкретного обоснования использования этой тактики, прессинг игрока, ведущего мяч по площадке, имеет огромное количество преимуществ. Так почему же этот защитный инструмент до сих пор не получил широкого распространения? Чтобы объяснить почему, я обратился к, возможно, самому большому стороннику прессинга в лиге: помощнику тренера «Бакс» Майку Данлэпу, который, как известно, использовал прессинг по всей площадке чаще, чем кто-либо другой в истории лиги, когда был главным тренером команды, известной тогда как «Шарлотт Бобкэтс».

И в основном он сказал: «Когда дело доходит до прессинга на весь корт, нужно быть рассудительным в том, как его использовать».

Но даже если его приходится использовать экономно, не стоит сомневаться в том, насколько эффективным может быть давление на мяч со стороны задней линии, чтобы сорвать те драгоценные секунды в начале игры, когда нападение наиболее эффективно.

Список использованных источников

1. https://www.sports.ru/tribuna/blogs/sviridov/2238523.html
2. https://books.google.ru/books?id=Dwx2DwAAQBAJ&pg=PA15-IA6&lpg=PA15-IA6&dq=%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B3+%D0%B2+%D0%BD%D0%B1%D0%B0&source=bl&ots=77vLh5jowV&sig=ACfU3U2hi2rLNxC3jUNMRD7AsHfses_HTA&hl=ru&sa=X&ved=2ahUKEwjiu4em9ouAAxVTFhAIHZ5wAlUQ6AF6BAg2EAM#v=onepage&q=%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B3%20%D0%B2%20%D0%BD%D0-%B1%D0%B0&f=false
3. http://pro-basketball.ru/taktika-v-basketbole/pressing-v-basketbole.html
4. https://apnews.com/article/nuggets-heat-nba-finals-jokic-99c0f25e6e468a97f8c86330f988933d
5. https://www.quora.com/Why-dont-NBA-teams-full-court-press-more-often

ИЗУЧЕНИЕ ОЦЕНКИ СТОИМОСТИ КЛУБОВ В НФЛ

Гуськов Иван Александрович

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме оценки стоимости бренда. Среди топ-50 самых дорогих спортивных команд мира, клубы Национальной футбольной лиги (НФЛ – профессиональная лига американского футбола в США) занимают первые 30 мест. НФЛ – самая дорогая лига мира. Остается вопрос, каким образом вид спорта, популярный только на западном полушарии, смог достичь такой оценки ликвидности?

В работе внимание сосредоточено на сравнительном анализе посещаемости, опросах респондентов и анализе ТВ-аудитории НХЛ, НБА и НФЛ.

Ключевые слова: НФЛ, НБА, НХЛ, посещаемость спортивных событий, оценка ТВ-рейтингов.

STUDIES OF THE VALUATION OF THE VALUE OF CLUBS IN THE NFL

Guskov Ivan

The article is devoted to the currently relevant topic of brand value assessment.

Among the top 50 most expensive sports teams in the world, NFL clubs occupy the first 30 places. The NFL is the most expensive league in the world. The question remains how a sport popular only in the western hemisphere was able to achieve this liquidity valuation?

The paper focuses on a comparative analysis of attendance, respondent surveys and TV audience analysis of the NHL, NBA and NFL.

***Keywords*:** NFL, NBA, NHL, attendance of sporting events, TV ratings estimation.

У НФЛ был довольно насыщенный событиями год. Фактически, сезон 2022 года характеризовался рядом противоречий, которые, если взять их вместе, кажутся микрокосмом критики и экзистенциальных угроз, стоящих перед лигой в целом. Только за последний год произошли важные события, связанные с тем, как НФЛ рассматривает (или преуменьшает) обвинения в сексуальном насилии в отношении своих звездных игроков, страшные сотрясения мозга, физическую жестокость спорта и расовую регрессивность лиги – особенно в ущемлении чернокожих тренеров в преимущественно черной лиге.

Было бы разумно ожидать, что лига понесет удар от этого потока негативного внимания, НФЛ, похоже, обладает тефлоновой способностью не давать скандалам разгореться. Болельщики по-прежнему массово смотрят игры, несмотря на все споры, даже в День благодарения лига получила рекордный рейтинг игр регулярного сезона. Поэтому, поскольку Суперкубок уже не за горами, мы хотели бы взглянуть на несколько разных аспектов того, насколько НФЛ действительно масштабна – и почему слухи о ее упадке по-прежнему сильно преувеличены.

Во-первых, возьмем саму Большую игру. В воскресенье, 12 февраля 2023 г., десятки миллионов американцев смотрели финальный матч Суперкубка LVII, когда команда Kansas City Chiefs сразилась с Philadelphia Eagles. Каждый год

Суперкубок является крупнейшим культурным событием в Америке – или, если быть более точным, это определяющее событие для американской культуры. В то время как аналогичные события борются с разрывом медиасреды и ростом потокового вещания, миллионы американцев по-прежнему включают телевизоры и усаживаются на диван с друзьями или с подносами с едой (или и тем, и другим), чтобы посмотреть Суперкубок, чем любой другой крупный спортивный чемпионат в стране.

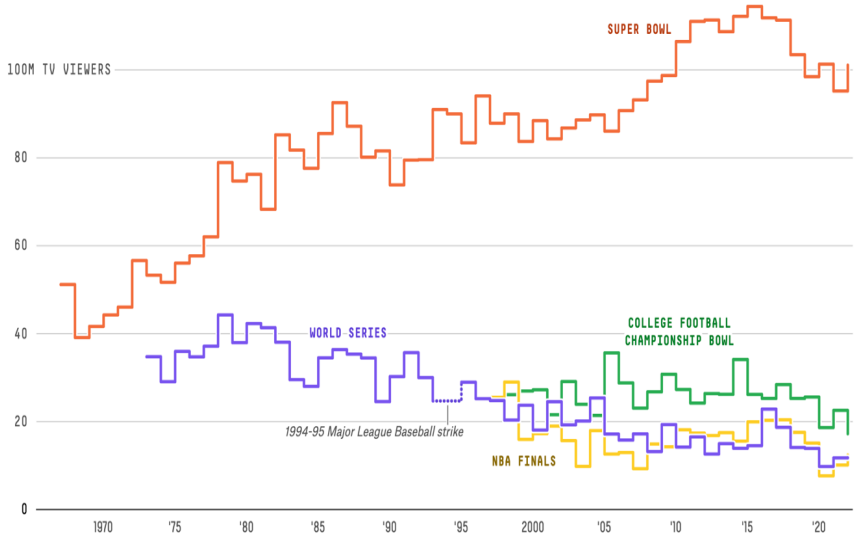

Рисунок 1 – Зрительская аудитория в США ключевых спортивных событий

Зрительская аудитория определяется как среднее число людей, наблюдающих за событием по телевидению. Итоговые показатели для Мировой серии и финала НБА – это среднее значение зрительской аудитории каждой игры серии того года. Впервые цифры зрительской аудитории были опубликованы в 1973 году для МЛБ и в 1997 году для НБА. Рейтинги зрителей чемпионатов по футболу в колледже охватывают период с момента создания Bowl Championship Series в 1998 году.

Но, конечно, влияние футбола на американский спортивный интерес выходит далеко за рамки просмотра Суперкубка. В целом, журналист Джордж Гэллап спрашивал американцев об их любимом виде спорта с 1937 года – и за последние полвека американские спортивные фанаты пришли к довольно четкому консенсусу: футбол - король. Впервые футбол отвоевал первое место у бейсбола в 1972 году, и с тех пор ничто и близко не подходило к нему. Между тем, бейсбол переживает стремительный спад - в 2017 году только 9 процентов всех респондентов назвали его своим любимым видом спорта, что является самым низким показателем с тех пор, как Гэллап впервые задал этот вопрос 80 лет назад.

Футбол остается самым популярным видом спорта в Америке на протяжении полувека.

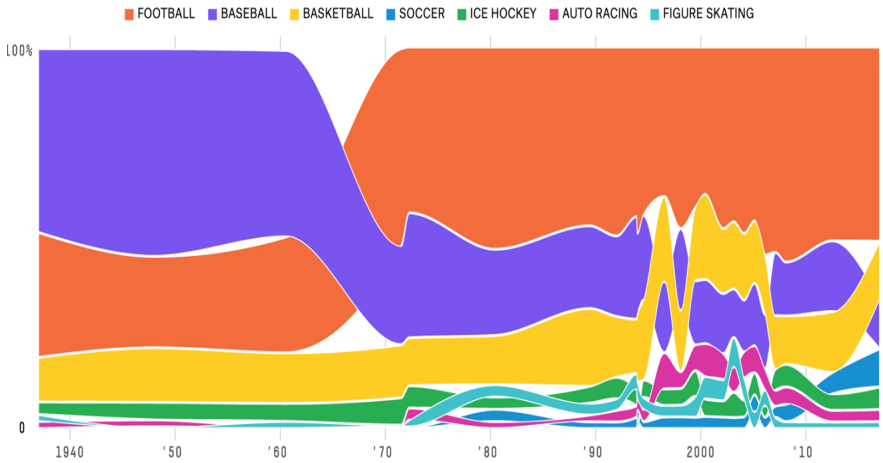

Рисунок 2 - Относительная доля респондентов, назвавших каждый вид спорта своим любимым видом спорта, среди наиболее популярных видов спорта, 1937-2017 гг.

Включает 24 нерегулярно проводимых опроса взрослых жителей США. Респондентов спрашивали: «Какой вид спорта вы любите смотреть?» в каждом опросе, кроме 1997 года, когда их спрашивали: «Какой вид спорта вам нравится больше всего?».

О том, что футбол занимает, казалось бы, беспрекословное положение любимого вида спорта в Америке, можно судить и по тому, сколько болельщиков он собирает на каждую игру. Проще говоря, игры НФЛ – это зрелище гораздо более масштабное, чем соревнования по любому другому американскому виду спорта. В течение футбольного сезона на стадионы НФЛ приходит на тысячи человек больше, чем на игры МЛБ, НБА или НХЛ.

Игры НФЛ - главные спортивные события Америки.

Расположение показателя посещаемости каждой команды является приблизительным относительно оси. Данные НФЛ и МЛБ относятся к сезону 2022 года; данные НБА и НХЛ относятся к сезону 2022-23 (по состоянию на 20 января 2023 года).

В 2022 году «Вашингтон Коммандерс» собрал наименьшее количество зрителей в НФЛ – чуть более 58000 болельщиков в среднем приходили на игру на поле FedEx Field, в то время как «Лос-Анджелес Доджерс» в том же году проводил самые большие игры среди всех команд, не входящих в НФЛ. На их игры в среднем приходило на 10000 болельщиков меньше, чем на игры «Командиров». Да, отчасти это зависит от вместимости стадиона – ни одна баскетбольная или хоккейная арена не может вместить даже на 35% больше болельщиков, чем самый маленький стадион НФЛ (Soldier Field в Чикаго), - а также от бизнес-модели НФЛ, которая работает раз в неделю и контрастирует с более ежедневным расписанием других

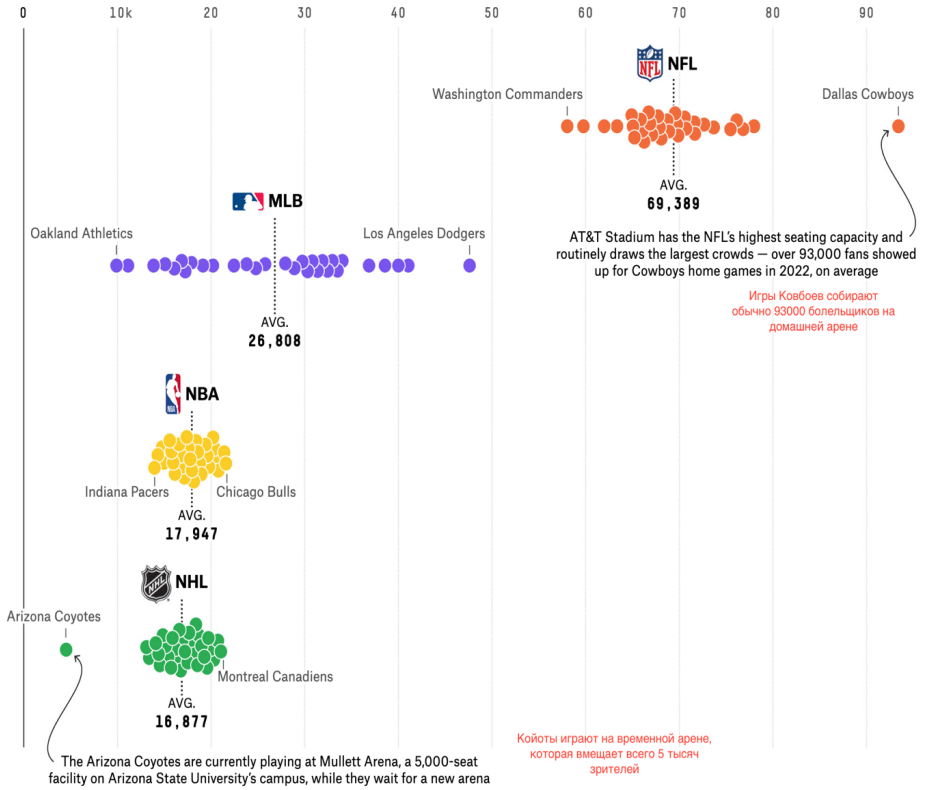

Рисунок 3 - Средняя посещаемость домашних игр регулярного сезона для всех команд Большой четверки североамериканских мужских профессиональных спортивных лиг

лиг. Но даже в этом случае НФЛ собирает достаточно большие толпы, чтобы оправдать огромные стадионы и сделать свою модель проведения матчей раз в неделю оправданной. Проще говоря, притягательная сила профессионального футбола неоспорима.

И эти свободные десятилетия неослабевающего внимания и зрительских мест помогли и самим франшизам НФЛ вырасти до огромных размеров. Из 50 самых дорогих спортивных франшиз в мире, согласно рейтингу Forbes за 2022 год, 30 являются командами НФЛ. «Даллас Ковбойз» возглавляет список самых дорогих команд в мире с оценочной стоимостью около 8 миллиардов долларов США – на 1,6 миллиарда долларов больше, чем у занимающих второе место «Нью-Ингленд Пэтриотс». В совокупности все команды НФЛ, представленные в списке, стоят ошеломляющие 136,8 миллиарда долларов.

Большинство самых дорогих спортивных команд в мире находятся в НФЛ.

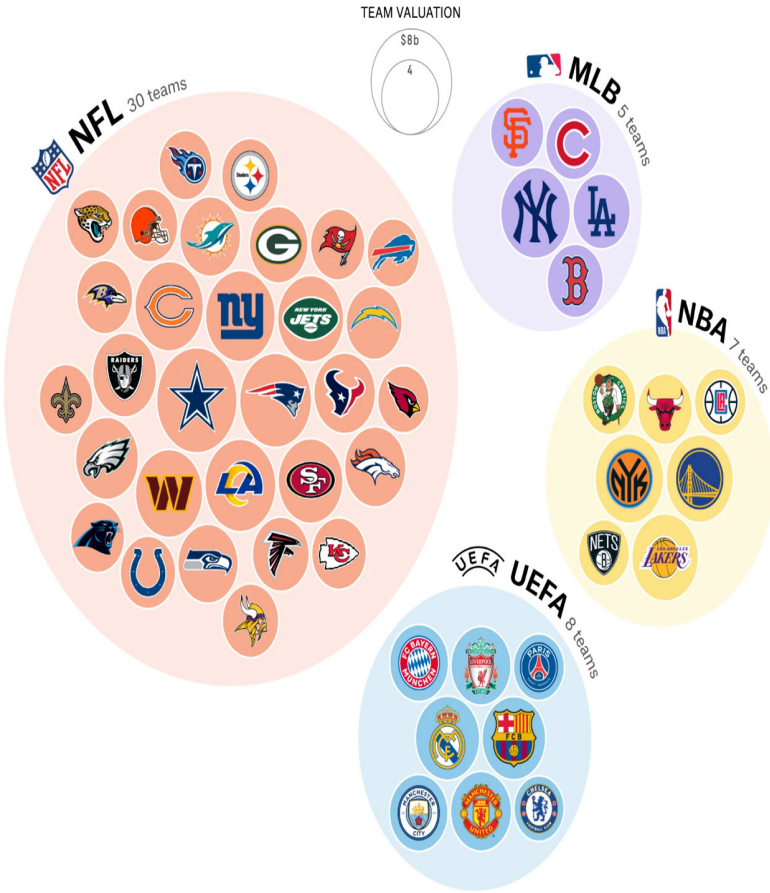

Рисунок 4 - 50 самых дорогих спортивных франшиз в мире по состоянию на 8 сентября 2022 года, с разбивкой по лигам

Оценка стоимости франшизы основана на данных за 12 месяцев. Оценка складывается из стоимости предприятия команды (общая рыночная стоимость бизнеса), экономики стадиона команды и платы за права от региональных спортивных сетей.

Как ни назови, НФЛ – это просто навязчивая идея № 1 в Америке. И хотя она сталкивается с некоторыми реальными угрозами существованию (включая сообщения о снижении популярности среди нового поколения потенциальных болельщиков), она по-прежнему является гигантом, который доминирует в культуре и экономике Америки. НФЛ настолько опережает любой другой вид спорта, что конкуренты, узурпировавшие ее титул любимой лиги Америки, вероятно, не появятся в течение десятилетий – если вообще появятся.

Список использованных источников

1. https://sport.yougov.com/global-popularity-of-the-nfl/
2. https://fivethirtyeight.com/features/how-massive-the-nfl-really-is-in-4-charts/
3. https://www.statista.com/statistics/1106025/interest-level-football/
4. https://www.sportskeeda.com/nfl/where-nfl-popular-outside-united-states-a-look-global-penetration-league
5. https://bleacherreport.com/articles/1691465-how-the-nfl-became-americas-sport

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Макарова Е.В.

Статья посвящена анализу и систематизации современных технологий психологического сопровождения подростков, занимающихся танцевальным спортом. Актуальность темы определяется возросшими требованиями к психологической подготовке спортсменов в условиях высокой конкурентности танцевального спорта и выраженной спецификой подросткового возраста, характеризующегося нестабильностью эмоциональной сферы, формированием идентичности и повышенной чувствительностью к оценке. Проблема состоит в отсутствии целостной, научно обоснованной системы психологического сопровождения именно для данного вида спорта: имеющиеся подходы либо заимствованы из других спортивных дисциплин без учёта специфики парного исполнения и эстетической направленности, либо носят фрагментарный характер. Цель статьи — охарактеризовать ключевые технологии психологического сопровождения подростков в танцевальном спорте и предложить модель их интеграции в тренировочный процесс. На основе анализа психологической и спортивно-педагогической литературы, а также логики практической деятельности спортивного психолога сформулированы содержательные, диагностические и методические компоненты сопровождения. Сделан вывод о том, что комплексное применение ментального тренинга, когнитивно-поведенческих техник, телесно-ориентированных практик и цифровых инструментов существенно повышает психологическую устойчивость подростков-танцоров и их соревновательную эффективность.

Ключевые слова: танцевальный спорт, психологическое сопровождение, подростки, соревновательная тревожность, ментальный тренинг, образ тела, когнитивно-поведенческая терапия, психологическая устойчивость, спортивная психология, биофидбек.

USE OF MODERN TECHNOLOGIES PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR ADOLESCENTS IN DANCE SPORT

Makarova E.V.

The article is devoted to the analysis and systematization of modern technologies for psychological support of adolescents involved in Dance Sport. The relevance of the topic is determined by the increased demands on athletes' psychological preparation in a highly competitive environment and the pronounced specificity of adolescence, characterized by emotional instability, identity formation, and heightened sensitivity to evaluation.

The problem lies in the absence of a holistic, scientifically grounded system of psychological support specifically for this sport: existing approaches are either borrowed

from other sports disciplines without considering the specifics of pair performance and aesthetic focus, or they are fragmented in nature.

The aim of the paper is to characterize key technologies for psychological support of adolescents in Dance Sport and to propose a model for their integration into the training process. Based on an analysis of psychological and sports-pedagogical literature, as well as the practical logic of a sports psychologist's work, substantive, diagnostic, and methodological components of support are formulated.

It is concluded that the integrated application of mental training, cognitive-behavioral techniques, body-oriented practices, and digital tools significantly enhances the psychological resilience of adolescent dancers and their competitive effectiveness.

***Keywords*:** Dance Sport, psychological support, adolescents, competitive anxiety, mental training, body image, cognitive behavioral therapy (CBT), psychological resilience, sports psychology, biofeedback.

ВВЕДЕНИЕ

Танцевальный спорт (спортивные бальные танцы) представляет собой уникальную область, находящуюся на пересечении спорта, исполнительского искусства и эстетической деятельности. Спортсмен-танцор одновременно является атлетом, артистом и партнёром: он должен демонстрировать физическое совершенство, музыкальность, эмоциональную выразительность и безупречную координацию с партнёром — и всё это в условиях публичного соревновательного стресса. Такое многомерное требование к личности спортсмена делает психологическую подготовку не вспомогательным, а одним из ключевых компонентов тренировочного процесса.

Особую сложность представляет тот факт, что большинство спортсменов в танцевальном спорте достигают пика соревновательной карьеры именно в подростковом возрасте (12–17 лет) — периоде, который в отечественной психологии традиционно описывается как один из наиболее напряжённых в онтогенезе. Л.С. Выготский рассматривал подростковый возраст как период «третьего кризиса», связанного с перестройкой самосознания, становлением идентичности и освоением новых социальных ролей. Наложение этого нормативного кризиса на специфические требования спортивной деятельности — публичность, оценка внешности, давление со стороны тренера и родителей, конкуренция в паре — создаёт комплекс психологических рисков, требующих профессионального сопровождения.

Между тем психологическое сопровождение спортсменов в танцевальном спорте остаётся слабо разработанной областью. Общая спортивная психология располагает богатым инструментарием, однако он ориентирован преимущественно на циклические и игровые виды спорта. Специфика эстетических видов — оценка судьями не только технического, но и художественного компонента, парный характер деятельности, высокие требования к внешнему виду — порождает психологические проблемы, не имеющие прямых аналогов в других дисциплинах.

Цель настоящей статьи — систематизировать современные технологии психологического сопровождения подростков в танцевальном спорте, обосновать их выбор с учётом возрастной и спортивной специфики, а также предложить модель

интеграции данных технологий в тренировочный процесс на протяжении спортивного сезона.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

1.1. Понятие психологического сопровождения в спорте

Психологическое сопровождение в спорте — это система непрерывной психологической поддержки спортсмена, направленной на оптимизацию его психического состояния, развитие психологических ресурсов и профилактику дезадаптивных реакций в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В отличие от разовой психологической помощи, сопровождение предполагает длительность, системность и встроенность в тренировочный процесс.

Теоретической основой сопровождения служит субъектно-деятельностный подход, разработанный в трудах С.Л. Рубинштейна: личность спортсмена рассматривается не как объект воздействия, а как субъект деятельности, обладающий собственными ресурсами развития и саморегуляции. Задача психолога в рамках этого подхода — не «починить» спортсмена, а создать условия для развития его психологических компетентностей: умения управлять вниманием и эмоциональным состоянием, конструктивно анализировать ошибки, сохранять мотивацию в условиях неудач.

А.Н. Леонтьев в теории деятельности показал, что мотивационно-смысловая сфера деятельности определяет её качество: спортсмен, действующий из внешней мотивации (избегание наказания тренера, страх потерять место в паре), значительно более уязвим психологически, чем тот, кто ориентирован на внутренние смыслы. Это положение имеет прямое методическое следствие: работа со смыслами деятельности — центральная задача психологического сопровождения.

1.2. Психологические особенности подросткового возраста в контексте танцевального спорта

Подростковый возраст (приблизительно 11–17 лет) характеризуется рядом психологических особенностей, специфически преломляющихся в условиях танцевального спорта. Д.Б. Эльконин в своей периодизации психического развития выделял ведущую деятельность подростка — интимно-личностное общение — и связывал с ней главные новообразования возраста: чувство взрослости, формирование самооценки через сравнение с референтной группой, острую потребность в признании. В танцевальном спорте всё это приобретает специфическую форму: партнёр становится ближайшей референтной фигурой; судьи — воплощением оценивающего социума; выступление на паркете — публичной демонстрацией самого себя.

Особую роль в подростковом возрасте играет образ тела (body image). Исследования в области спортивной психологии и клинической психологии убедительно показывают, что в эстетических видах спорта риск нарушений образа тела и связанных с ним расстройств пищевого поведения статистически значимо выше, чем в не-эстетических. Это объясняется тем, что внешний вид является частью оцениваемого продукта: для танцора тело — одновременно инструмент и объект

оценки, что создаёт специфическое психологическое напряжение, усиленное общими подростковыми тревогами о внешности.

Соревновательная тревожность — ещё один ключевой феномен. Советский физиолог П.К. Анохин в рамках теории функциональных систем описал механизм «акцептора результата действия»: организм заблаговременно формирует образ ожидаемого результата и реагирует тревогой при рассогласовании между ним и прогнозируемым реальным исходом. У подростков-танцоров этот механизм работает особенно интенсивно: высокие стандарты тренера и собственные амбиции создают завышенный «акцептор», с которым реальное выступление редко совпадает — и возникает хроническое тревожное состояние.

1.3. Специфика психологических рисков в танцевальном спорте

Анализ психологической литературы и логика спортивной деятельности позволяют выделить следующие специфические психологические риски для подростков в танцевальном спорте. Первый — парадокс публичной интимности: танец требует эмоциональной открытости и физической близости с партнёром в условиях публичного наблюдения, что для многих подростков представляет значительную психологическую проблему. Второй — двойное оценивание: спортсмен оценивается не только по техническому мастерству, но и по внешнему виду, что усиливает уязвимость образа тела. Третий — зависимость от партнёра: результат определяется действиями двух людей, что порождает специфические межличностные конфликты и взаимные обвинения при неудачах. Четвёртый — ранняя профессионализация: многие подростки проводят в танцевальном зале 20–30 часов в неделю, что ограничивает нормальную социализацию и усиливает риск эмоционального выгорания.

Таблица 1. Психологические риски подростков в танцевальном спорте и методы сопровождения

Психологический риск	**Проявления в танцевальном спорте**	**Методы сопровождения**
Соревновательная тревожность	Скованность движений, «стресс паркета», ошибки под наблюдением судей	Когнитивно-поведенческие техники, дыхательные практики, ментальный тренинг
Нарушение образа тела (body image)	Дисморфофобические мысли, сравнение с партнёром / соперниками, риск РПП	Телесно-ориентированная терапия, групповые рефлексивные беседы, нейтральная обратная связь тренера
Синдром перфекционизма	Неспособность принять «недостаточно идеальное» выступление, самокритика	Психологический коучинг, работа с установками, техники самосострадания (self-compassion)
Конфликты в паре	Несовместимость стилей, борьба за лидерство, аффективные реакции	Медиация, парная работа с психологом, ролевые техники

Эмоциональное выгорание	Апатия, снижение мотивации, отказ от соревнований	Психологическая разгрузка, регуляция нагрузки, работа со смыслами деятельности
Кризис идентичности (подростковый)	Конфликт «спортсмен vs подросток», давление тренера и родителей	Ценностно-ориентированное консультирование, поддержка автономии

2. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА И ПРИМЕНЕНИЕ

2.1. Ментальный тренинг и психорегуляция

Ментальный тренинг (mental training, психологическая тренировка) — это систематические упражнения, направленные на развитие психологических умений, необходимых для оптимального выступления: управление вниманием, регуляция активации, идеомоторная тренировка, визуализация. Данный подход имеет прочную нейронаучную базу: исследования с использованием нейровизуализации показывают, что ментальная репетиция движения активирует те же нейронные цепи, что и его физическое исполнение, хотя и с меньшей интенсивностью.

В применении к танцевальному спорту ментальный тренинг включает несколько компонентов. Идеомоторные упражнения предполагают детальное мысленное воспроизведение хореографии — от ощущения партнёра до характера музыкальной интерпретации. Визуализация успешного выступления должна быть реалистичной (не фантазийной): спортсмен представляет не «идеальный», а «лучший свой» результат. Техники управления вниманием (фокусировка / расфокусировка, точки фиксации внимания) особенно важны для пар, поскольку разделение внимания между собственным телом и партнёром является специфической задачей танцора. Дыхательные техники и прогрессивная мышечная релаксация (метод Джекобсона) служат инструментами снижения предстартовой тревоги.

Для подростков принципиально важно, чтобы ментальный тренинг был представлен не как «работа с проблемой», а как «тренировка психики» — аналогичная физической тренировке. Это соответствует возрастной потребности в сохранении самооценки и снижает сопротивление работе с психологом.

2.2. Когнитивно-поведенческие технологии

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) является одним из наиболее эмпирически подтверждённых подходов в работе со спортивной тревожностью, перфекционизмом и нарушениями образа тела. Её центральный принцип — убеждения человека (когниции) определяют его эмоциональные реакции и поведение — делает КПТ особенно уместной в работе с подростками-танцорами, у которых система оценочных убеждений («я должен выступить идеально», «ошибка означает, что я бездарен») непосредственно формирует деструктивные эмоциональные состояния.

В рамках КПТ-работы со спортсменом-подростком психолог помогает идентифицировать автоматические мысли, возникающие перед и во время выступления;

провести их анализ по схеме ABC (Activating event — Beliefs — Consequences); сформулировать более реалистичные и адаптивные альтернативные убеждения; закрепить их в поведении через серию «поведенческих экспериментов». Особенно продуктивна работа с установкой перфекционизма — одной из наиболее распространённых деструктивных когниций в эстетических видах спорта.

Для подростков с нарушениями образа тела элементы КПТ сочетаются с психоэдукацией (информирование о механизмах восприятия тела), телесными упражнениями на осознанность и, при необходимости, со смежными специалистами (диетолог, врач).

2.3. Телесно-ориентированные технологии

Танцевальный спорт — деятельность, в которой тело является главным инструментом. Это создаёт уникальный контекст для применения телесно-ориентированных психологических практик: работа с телом здесь не метафорична, а буквальна. Телесно-ориентированные подходы (соматическая психотерапия, основанная на работах В. Райха и впоследствии А. Лоуэна) исходят из принципа, что хронические мышечные паттерны («мышечный панцирь» в терминологии Райха) отражают психологические защиты и эмоциональные блоки.

В практической работе с танцорами телесно-ориентированные техники направлены на: развитие соматической осознанности — способности различать и интерпретировать телесные сигналы стресса, усталости, готовности; работу с «зажатостью» — хроническими мышечными напряжениями, ухудшающими качество движения и отражающими психологическую тревогу; техники «заземления» (grounding), помогающие восстановить ощущение устойчивости перед выступлением; практики телесной экспрессии, позволяющие расширить диапазон выражаемых в танце эмоций.

Для подростков телесно-ориентированная работа требует особой деликатности: возрастная чувствительность к прикосновениям и нарушению личных границ делает необходимым получение информированного согласия и постепенное освоение упражнений в индивидуально комфортном темпе.

2.4. Нейробиоуправление (биофидбек-технологии)

Нейробиоуправление (neurofeedback, биологическая обратная связь) — одна из наиболее технологически современных методик в спортивной психологии. Её принцип состоит в том, что спортсмену в режиме реального времени предоставляется информация о его физиологических показателях (частота сердечных сокращений, вариабельность сердечного ритма, кожно-гальваническая реакция, параметры ЭЭГ), и он обучается произвольно изменять эти показатели в желаемом направлении. Тем самым формируется навык сознательной саморегуляции вегетативных реакций, которые в обычных условиях недоступны произвольному контролю.

В танцевальном спорте биофидбек применяется прежде всего для работы с предстартовым и соревновательным стрессом: спортсмен обучается снижать ЧСС и уровень мышечного напряжения в ситуациях, имитирующих соревновательный контекст (музыка, судейский взгляд, соперники рядом). Метод доказал свою эффективность в многочисленных исследованиях применительно к музы-

кантам-исполнителям и спортсменам-стрелкам — видам, ближе всего стоящим к танцевальному спорту по требованиям к точности движений и психологической устойчивости.

Для подростков биофидбек обладает дополнительным мотивационным преимуществом: геймифицированный интерфейс (экран с динамически изменяющимися показателями) воспринимается как игра-тренажёр, а не как «лечение», что снижает сопротивление и повышает вовлечённость.

2.5. Цифровые инструменты психологического сопровождения

Цифровизация открывает новые возможности для психологического сопровождения спортсменов. Мобильные приложения для осознанности и медитации (mindfulness-based apps) позволяют спортсменам самостоятельно практиковать техники психорегуляции вне зависимости от присутствия психолога — что особенно важно в условиях соревнований, проходящих в других городах. Электронные дневники настроения и готовности обеспечивают мониторинг психологического состояния спортсмена в динамике и позволяют психологу и тренеру своевременно реагировать на нарастающие признаки выгорания или тревоги. Технологии виртуальной реальности открывают перспективу симуляции соревновательного контекста для отработки психорегуляционных навыков в условиях, максимально приближённых к реальному выступлению.

Современные исследования в области спортивной психологии показывают, что цифровые инструменты не заменяют живую психологическую работу, но существенно повышают её доступность, систематичность и возможности мониторинга. Для подростков, выросших в цифровой среде, привычный интерфейс мобильного приложения снижает барьер к регулярной практике психорегуляции.

Таблица 2. Технологии психологического сопровождения подростков в танцевальном спорте

Технология	**Формат**	**Ключевые инструменты**	**Целевой эффект**
Ментальный тренинг	Индивид. / групп.	Идеомоторные упражнения, визуализация, аутогенная тренировка	Снижение тревоги, стабилизация выступления
Нейробиоуправление (биофидбек)	Индивид.	Аппаратная регистрация ЭЭГ / ЧСС, обратная связь в реальном времени	Саморегуляция физиологических реакций стресса
КПТ (когнитивно-поведенческая терапия)	Индивид.	ABC-анализ, когнитивное реструктурирование, поведенческий эксперимент	Коррекция дисфункциональных убеждений

Телесно-ориентированные практики	Индивид. / групп.	Соматическая осознанность, работа с мышечными паттернами, техники заземления	Интеграция тела и психики, позитивный образ тела
Психологический коучинг	Индивид. / парный	Постановка целей (SMART/GROW), рефлексивный диалог, сильные вопросы	Мотивация, ответственность, целеполагание
Цифровые инструменты (приложения, VR)	Индивид.	Мобильные приложения медитации, VR-симуляция соревнований, дневники настроения	Доступность сопровождения, геймификация навыков
Групповая психологическая работа	Групп.	Тренинги командообразования, ролевые игры, арт-терапевтические техники	Командный климат, коммуникация в паре

2.6. Работа с парой и групповое сопровождение

Уникальной особенностью танцевального спорта является парный характер деятельности, требующий специальной психологической работы. Межличностные конфликты в паре — один из наиболее частых запросов к спортивному психологу: партнёры нередко перекладывают ответственность за неудачи друг на друга, накапливают обиды, испытывают трудности с разделением ролей лидерства.

Психологическая работа с парой включает: диагностику коммуникативных паттернов (как партнёры взаимодействуют в ситуации ошибки, стресса, успеха); медиативные сессии при острых конфликтах; совместную постановку целей и формулировку «командного контракта»; тренинги эффективной обратной связи — важнейшего навыка, позволяющего обсуждать ошибки партнёра конструктивно, а не обвинительно.

Групповые формы работы (тренинги для всего коллектива клуба) решают задачи командного климата, профилактики межличностных конфликтов и формирования культуры психологической безопасности — среды, в которой спортсмены не боятся признавать трудности и обращаться за поддержкой.

2.7. Модель интеграции технологий в спортивный сезон

Эффективное психологическое сопровождение предполагает не разовые вмешательства, а системную работу, структурированную в соответствии с логикой

спортивного сезона. Предлагаемая модель включает четыре этапа, каждый из которых имеет специфические психологические задачи и соответствующий инструментарий.

Таблица 3. Модель психологического сопровождения по этапам спортивного сезона

Этап сезона	**Психологические задачи**	**Применяемые технологии**	**Диагностика**
Подготовительный (август–октябрь)	Формирование мотивации, постановка целей, диагностика состояния	Коучинг, диагностический блок, групповые тренинги	Шкала тревоги, опросник мотивации, социометрия пары
Предсоревновательный (за 2–3 нед.)	Снижение тревоги, стабилизация выступления, работа с образом тела	Ментальный тренинг, биофидбек, КПТ-сессии	Ситуативная тревога (STAI), ЧСС в покое
Соревновательный	Управление предстартовым состоянием, фокус внимания	Дыхательные техники, ритуалы настройки, краткая визуализация	Субъективная оценка готовности (1–10)
Постсоревновательный	Рефлексия результата, профилактика выгорания, восстановление	Рефлексивная беседа, телесные практики восстановления, дневник	Уровень удовлетворённости, признаки выгорания (MBI-GS)

Диагностика, проводимая на каждом этапе, обеспечивает обратную связь и позволяет оперативно корректировать программу сопровождения. Принципиально важно, что диагностические данные являются инструментом работы психолога, а не инструментом отбора или давления: спортсмен должен знать, что его ответы не передаются тренеру в оценочных целях — только в форме обобщённых рекомендаций.

2.8. Роль тренера и родителей в системе психологического сопровождения

Психолог не может работать в изоляции от тренера и родителей — ключевых фигур в жизни подростка-спортсмена. Тренер нередко сам является источником психологического стресса: авторитарный стиль, публичная критика, давление результатом — всё это усиливает тревожность и снижает спортивную мотивацию. В рамках психологического сопровождения с тренером проводятся консультации о психологических особенностях подросткового возраста, о конструктивной обратной связи, о признаках выгорания у спортсменов.

Родители подростков-танцоров нередко вкладывают в спортивную карьеру ребёнка значительные эмоциональные и финансовые ресурсы, что создаёт давление, усиливающее тревожность. Психологическое просвещение родителей — важный компонент системы сопровождения: встречи, на которых обсуждаются возрастные особенности подростков, психогигиена спортивных достижений, поддерживающее, а не оценочное поведение значимых взрослых.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование позволяет сформулировать следующие выводы.

Во-первых, психологическое сопровождение подростков в танцевальном спорте является самостоятельной, специфически обусловленной областью практической психологии, не сводимой к общим подходам спортивной психологии. Сочетание подросткового кризиса идентичности, эстетических требований к внешности, парного характера деятельности и высокой публичной нагрузки формирует уникальный комплекс психологических рисков, требующих специализированного инструментария.

Во-вторых, наиболее эффективными технологиями сопровождения в данном контексте являются ментальный тренинг (идеомоторные упражнения, визуализация, техники управления вниманием), когнитивно-поведенческие подходы (работа с перфекционизмом, образом тела, соревновательной тревогой), телесно-ориентированные практики (соматическая осознанность, заземление), нейробиоуправление и цифровые инструменты психорегуляции.

В-третьих, психологическое сопровождение должно строиться системно — в логике спортивного сезона, включая подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и постсоревновательный этапы, — и охватывать всех участников системы: спортсмена, партнёра, тренера и родителей.

В-четвёртых, теоретико-методологической основой сопровождения служат положения деятельностного подхода А.Н. Леонтьева (работа со смыслами), концепция зоны ближайшего развития Л.С. Выготского (зона потенциального роста психологических компетентностей), субъектно-деятельностный подход С.Л. Рубинштейна (спортсмен как субъект, а не объект работы) и периодизация Д.Б. Эльконина (учёт ведущей деятельности и новообразований подросткового возраста).

Перспективными направлениями дальнейших исследований являются: разработка стандартизированных диагностических инструментов, специфичных для танцевального спорта; лонгитюдные исследования эффективности программ сопровождения; изучение нейропсихологических механизмов взаимосвязи двигательной и эмоциональной регуляции у спортсменов-танцоров.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. — М.: Педагогика. — Т. 4: Детская психология. (переизд.).

2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Политиздат. (переизд.).

3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер. (переизд.).

4. Эльконин Д.Б. Психология развития: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений. — М.: Академия. (переизд.).

5. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. — М.: Медицина, 1975.

6. Вопросы психологии спорта: сборник научных трудов / под ред. кафедры психологии физической культуры. — 2021–2023.

7. Психология спорта и физической культуры: журнал. — 2020–2024.

8. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. — М.: Академия, 2019.

9. Современные технологии психологической помощи в спорте высших достижений: материалы всероссийских конференций. — 2022–2024.

10. Психология здоровья и клиническая психология: журнал. — 2021–2024. (раздел: психосоматика и образ тела в спорте).

11. Прикладная спортивная психология: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. — 2020–2022.

12. Психологическое сопровождение юных спортсменов: актуальные проблемы и технологии: материалы всероссийских научно-практических конференций. — 2021–2023.

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ДОПИНГА В СПОРТЕ

Македонский Александр Сергеевич

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме борьбы с допингом в профессиональном и любительском спорте. Допинг дает необоснованное преимущество в соревновательных видах спорта, при этом еще потенциально вреден для здоровья. В работе акцентируется внимание на различных видах допинга и его классификации.

Ключевые слова: профессиональный спорт, допинг, классификация.

CLASSIFICATION OF TYPES OF DOPING IN SPORT

Author: Makedonskiy Aleksander

The article is devoted to the current topical issue of anti-doping in professional and amateur sports. Doping gives an unreasonable advantage in competitive sports and is potentially harmful to health. The paper focuses on different types of doping and categorizes them.

Keywords: professional sport, doping, classification

В современном спорте есть подозрения, что многие ведущие спортсмены прибегают к приему допинга для улучшения своих результатов, но это не новое явление. Его истоки можно проследить еще в древних Олимпийских играх, где участники пили «волшебные» зелья или ели специальную пищу, чтобы получить преимущество над соперниками. Стремление к победе, мотивированное экономическими стимулами, такими как призы и крупные спонсорские сделки, или социальным давлением, например, ожиданием золотой медали на национальном уровне, обеспечивает постоянный рынок препаратов, улучшающих спортивные результаты.

Сегодня существует столько же различных препаратов для улучшения спортивных результатов (ПЭД или PED), сколько видов спорта, и уследить за всеми ними – большая работа. В 1999 году была создана международная независимая организация – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА или WADA). Она занимается координацией борьбы с допингом в спорте на международном уровне, и в этом ей помогают такие организации по всему миру, как Австралийское спортивное антидопинговое агентство (ASADA), Антидопинговое агентство США (USADA) и многие другие.

WADA зарегистрировало более 192 запрещенных препаратов и «методов улучшения спортивных результатов» (например, кровяной допинг), и этот список постоянно пополняется по мере появления новых препаратов. Вещество может быть включено в Запрещенный список Всемирного антидопингового кодекса, если оно отвечает двум из трех следующих критериев: 1) оно повышает или потенциально повышает спортивные результаты; 2) оно наносит или потенциально наносит вред здоровью спортсмена и 3) оно нарушает дух спорта. Окончательное

решение о включении того или иного вещества или метода в запрещенный список принимает ВАДА.

Как создание этих препаратов, так и методы их обнаружения связаны со сложными научными разработками, причем каждая из сторон (производители и тестеры) постоянно внедряет инновации, пытаясь опередить конкурентов.

Хотя велоспорт, легкая атлетика, тяжелая атлетика и плавание регулярно ассоциируются со спортсменами, использующими ПЭД, ни один вид спорта не застрахован от этого. От стрельбы из лука до яхтинга и всех остальных видов спорта спортсмены используют препараты для улучшения своих спортивных результатов или ускорения восстановления после травм.

Виды препаратов, повышающих работоспособность

К наиболее популярным препаратам относятся анаболические стероиды, гормон роста человека, эритропоэтин (ЭПО), бета-блокаторы, стимуляторы и диуретики. Несмотря на то, что эти препараты получили широкую огласку, они, возможно, недостаточно хорошо изучены. Как они действуют? Каков риск для здоровья в краткосрочной или долгосрочной перспективе? Можно ли обнаружить эти препараты?

Рассмотрим их более подробно.

Стимуляторы

Стимуляторы – это препараты, оказывающие прямое воздействие на центральную нервную систему. Они ускоряют работу мозга и тела, увеличивая частоту сердечных сокращений, кровяное давление, метаболизм и температуру тела пользователя. Они используются спортсменами для снижения усталости и утомляемости, а также для повышения бдительности, конкурентоспособности и агрессивности.

К наиболее распространенным стимуляторам, выявляемым в ходе антидопинговых тестов, относятся амфетамины, кокаин, экстази и метилфенидат (риталин). Фактический эффект зависит от препарата и способа его приема – препараты, принимаемые в виде инъекций или нюхательных таблеток, дают более быстрый результат, чем те, которые принимаются в форме таблеток.

Никотин и кофеин также часто используются в качестве стимуляторов, но они не запрещены в спорте. Однако в настоящее время оба вещества включены в Программу мониторинга ВАДА. Организация наблюдает за ними с целью выявления возможных моделей злоупотребления ими в спорте.

Риски для здоровья

Риски, связанные с употреблением стимуляторов, различны для каждого препарата, но в целом они высоки. Например, употребление кокаина может вызвать панические атаки и паранойю, привести к потере обоняния и проблемам с глотанием, вызвать привыкание и, в редких случаях, привести к сердечному приступу. Амфетамины могут вызывать поражение печени, почек и сердечно-сосудистой системы, вызывать галлюцинации и агрессивное поведение, а длительное употребление может привести к изменению структур мозга, связанных с памятью и эмоциями.

Примеры употребления

В 2013 году ямайский спринтер и звезда легкой атлетики Асафа Пауэлл был пойман на употреблении запрещенного стимулятора оксилофрина. Ряд австралийских спортсменов также подвергся санкциям за использование стимулятора метилгексанамина.

Тестирование

Наличие стимуляторов в организме может быть проверено с помощью различных процедур. Основным средством тестирования на наличие стимуляторов является анализ мочи, хотя также может быть исследована кровь (сыворотка) и, иногда, слюна. Обычно используются такие методы, как хроматография, иммунологический анализ и масс-спектрометрия.

Анаболические стероиды

Анаболические стероиды - это препараты, получаемые из тестостерона, гормона, который вырабатывается в яичках у мужчин и, в значительно меньшей степени, в яичниках у женщин. Тестостерон частично отвечает за изменения в развитии организма, происходящие в период полового созревания и юности, а также участвует в контроле над накоплением и распадом основных биохимических компонентов всех тканей, в том числе и мышечной.

Существует два типа анаболических и андрогенных стероидов:

- Экзогенные стероиды - это синтетически созданные версии гормона тестостерона. Эти вещества не могут вырабатываться организмом естественным путем;
- Эндогенные стероиды - это естественные вещества в организме человека, которые участвуют в метаболических путях тестостерона.

Поскольку тестостерон влияет на рост мышц, повышение его уровня в крови может помочь спортсменам увеличить их размер и силу. Анаболические стероиды могут приниматься в виде таблеток или вводиться непосредственно в мышцы. К наиболее распространенным типам анаболических стероидов относятся:

- станозолол;
- нандролон;
- болденон;
- тренболон;
- андростендион;
- тетрагидрогестринон (называемый THG или The Clear).

Спортсмены, использующие анаболические стероиды, утверждают, что они не только увеличивают мышечную массу, но и уменьшают количество жира в организме и время восстановления после травм. Однако андрогенные (маскулинизирующие) побочные эффекты, такие как рост волос на теле и углубление голоса, не всегда желательны, особенно для женщин. Для борьбы с этими побочными эффектами ученые разработали стероиды, которые сохраняют анаболическое действие, но обладают меньшим андрогенным эффектом.

Примеры применения

Андростендион использовался олимпийскими пловцами из Восточной Германии и другими спортсменами в 1970-1980-х годах для улучшения своих

результатов. Недавно американская спринтерша Мэрион Джонс призналась в употреблении ТГ (наряду с другими ПЭД), что привело к дисквалификации всех ее результатов на соревнованиях после сентября 2001 года.

Риски для здоровья

Медицинские эксперты видят значительную опасность в использовании анаболических стероидов и особенно в их чрезмерном употреблении. Некоторые эффекты незначительны и проявляются только во время приема препарата, другие – более серьезны и долгосрочны. Например, анаболические стероиды могут вызывать повышение артериального давления, угревую сыпь, нарушения функции печени, изменения менструального цикла у женщин, снижение выработки спермы и импотенцию у мужчин, почечную недостаточность и заболевания сердца. Кроме того, они могут сделать мужчин и женщин более агрессивными.

Тестирование

Тестирование на анаболические стероиды прошло долгий путь с 1970-х годов, когда использовались базовые методы радиоиммуноанализа. Сегодня анаболические стероиды и их побочные продукты, как правило, легко обнаруживаются в моче с помощью масс-спектрометрии. Однако, поскольку тестостерон имеет естественное происхождение, и его уровень в организме колеблется ежедневно и может быть разным у разных людей, установление порога, при превышении которого спортсмен считается «употребляющим» анаболические стероиды, остается предметом дискуссий.

Тестостерон и родственное ему соединение – эпитестостерон – выводятся из организма с мочой. Когда спортсмен принимает тестостерон или его прекурсоры (добавки, которые организм может превратить в тестостерон), соотношение тестостерона и эпитестостерона (соотношение Т/Е) может увеличиться. До появления ВАДА Международный олимпийский комитет утверждал, что спортсмен виновен в применении допинга, если в его моче соотношение Т/Е превышает 6.

С этим тестом существуют проблемы. Например, с британской спортсменки Дайаны Мохдал была снята четырехлетняя дисквалификация после того, как она доказала, что высокое соотношение Т/Е, обнаруженное в ее пробе мочи, могло быть вызвано бактериальным загрязнением. Другая проблема заключается в том, что некоторые спортсмены от природы имеют высокое соотношение Т/Е, поэтому порог в 6 баллов может быть установлен слишком низко. С другой стороны, у спортсменов с естественным очень низким соотношением Т/Е оно может не подниматься выше 6, даже если они принимают дополнительный тестостерон.

Сегодня антидопинговые лаборатории используют комбинированный метод газовой хроматографии-масс-спектрометрии (ГХ-МС) в сочетании с масс-спектрометрией соотношения изотопов в газовой хроматографии (CG/C/IRMS). Это аналитический метод, сочетающий в себе возможности газофазной хроматографии и масс-спектрометрии для идентификации различных веществ в исследуемом образце, эффективно выявляющий различия в соотношении изотопов углерода в разных соединениях. Данная технология позволяет отличить тестостерон, вырабатываемый организмом естественным путем (эндогенный), от

тестостерона, полученного в результате применения синтетических соединений (экзогенный).

В настоящее время ведутся дальнейшие разработки в области обнаружения стероидов (и стимуляторов). В США группа исследователей работает над созданием системы обнаружения, которая, как утверждается, в 1000 раз превосходит широко используемый метод масс-спектрономии. Новая технология, получившая название Paired Ion Electrospray Ionisation (PIESI), позволяет сделать следы стероидов или амфетаминов более заметными для нынешнего оборудования для обнаружения путем введения химического агента, который эффективно связывается с этими следами вплоть до долей на триллион.

Чтобы разработать надежные тесты, исследователи должны знать, что именно они ищут. Это сложно, поскольку разработка новых «дизайнерских» стероидов - процесс непрерывный. ВАДА знает об этой проблеме. В 2003 г. им удалось разработать тест на один из таких «дизайнерских» стероидов - тетрагидрогестринон (THG), когда им был предоставлен шприц, наполненный этим препаратом.

Анаболические стероиды получают из тестостерона. Они обладают различными эффектами, но наиболее широко известны для увеличения мышечной массы.

Гормон роста человека

Гормон роста человека (ГРЧ; также называется соматотрофином или соматотропным гормоном) – это гормон естественного происхождения, вырабатываемый в организме человека. Он способствует физическому развитию, в частности, росту костей в подростковом возрасте. Он стимулирует синтез коллагена, необходимого для укрепления хрящей, костей, сухожилий и связок, а также стимулирует печень к выработке факторов роста.

У взрослых людей ГРЧ увеличивает количество эритроцитов в крови, улучшает работу сердца и увеличивает количество энергии за счет стимуляции расщепления жиров. К другим эффектам, приписываемым ГРЧ, относятся увеличение мышечной массы и силы, а также восстановление тканей (регенерация). Однако, поскольку HGH часто используется в сочетании с другими PED, его непосредственная роль в этих эффектах не доказана. Тем не менее, легко понять, почему спортсмены считают, что он улучшает их спортивные результаты.

Поскольку ГРЧ является белковым гормоном, его можно производить в больших количествах, используя технологию рекомбинантной ДНК. Как и анаболические стероиды, ГРЧ имеет законное применение в медицине – в частности для людей с дефицитом гормона роста (ДГР) или мышечной слабостью, вызванной ВИЧ-инфекцией, - но спортсмены также злоупотребляют им.

Примеры использования

Игрок английского регби Терри Ньютон был отстранен от соревнований в 2010 г. после положительного теста на гормон роста человека, болгарская спринтерша Инна Ефтимова была отстранена от соревнований в 2012 г. после положительного теста на гормон роста.

В США Высшая лига бейсбола продолжает разбираться с результатами скандала, связанного с BALCO, в котором оказались замешаны многие профессиональные бейсболисты, такие как Барри Бондс и Джейсон Джиамби, употреблявшие ГРЧ и другие допинговые препараты.

Риски для здоровья

Если верить всей этой шумихе, исходящей в основном от производителей лекарств, то ГРЧ – это чудо-препарат, способный убрать морщины, обратить вспять процесс старения, восстановить жизненные силы и улучшить сон. Тем не менее, существует определенный риск для здоровья.

Например, избыток ГРЧ до или во время полового созревания может привести к гигантизму - чрезмерному увеличению роста и других физических качеств. После полового созревания повышенный уровень ГРЧ может вызвать акромегалию – заболевание, характеризующееся чрезмерным ростом головы, ног и рук. Губы, нос, язык, челюсть и лоб увеличиваются в размерах, а пальцы рук и ног расширяются и становятся похожими на лопаты. Органы и пищеварительная система также могут увеличиваться в размерах, что в конечном итоге может привести к сердечной недостаточности. Больные акромегалией часто умирают в возрасте до 40 лет. Чрезмерное употребление ГРЧ у взрослых может также привести к диабету, болям в мышцах, суставах и костях, остеоартриту, ограничению сердечной деятельности, гипертонии и аномальному усилению симптомов сердечно-сосудистых заболеваний.

Тестирование

Тестирование на содержание HGH включает два различных, но взаимодополняющих подхода: «подход изоформ» и «подход маркеров». Полное описание метода тестирования представлено на сайте WADA. Спортивный арбитражный суд подтвердил надежность и научную достоверность данного метода.

Кровяной допинг

Кровяной допинг - это использование различных методов и веществ для увеличения массы эритроцитов в крови человека. Повышение уровня эритроцитов в крови приводит к увеличению доставки кислорода к мышцам, что повышает выносливость и работоспособность. Существует три основных вида кровяного допинга:

- эритропоэтин (EPO);
- синтетические переносчики кислорода;
- переливание крови.

Все методы применения кровяного допинга запрещены WADA.

Эритропоэтин (ЭПО)

Эритропоэтин – более известный как EPO – давно стал любимым препаратом спортсменов, выступающих на выносливость. Хотя он используется в самых разных видах спорта, чаще всего он ассоциируется с велоспортом, в частности, с опальным бывшим чемпионом «Тур де Франс» Лэнсом Армстронгом.

ЭПО вырабатывается почками в естественных условиях и выпускается в виде лекарственных препаратов. ЭПО стимулирует выработку эритроцитов в костном

мозге и регулирует концентрацию эритроцитов и гемоглобина в крови. Это полезно для спортсменов, так как эритроциты доставляют кислород к клеткам, в том числе и к мышечным клеткам, что позволяет им работать более эффективно. ЭПО является пептидным гормоном и может быть получен синтетическим путем с использованием технологии рекомбинантной ДНК. Вводя ЭПО, спортсмены стремятся повысить концентрацию эритроцитов в крови и, соответственно, аэробные возможности. Кроме того, ЭПО повышает способность организма к буферизации молочной кислоты.

Риски для здоровья

Если уровень EPO слишком высок, организм вырабатывает слишком много красных кровяных телец, что может сгустить кровь, привести к образованию тромбов, инфаркту и инсульту. Фактически EPO был причастен к гибели многих спортсменов, в основном велосипедистов. Повторные дозы EPO могут также стимулировать выработку антител, направленных против EPO, что может привести к анемии. Долгосрочные риски для здоровья, связанные с длительным применением ЭПО, пока неясны.

Примеры использования

Тур де Франс 1998 года вызвал много споров, когда вся команда Festina была дисквалифицирована после того, как в машине команды было обнаружено несколько сотен доз ЭПО и других допинговых препаратов. С тех пор ЭПО продолжает ассоциироваться с этим соревнованием, о чем свидетельствует признание Лэнса Армстронга в 2012 г. в применении ЭПО на протяжении семи побед на «Туре». К другим видам спорта, в которых использовался ЭПО, относятся бокс (Шейн Мосли, 2003 г.), ходьба на 50 км (Алекс Швазер, 2012 г.) и легкая атлетика (Рашид Джейкобс, 2008 г.).

Тестирование

Утвержденный тест на ЭПО был впервые представлен на Олимпийских играх 2000 г. в Сиднее. Тест использовал комбинацию анализа мочи, который выявлял наличие ЭПО (прямой тест), и анализа крови, который показывал остаточные «следы» применения ЭПО с течением времени (непрямой тест).

Для обнаружения ЭПО используются такие методы, как изоэлектрическая фокусировка – разделение белков на основе их электрического заряда, и гель-электрофорез полиакриламида с додецилсульфатом натрия – разделение белков на основе их размера.

С 2002 г. в США для тестирования EPO использовалась только моча, однако в последние годы для выявления использования новых препаратов, стимулирующих эритропоэз, стали применяться совместные методы тестирования, такие как прямое тестирование EPO в моче и использование непрямого анализа крови в рамках биологического паспорта спортсмена (см. ниже).

В настоящее время также разрабатывается новая методика тестирования EPO. Исследователи работают над созданием метода обнаружения, который позволит выявлять действие EPO в клеточной анатомии организма, а не в моче или крови. По сути, новый тест будет искать генетические проявления, подтверждающие использование EPO. Если новый тест окажется точным и жизнеспособным, то

использование ЭПО без обнаружения станет практически невозможным.

Синтетические переносчики кислорода

Синтетические переносчики кислорода (СОК или SOC - synthetic oxygen carriers) – это очищенные белки или химические вещества, обладающие способностью переносить кислород. Они находятся в стадии разработки и пока не одобрены для применения за пределами ЮАР и России. СОК были разработаны для использования в кризисных ситуациях, когда переливание крови невозможно, или препараты крови недоступны.

Существует несколько различных типов СОК. Два наиболее распространенных типа - носители кислорода на основе гемоглобина (HBOC - haemoglobin-based oxygen carrier) и перфторуглероды (ПФУ). Подобно эритроцитам, они работают для доставки кислорода к мышцам, повышая аэробные возможности и выносливость. Однако у них есть и дополнительные преимущества. HBOC не только отлично справляются с оксигенацией тканей, но и повышают уровень железа в сыворотке крови, ферритина и естественного EPO. Они также могут повышать выработку CO□ и сдерживать выработку молочной кислоты.

ПФК, благодаря своим размерам, способны проникать в мельчайшие капилляры организма, обеспечивая очень эффективную локальную доставку кислорода к большим участкам тела, а состав препарата позволяет доставлять кислород и к периферическим тканям.

В настоящее время СОК находятся в стадии разработки и испытаний, и их безопасность для использования человеком еще не доказана. Однако это не мешает слухам о том, что спортсмены используют их для получения преимущества.

Риски для здоровья

Риски для здоровья, связанные с использованием SOC, аналогичны рискам, связанным с использованием EPO – повышенный риск инфаркта, инсульта и тромбоэмболии легочной артерии. HBOC не были признаны безопасными для использования человеком.

Тестирование

В 2004 г. был предложен комплексный четырехступенчатый тест для SOC. На первом этапе в образцах крови с помощью иммунодеплеции удаляется большое количество белков. Затем проводится капиллярный электрофорез (КЭ), после чего осуществляется УФ/ВИС-детекция. Последним этапом является времяпролетный (TOF) или масс-спектрометрический (MS) анализ образца.

Переливание крови

До появления синтетических допинговых препаратов, таких как EPO, переливание крови было обычной практикой среди спортсменов, тренирующихся на выносливость. Даже при наличии этих препаратов такая практика сохраняется.

Переливание крови – это эффективный и относительно простой метод, позволяющий увеличить количество эритроцитов в крови спортсмена, повысить его аэробные возможности и выносливость.

Переливание крови может быть классифицировано на аутологичное, когда спортсмен получает заранее подготовленные дозы собственной крови, и аллогенное, когда кровь переливается от кого-то другого. Спортсмены, выбравшие

этот метод, обычно начинают забор крови за несколько недель до соревнований, создавая запас крови от 450 до 1800 миллилитров. Во время забора плазма возвращается в организм, а корпускулярные элементы – эритроциты (RBC) – сохраняются. Затем они могут быть повторно введены пациенту непосредственно перед или во время соревнований на выносливость.

Повторное вливание крови значительно увеличивает количество эритроцитов в крови, повышая ее способность доставлять кислород к уставшим мышцам.

Примеры использования

Переливание крови было обычной практикой до того, как его запретили в 1986 г. Первым известным случаем было переливание двух пинт крови Каарло Маанинку перед завоеванием медалей на Олимпийских играх 1980 г. К Олимпийским играм 1984 г. треть велокоманды США получила переливание крови, что привело к завоеванию девяти медалей.

В 2007 г. Александр Винокуров, участвовавший в велогонке «Тур де Франс», сдал положительный тест после победы на 13-м этапе гонки. В его крови были обнаружены две разные популяции клеток крови, что подтвердило использование аллогенных трансфузий.

Тестирование

Изначально мошенничество при переливании крови было трудно уловить, особенно если спортсмены переливали свою собственную кровь. Появление в 2004 г. теста на выявление аллогенных переливаний крови означало, что спортсмены больше не могли использовать донорскую кровь, однако они по-прежнему могли мошенничать, переливая свою собственную. Разработка биологических паспортов спортсменов (см. ниже) сделала даже этот метод более обнаружимым, поскольку паспорта позволяют тестерам видеть косвенные маркеры кровяного допинга.

Риски для здоровья

Риски, связанные с использованием переливания крови для увеличения количества эритроцитов, аналогичны рискам, связанным с применением ЭПО и СОК: сгущение крови, приводящее к тромбообразованию, инфаркту и инсульту. Другой риск связан с самим процессом. Поскольку переливание крови включает в себя несколько этапов – забор крови, ее хранение и повторное использование – существует множество возможностей для того, чтобы что-то пошло не так. Загрязнение крови или оборудования, инфекция, неправильное введение препаратов крови – все это может привести к серьезным проблемам со здоровьем, вплоть до летального исхода.

Переливание крови более широко известно как средство спасения жизни, но оно также используется спортсменами для увеличения количества эритроцитов в крови.

Бета-блокаторы

Бета-блокаторы блокируют действие адреналина. Они замедляют сердечный ритм, тем самым снижая артериальное давление, уменьшая тревожность и мышечную дрожь, а также улучшая способность к концентрации внимания. Это делает их особенно полезными для спортсменов, занимающихся видами спорта, требующими твердой руки, такими как стрельба, стрельба из лука, дартс, снукер и

даже гольф. В некоторых видах спорта (дартс, скачки) бета-блокаторы запрещены во время соревнований, а в других (стрельба из лука, стрельба) их применение запрещено всегда.

Существует более 20 видов бета-блокаторов. Они могут приниматься перорально, в виде инъекций или (при лечении глаукомы) в виде глазных капель. К числу распространенных бета-блокаторов относятся:

- пропранолол;
- метопролол;
- атенолол;
- бисопролол;
- эсмолол.

Риски для здоровья

При использовании по обоснованному медицинскому назначению, например, для лечения заболеваний сердца, повышенного артериального давления, и под руководством квалифицированного специалиста, бета-блокаторы имеют хорошие показатели безопасности.

При использовании без законных медицинских показаний побочные эффекты могут включать снижение кровообращения в руках и ногах, головокружение, усталость, сухость во рту и сонливость. Более серьезные (хотя и редкие) побочные эффекты могут включать импотенцию, приступ астмы, потерю памяти или сердечную недостаточность.

Примеры применения

Громкий случай применения бета-блокаторов на элитном уровне произошел в 2008 г., когда у олимпийского стрелка Ким Чен Су был обнаружен пропранолол, после чего он был лишен медалей.

Тестирование

Бета-блокаторы могут быть обнаружены в моче человека с помощью газовой хромато-масс-спектрометрии. Во многих видах спорта наличие бета-блокаторов не допускается ни на каком уровне, несмотря на заявления спортсмена о том, что они могли быть использованы по законным медицинским показаниям.

Диуретики

Диуретики способствуют выделению мочи. Несмотря на то, что в современном спорте не считается профессиональным поднимать руку в туалет, спортсмены используют диуретики для снижения веса (потеря воды при мочеиспускании приводит к общему снижению массы тела). Это особенно полезно в тех видах спорта, где вес имеет решающее значение, например, в боксе, гребле или конном спорте. Дополнительным преимуществом всех этих перерывов на туалет является то, что другие наркотики, находящиеся в организме, также могут быстрее «вымываться» из организма. Увеличение объема мочи также способствует разбавлению допинговых агентов и их метаболитов. Все классы диуретиков рассматриваются WADA как «маскирующие агенты» и запрещены как на соревнованиях, так и вне их. Диуретики запрещены в спорте с 1988 г.

Существует более 20 диуретиков, запрещенных МОК и ВАДА. Вот некоторые примеры:

- гидрохлоротиазид;
- десмопрессин;
- пробенецид;
- амилорид;
- метолазон.

Риски для здоровья

При использовании диуретиков для лечения обоснованных заболеваний, таких как сердечная недостаточность, повышенное артериальное давление, проблемы с почками и печенью, глаукома, и под наблюдением квалифицированного врача их применение вполне безопасно.

Однако, поскольку диуретики способствуют частому мочеиспусканию, их применение без контроля врача может привести к обезвоживанию, головокружению, мышечным судорогам и запорам. Среди других побочных эффектов - усталость, повышение температуры, кожная сыпь и потеря аппетита. К более серьезным последствиям относятся нарушения нормального ритма работы сердца, а также электролитные нарушения, которые могут повлиять на работу почек.

Примеры применения

Самая успешная легкоатлетка Ямайки Вероника Кэмпбелл-Браун в 2013 г. дала положительный результат на запрещенный диуретик. Бывший австралийский игрок в крикет Шейн Уорн в 2003 г. сдал положительный анализ на запрещенный диуретик, после чего был отстранен от всех видов крикета на 12 месяцев, в результате чего пропустил Чемпионат мира 2003 г. Уорн утверждал, что принимал таблетки, чтобы «избавиться от двойного подбородка» для выступлений на телевидении.

Тестирование

Ранее диуретики определялись в биологических образцах с помощью высокоэффективной жидкостной хроматографии (ВЭЖХ) в сочетании с ультрафиолетовым детектором на диодной матрице (УФ-ДАД). Однако этот метод не был признан достаточно строгим для однозначной идентификации запрещенных веществ. По этой причине международные антидопинговые правила потребовали внедрения масс-спектральной методики исследования проб.

Заключение

Хотелось бы верить, что все спортсмены соревнуются исключительно из любви к игре и в истинном «духе» спорта, но на самом деле всегда найдутся те, кто попытается найти способ – законный или нет – получить конкурентное преимущество. Более чем 2000-летняя история спорта говорит нам о том, что, когда один метод уходит в прошлое, на его место приходит другой. Как пела известная группа ABBA, «победитель забирает все» - по крайней мере, на некоторое время.

Список использованных источников

1. Harcourt PR, Unglik H, Cook JL. A strategy to reduce illicit drug use is effective in elite Australian football. Br J Sports Med. 2012 Oct 1; 46 (13): 943-5. Available from:https://bjsm.bmj.com/content/46/13/943

2. Harcourt, P. R., Unglik, H., & Cook, J. L. A strategy to reduce illicit drug use is effective in elite Australian football. British Journal of Sports Medicine, 2012, 46(13), 943-945. doi: 10.1136/bjsports-2012-091329

3. WORLD ANTI-DOPING CODE INTERNATIONAL STANDARD PROHIBITED LIST (2022) https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2022list_final_en.pdf

4. Peretti-Watel, P., Guagliardo, V., Verger, P., Pruvost, J., Mignon, P., & Obadia, Y. Sporting activity and drug use: alcohol, cigarette and cannabis use among elite student athletes. Addiction, 2003; 98, 1249-1256. doi: 10.1046/j.1360-0443.2003.00490.x

5. Ketterly J. Sports Medicine: Ergogenic Aids. FP Essent. 2022 Jul; 518: 23-28. PMID: 35830325.

6. Reardon, C. L. & Creado, S. Drug abuse in athletes. Substance Abuse and Rehabiliation, 2015; 5, 95-105. doi: http://dx.doi.org/10.2147/SAR.S53784

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЗДУШНОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-14 ЛЕТ

Ю. А. Минина

В статье рассматриваются организационно-методические основания построения занятий по воздушной гимнастике для детей 6-14 лет. Показано, что специфика воздушной гимнастики как сложнокоординационной дисциплины требует сочетания поэтапного освоения техники, возрастной дифференциации, управляемого дозирования висовой нагрузки, обязательного включения требований безопасности и системного педагогического мониторинга. Обосновывается необходимость разделения обучающихся на возрастные подгруппы 6-9 и 10-14 лет, для которых должны различаться цели, содержание, объём нагрузки и критерии допуска к усложнению. Делается вывод о том, что эффективность занятий определяется не только освоением элементов, но и устойчивостью базовой техники, дисциплиной безопасного поведения и возможностью индивидуализации педагогической работы.

Ключевые слова: воздушная гимнастика, дети 6-14 лет, методика занятий, возрастная дифференциация, дозирование нагрузки, безопасность, педагогический мониторинг.

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL PRINCIPLES FOR DESIGNING AERIAL GYMNASTICS CLASSES FOR CHILDREN AGED 6–14

Y. A. Minina

The article explores the organizational and methodological principles for designing aerial gymnastics classes for children aged 6–14. Aerial gymnastics, as a complex coordination-based discipline, requires a carefully structured combination of progressive technical training, age-based differentiation, controlled hanging load, strict safety requirements, and systematic pedagogical monitoring. The study justifies dividing learners into two age groups, 6-9 and 10-14 years, each with distinct training goals, lesson content, workload, and progression criteria. It is concluded that the effectiveness of instruction depends not only on the acquisition of elements, but also on the stability of basic technique, the development of safe performance habits, and the individualization of the teaching process.

Keywords: aerial gymnastics, children aged 6-14, instructional design, age differentiation, load management, safety, pedagogical monitoring.

Введение

Выполнить в соответствии с требованиями к оформлению статьи.

В последние годы воздушная гимнастика получает всё большее распространение как направление занятий с детьми, сочетающее элементы гимнастики, акробатики, хореографии и сценической выразительности. Работа на подвесных снарядах

требует от обучающихся достаточного уровня координации, гибкости, силовой выносливости, пространственной ориентировки и точного двигательного контроля. Одновременно воздушная гимнастика предъявляет высокие требования к дисциплине, соблюдению правил безопасности и последовательности освоения технических действий. В связи с этим проблема организационно-методического построения занятий по воздушной гимнастике для детей приобретает особую актуальность [Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года 2022; Приказ Минпросвещения России 2022].

В научно-методической литературе подробно освещены вопросы развития физических качеств, обучения двигательным действиям, возрастных особенностей детей, дозирования нагрузки и обеспечения безопасности в гимнастике и акробатике [Матвеев 2021; Лебедихина 2017; Иссурин, Лях 2019]. Вместе с тем специфика воздушной гимнастики, связанная с висовой нагрузкой, нестандартными положениями тела, сочетанием статических удержаний и динамических переходов, требует уточнения общих педагогических положений применительно к условиям занятий на подвесных снарядах.

Цель статьи — обосновать организационно-методические основания может условия? построения занятий по воздушной гимнастике для детей 6–14 лет с учётом возрастной дифференциации, дозирования нагрузки, требований безопасности и педагогического мониторинга.

1. Воздушная гимнастика как сложнокоординационная дисциплина

С позиции теории и методики физической культуры воздушная гимнастика может рассматриваться как сложнокоординационная дисциплина, в которой результат определяется согласованным развитием физических качеств, устойчивостью технического навыка и способностью выполнять движения в условиях ограниченной или подвижной опоры [Матвеев 2021; Иссурин, Лях 2019]. Проставить инициалы Значительная часть действий здесь осуществляется в висе, в перевёрнутых положениях, в переходах между позициями и с повышенными требованиями к стабилизации корпуса, силе хвата и контролю плечевого пояса.

В отличие от многих видов двигательной активности, где обучающийся работает в привычных опорных условиях, в воздушной гимнастике любое усложнение элемента связано с повышением требований к точности и безопасности выполнения. По этой причине методическая логика занятий должна строиться на приоритете качества базовой техники над внешней эффектностью и скоростью перехода к более сложным действиям. Освоение правильного хвата, безопасного входа и выхода, устойчивого положения корпуса, контролируемого спуска и умения прекратить попытку по команде тренера выступает обязательной основой дальнейшего обучения [Лебедихина 2017; Минпросвещения России 2023].

Таким образом, воздушная гимнастика требует не только подбора упражнений и элементов, но и разработки такой структуры занятий, в которой физическая подготовка, техническое обучение, безопасность и педагогический контроль образуют единую систему.

2. Возрастная дифференциация как основа построения программы занятий

Возрастной диапазон 6–14 лет может рассматриваться как целевая группа для занятий воздушной гимнастикой, однако в методическом отношении он не является однородным. Нижняя граница 6 лет связана с возможностью начала организованного обучения, восприятия инструкций педагога, освоения базовых двигательных действий и формирования первичных навыков безопасного поведения. Верхняя граница 14 лет отражает переход к подростковому этапу, когда изменяются темпы биологического созревания, мотивация, переносимость висовой и силовой нагрузки, а также способность к более сложной технической работе [Ильин 2024; Матвеев 2021].

В связи с этим целесообразно выделять две укрупнённые возрастные подгруппы: 6–9 лет и 10–14 лет. Для детей 6–9 лет ведущими являются задачи развития общей координации, гибкости, базовой силовой выносливости, формирования устойчивых двигательных паттернов и воспитания дисциплины безопасного поведения. В этой группе особенно важны короткие рабочие отрезки, частая смена деятельности, игровые и образные методы объяснения, а также постоянный контроль качества простых технических действий [Ильин 2024; Лебедихина 2017].

Для обучающихся 10–14 лет возрастает значение специальной физической подготовки, устойчивости техники, способности к осознанному самоконтролю и включению элементов в более сложные связки. Вместе с тем расширение технического материала в этой группе допустимо только при наличии устойчивой базовой подготовки. Следовательно, возрастная дифференциация должна отражаться не только в формальном делении групп, но и в содержании занятий, объёме висовой работы, способах объяснения, критериях контроля и допуске к усложнению [Матвеев 2021; Иссурин, Лях 2019].

3. Дозирование нагрузки и восстановление в занятиях по воздушной гимнастике

Одним из ключевых организационно-методических оснований построения занятий является управляемое дозирование нагрузки. В воздушной гимнастике нагрузка должна определяться не только общим временем занятия, но и конкретными параметрами работы на снаряде: количеством подходов, длительностью висов и удержаний, числом повторений, сложностью связок, объёмом общей и специальной физической подготовки, а также признаками утомления и ухудшения техники [Матвеев 2021; WHO 2020].

Практика занятий показывает, что даже при внешне сходных заданиях дети по-разному переносят висовую нагрузку. Скрытое накопление утомления в воздушной гимнастике чаще всего проявляется в ухудшении хвата, ослаблении контроля корпуса, ошибках при переходах и снижении качества безопасного завершения попытки. Поэтому управление нагрузкой должно строиться на сочетании количественных параметров и качественных критериев. Важным условием является введение стоп-критериев: прекращение попыток при выраженном утомлении, болевых ощущениях, заметном снижении качества техники или нарушении правил безопасности [Матвеев 2021; Минпросвещения России 2023].

С управлением нагрузкой тесно связано восстановление. В структуре занятия необходимо различать интервалы отдыха внутри урока и восстановительные паузы между различными типами деятельности. Практически это выражается в чередовании висовой работы с разгрузочными упражнениями, в использовании мобилизационных и восстановительных средств для кистей, плечевого пояса и корпуса, а также в отказе от сложной технической работы на фоне выраженного утомления [WHO 2020; Лебедихина 2017].

4. Безопасность как самостоятельный результат обучения

В системе занятий по воздушной гимнастике безопасность должна рассматриваться не только как внешний регламент, но и как самостоятельный компонент педагогического результата. Безопасное поведение включает соблюдение очередности, работу по команде тренера, способность правильно входить и выходить из элемента, контролировать свои действия в условиях утомления, а также не переходить к более сложным упражнениям без достаточной готовности [273-ФЗ 2012; Приказ Минпросвещения России 2022].

Такой подход особенно важен в детских группах, поскольку нарушения безопасности часто проявляются не в форме открытого отказа от правил, а как недостаточно сформированный навык: поспешность, стремление выполнить упражнение раньше команды, недооценка собственного утомления, ослабление самоконтроля при усложнении действий. Следовательно, безопасность должна входить в систему оценки наравне с физической и технической подготовленностью [Ильин 2024; Минпросвещения России 2023].

В организационно-методическом отношении это означает необходимость включения в программу требований к оборудованию, размещению матов, организации рабочей зоны, регламенту допуска к элементам, а также правил безопасного завершения попытки. Только в этом случае безопасность становится не сопутствующим условием, а частью самой логики обучения [ГОСТ Р 56446-2022 2023; Лебедихина 2017].

5. Педагогический мониторинг как средство управления подготовкой

Эффективность занятий по воздушной гимнастике в значительной степени зависит от системного педагогического мониторинга. В детских группах недостаточно ориентироваться только на внешнее впечатление от выступления или на эпизодическое наблюдение. Необходимы устойчивые критерии, позволяющие отслеживать динамику подготовленности обучающихся и своевременно корректировать содержание работы [Минпросвещения России 2023; Приказ Минпросвещения России 2022].

Педагогический мониторинг целесообразно строить по нескольким взаимосвязанным направлениям: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, качество базовой техники на снаряде и дисциплина безопасности. Для этого могут использоваться таблицы критериев, шкалы уровней, чек-листы текущего контроля, протоколы контрольных прогонов и карты прогресса. Подобный подход позволяет перейти от единичных наблюдений к систематизированной фиксации результатов [Матвеев 2021; Иссурин, Лях 2019].

Значение мониторинга заключается не только в контроле, но и в

педагогическом управлении. Именно данные мониторинга позволяют принять решение о сохранении текущего уровня работы, о необходимости коррекции задания, о допуске к усложнению или о возвращении к более простым подводящим действиям. Следовательно, мониторинг выступает инструментом индивидуализации подготовки и повышения её безопасности [Минпросвещения России 2023; Ильин 2024].

Заключение

Организационно-методические основания построения занятий по воздушной гимнастике для детей 6-14 лет определяются спецификой данного направления как сложнокоординационной дисциплины, возрастной неоднородностью обучающихся, необходимостью управляемого дозирования висовой нагрузки, включением безопасности в число самостоятельных результатов обучения и использованием системного педагогического мониторинга.

Установлено, что возрастная дифференциация на группы 6-9 и 10-14 лет является обязательным условием эффективного построения занятий, поскольку для этих подгрупп различаются цели, содержание, объём нагрузки и критерии допуска к усложнению. Показано, что в воздушной гимнастике эффективность занятий определяется не только освоением элементов, но и устойчивостью базовой техники, дисциплиной безопасного поведения и возможностью индивидуализации педагогической работы.

Полученные положения могут быть использованы при разработке программ занятий по воздушной гимнастике в детских группах, а также при совершенствовании методики обучения на подвесных снарядах в условиях дополнительного образования.

Литература

1. ГОСТ Р 56446-2022. Оборудование гимнастическое. Общие требования безопасности и методы испытаний. - М.: Стандартинформ, 2023.

2. Ильин, Е. П. Психология спорта. - СПб.: Питер, 2021. - 352 с.

3. Иссурин, В. Б., Лях, В. И. Координационные способности спортсменов. - М.: Спорт, 2019. - 208 с.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года: распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.

5. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. - 112 с.

6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. - 4-е изд. - М.: Спорт, 2021. - 521 с.

7. О методических рекомендациях по реализации дополнительных общеразвивающих программ: письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 № АБ-3935/06.

8. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629.

9. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

10. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. - Geneva: WHO, 2020.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОПУЛЯРНОСТИ БЕЙСБОЛА

Митрофанов Владимир Александрович

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме популяризации вида спорта. Популяризация не должна быть эфемерной темой исследования, ее надо каким-то образом отслеживать, делать замеры. В работе уделено внимание популярности бейсбола в мире и методам ее оценки.

Ключевые слова: бейсбол, популяризация вида спорта, оценка эффективности.

RESEARCH ON THE POPULARITY OF BASEBALL

Mitrofanov Vladimir

The article is devoted to the currently relevant topic of popularization of the sport. Popularization should not be an ephemeral topic of research, it should be somehow tracked, measured. The paper focuses on the popularity of baseball in the world and methods of its assessment.

***Keywords*:** baseball, popularization of sport, evaluation of effectiveness.

В 2022 г. страсти Мировой бейсбольной серии проявлялись в полной мере. Это и неутомимая группа поддержки Китайского Тайбэя; и эпический бросок биты Джоуи Менесеса после голбола за Мексику; и пароксизм питчера из Италии Джо ЛаСорса, который зажал уши после того, как сделал решающий аут; и дуэли никарагуанских и пуэрториканских уличных групп на трибунах LoanDepot Park в Майами.

К сожалению, только одна страна веселилась после вечера вторника, финальной игры этого четырехлетнего турнира. Но поскольку финалисты Япония и США – невероятно грозные команды, предсказать, кто это мог быть, было очень непросто. За две недели до финала мы предложили три различных варианта гандикапа поля WBC; Япония выглядела фаворитом по Эло, но у США было больше побед в MLB, и они были немного предпочтительнее на рынках ставок.

Но предсказывать исход одного бейсбольного матча – занятие для глупцов. Поэтому вместо этого попытаемся ответить на более философский вопрос о том, кто должен победить. Чья фанатская база хочет этого больше всего? Чья страсть больше всего заслуживает награды? Другими словами, кто самая помешанная на бейсболе нация в мире.

Конечно, нет одного правильного ответа, поэтому давайте рассмотрим этот вопрос с разных сторон. Мы сравнили три различных показателя увлеченности бейсболом в Японии, США и других странах, по которым смогли получить данные. И картина оказалась ясной.

Посещаемость игр

Возможно, самый очевидный способ измерить популярность бейсбола – это посмотреть, сколько людей ходит на бейсбольные матчи. Поэтому были собраны данные о посещаемости за последний сезон ведущих бейсбольных лиг семи

стран: Австралийской бейсбольной лиги, Японского профессионального бейсбола Nippon, Мексиканской лиги бейсбола, Профессиональной лиги бейсбола Роберто Клементе в Пуэрто-Рико, Корейской бейсбольной организации, Высшей лиги бейсбола в США и Венесоланской профессиональной лиги бейсбола.

Какая страна привлекает больше всего поклонников бейсбола?

Таблица 1 – Количество населения, посещающего бейсбольные матчи в 7 странах

Лига	Страна	Общая посещаемость матчей	Средняя посещаемость матчей	AGOMP
Liga de Béisbol Profesional Roberto Clemente	Пуэрто-Рико	481,290	2,831	926
Nippon Professional Baseball	Япония	21,071,180	24,558	199
Korea Baseball Organization	Южная Корея	6,076,074	8,439	162
Liga Venezolana de Béisbol Profesional	Венесуэла	1,317,775	4,899	161
Mexican League	Мексика	11,157,227	12,974	100
Major League Baseball	США	61,902,828	26,353	79
Australian Baseball League	Австралия	189,202	1,168	44

AGOMP = посещаемость на миллион населения. Данные MLB не включают посещаемость «Торонто» на домашних матчах.

В МЛБ, безусловно, самая высокая посещаемость - 61,9 млн человек, но в ней также проводится больше всего игр (2349). Таким образом, в расчете на одну игру посещаемость бейсбола в США (26353) лишь немного выше, чем в Японии (24558), а остальные пять стран значительно отстают.

Но если подумать, то, конечно, в США больше всего любителей бейсбола; в США также больше всего людей из этих семи стран. Нас действительно интересует, в какой стране больше всего любителей бейсбола. Поэтому мы нормализовали показатели посещаемости игр с учетом численности населения с помощью статистики AGOMP, или «посещаемости игр на миллион человек». И по этому показателю Пуэрто-Рико превосходит остальные шесть стран: его AGOMP составляет 926, в то время как у Японии, занимающей второе место, - 199. Между тем, США находятся на предпоследнем месте с показателем AGOMP всего 79.

Однако действительно ли посещаемость является лучшим способом измерения популярности? Некоторые поклонники бейсбола не могут позволить себе ходить на игры – особенно в США, где, согласно одному исследованию, средняя стоимость посещения игры МЛБ для семьи из четырех человек в 2022 году составила 204,76 доллара. Другие могут физически не иметь возможности добраться туда, если они живут далеко от родного города МЛБ (для сравнения, в Пуэрто-Рико это вообще не проблема из-за его небольших размеров: всего три часа езды от одного конца острова до другого).

Плюс, посещаемость, вероятно, включает в себя тысячи болельщиков, которые посещают несколько игр в год. Если нас буквально интересует, какую долю населения страны составляют бейсбольные болельщики, есть более точный способ измерения.

Опросы

Возможно, многие больше знакомы с ними по политике, но опросы также используются для измерения мнения в мире спорта. Компания Nielsen (известная своими телевизионными рейтингами) проводит регулярный опрос более 30 стран о спорте под названием Nielsen Fan Insights. Согласно этим данным, приводим процентное соотношение людей в возрасте 16-69 лет в каждой стране, которые указали, что они «очень заинтересованы» или «в некоторой степени заинтересованы» в МЛБ и WBC в 2022 году: какая нация больше всего интересуется бейсболом?

Таблица 2 - Доля людей в возрасте 16-69 лет в 36 странах, которые заявили в 2022 году, что они «очень заинтересованы» или «в некоторой степени заинтересованы» в МЛБ и Мировой бейсбольной серии

Страна	Интересны игры сборных	Интересны игры MLB
Мексика	44%	42%
Нигерия	—	35
Тайвань	38	33
Южная Корея	36	33
Соединенные Штаты	21	30
Объединенные Арабские Эмираты	—	28
Филиппины	—	26
Япония	30	26
Колумбия	31	25

Канада	13	24
Саудовская Аравия	—	23
Индонезия	—	21
Вьетнам	—	20
Турция	—	19
Китай	19	17
Южная Африка	—	16
Таиланд	—	15
Нидерланды	10	12
Индия	—	12
Сингапур	—	12

Данные по Малайзии, Филиппинам, Саудовской Аравии, Сингапуру и Вьетнаму относятся к маю 2022 года. Данные по России и Тайваню - с сентября 2022 года. Данные по всем остальным странам - с ноября 2022 года.

По этому показателю у нас есть неожиданный новый лидер: Мексика, где почти половина людей сказали, что интересуются и MLB, и WBC. Интересно, что Нигерия, которая даже не выставила свою команду на WBC, занимает второе место по увлеченности MLB. Далее следуют менее удивительные страны, включая США, которые занимают пятое место по интересу к MLB – 30%. Однако только 21% американцев заявили, что они хотя бы в некоторой степени интересуются WBC, что отражает проблему, с которой столкнулись местные болельщики при проведении турнира (хотя американская команда провела все свои игры на американской земле, некоторые из ее матчей больше походили на домашние игры другой команды).

Что касается Японии, то здесь наблюдается обратная картина: только 26% японских респондентов сказали, что их интересует MLB, но 30% сказали, что их интересует WBC. Конечно, это может отражать ключевой недостаток опроса Nielsen: можно быть поклонником бейсбола, не будучи поклонником MLB, особенно в таких странах, как Япония, где есть популярные внутренние лиги.

Однако другие найденные нами опросы показывают, что цифры Nielsen для MLB соответствуют любви этих стран к собственным бейсбольным лигам. Например, опрос, проведенный в сентябре 2022 года совместно компаниями Macromill Inc. и Mitsubishi UFJ Research and Consulting, показал, что 26% японцев

поддерживают одну из профессиональных бейсбольных команд Японии, что совпадает с долей фанатов MLB в данных Nielsen Fan Insights. А опрос, проведенный Gallup Korea в марте 2022 года, показал, что 31% южнокорейцев проявляет хотя бы некоторый интерес к Корейской бейсбольной организации, что аналогично 33%, которые сообщили Nielsen, что интересуются MLB.

Но как бы ни были богаты данные Nielsen, в них все еще есть большие пробелы: некоторые страны, известные своей любовью к бейсболу, такие как Куба, Доминиканская Республика, Пуэрто-Рико и Венесуэла, вообще не были опрошены – а старые опросы, которые мы нашли, показывают, что в них может быть даже больше поклонников бейсбола, чем в Мексике (например, в 2015 году опрос Pulso Dominicano показал, что бейсбол является любимым видом спорта 52% доминиканцев). Поэтому для нашей итоговой метрики мы выбрали набор данных, в котором представлены почти все страны.

Поисковые запросы *Google*

Google предоставляет полные данные о том, как часто различные темы ищут в различных географических регионах, что позволяет нам напрямую сравнить относительную частоту поиска бейсбола по всему миру (как доля всех запросов, сделанных в стране). Здесь представлены 20 стран, занимающих первое место в рейтинге поискового интереса Google к бейсболу в 2022 календарном году:

Какая страна больше всего ищет бейсбол в Google?

Таблица 3 - 20 стран с наибольшим относительным объемом поиска бейсбола в Google в 2022 календарном году

Страна	Объем поиска по запросу «бейсбол»	Страна	Объем поиска по запросу «бейсбол»
Куба	100	Мексика	7
Япония	93	Колумбия	4
Доминиканская Республика	38	Австралия	3
США	33	Филиппины	3
Венесуэла	31	Великобритания	2
Южная Корея	26	Нидерланды	2
Пуэрто-Рико	24	Индонезия	2
Панама	22	Испания	1
Тайвань	15	Италия	1
Канада	13	Германия	1

Число «100» представляет собой самый высокий уровень объема поиска, а все остальные числа выражаются в виде доли от него. Например, Венесуэла искала бейсбол на 31% чаще, чем Куба.

Сразу же всплывает одна из стран, по которой у нас нет не только данных опросов, но и данных о посещаемости. Куба лидирует в мире по количеству поисковых запросов Google о бейсболе, за ней вплотную следует Япония (в этой таблице цифра «100» означает самую высокую частоту поиска бейсбола как долю от всех запросов, а все остальные цифры выражены как доля от этого числа. Например, рейтинг Японии «93» означает, что Япония искала бейсбол на 93% чаще, чем Куба, по отношению ко всем запросам).

Затем идет большой разрыв. Доминиканская Республика находится на третьем месте, но она искала бейсбол всего на 38% чаще, чем Куба. США заняли четвертое место, а лидер AGOMP Пуэрто-Рико - седьмое. Лидер опроса Мексика заняла лишь 11-е место.

Конечно, данные поиска Google тоже не идеальны. Многие люди в мире не имеют доступа к Интернету; например, на Кубе уровень проникновения Интернета оценивается в 74%, а в Венесуэле – всего в 72%. В этих странах также распространена интернет-цензура, и неясно, как она может повлиять на эти цифры. По крайней мере, в случае с Кубой это, похоже, не мешает им искать информацию о бейсболе, но важно помнить, что данные трендов Google относительны. Поиски бейсбола делятся на общее количество поисковых запросов в данной географии, поэтому если кубинцы реже ищут другие вещи (например, политику), то в сравнении с этим бейсбол будет казаться более популярным.

Если сложить эти три показателя рядом, все равно не ясно, какая страна больше всего увлечена бейсболом. Пуэрто-Рико занимает первое место по посещаемости (по данным AGOMP), но находится в середине списка по поисковому интересу. Мексика занимает первое место в опросе Nielsen, но ниже среднего по посещаемости и поисковым запросам Google. Согласно одному из опросов, Доминиканская Республика занимает первое место по общественному мнению, но по данным Google она находится на третьем месте. Куба занимает первое место по данным Google, но в остальном это полный «черный ящик». Что касается двух финалистов WBC, Япония занимает второе место как по посещаемости, так и по поисковому интересу, но по результатам опроса она занимает посредственное восьмое место. Между тем, США находятся выше среднего уровня в опросах и Google, но в посещаемости – в самом низу.

К сожалению, нам не удалось прийти к однозначному выводу, но это и уместно. Как учит нас WBC, страсть – к бейсболу, к нации – принимает различные формы, и ни одна из них не является объективно более высокой, чем другая. Кто заслуживает победы в WBC – вопрос без ответа, потому что что стоит больше? Широта поддержки? Глубина поддержки? Если на то пошло, чья страсть важнее – болельщиков или игроков?

Но есть одна вещь, которую можно сказать с уверенностью. После последнего аута в финальной встрече бейсбольные болельщики одной страны взорвались ликованием, другой – горьким разочарованием, и ни тех, ни других не волновало, что говорят данные.

Список использованных источников

1. https://prognoz-mlb.ru/articles/3900-naskolko-populyaren-bejsbol-na-samom-dele.html
2. https://meteor-bal.ru/beysbol-trud-stadium
3. https://www.studentsport.ru/news/beysbol-eto-estetika-pervyy-raz-mozhno-prosto-smot-5052/
4. https://rossaprimavera.ru/news/8dadde44
5. https://libertymag.ru/health/baceball-razbiraemcya-v-novom-vide-sporta

ИЗУЧЕНИЕ ПРОЦЕССА И ФАЗ РЕАБИЛИТАЦИИ ФУТБОЛИСТОВ ПОСЛЕ ТРАВМ

Морозова Татьяна Михайловна

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме восстановления профессиональных футболистов после травм.

Реабилитация спортсмена после травмы требует командного подхода для успешного возвращения к соревнованиям. Обсуждаются пять этапов реабилитации, включая диагностику, контроль воспаления, содействие заживлению, повышение физической формы и контроль злоупотреблений. Возвращение к активной деятельности может произойти после того, как все эти шаги будут выполнены и все с ними согласны.

В работе внимание сосредоточено на основных принципах восстановления, видах травм и правильных подходах к реабилитации.

Ключевые слова: восстановление после травм, футбол, система реабилитации.

STUDIES OF THE PROCESS AND PHASES OF REHABILITATION OF SOCCER PLAYERS AFTER INJURIES

Morozova Tatiana

The article is devoted to the currently relevant topic of rehabilitation of professional soccer players after injuries.

Rehabilitation of an athlete after injury requires a team approach for a successful return to competition. Five stages of rehabilitation are discussed including diagnosis, controlling inflammation, promoting healing, increasing fitness, and controlling abuse. A return to activity can occur once all of these steps have been completed and everyone is in agreement with them.

This paper emphasizes the basic principles of recovery types of injuries and the correct approach to rehabilitation.

Keywords: injury recovery, soccer, rehabilitation system

Процесс и фазы реабилитации футбольных травм

В элитном футболе повышенные требования к тренировкам, соревновательной игре и постоянно возрастающие периоды перегруженности в сезон увеличивают подверженность игроков травмам.

Недавно также было доказано, что потери футболистов из-за травм могут нанести ущерб успешности команды, поэтому процесс реабилитации, направленный на восстановление и возвращение игроков к тренировкам и играм в готовом к игре состоянии, имеет жизненно важное значение.

Более того, в результате этого, особенно в футболе, необходимо иметь хорошо отработанные, определенные и профессиональные протоколы с возможностью проведения реабилитации.

3 компонента для рассмотрения

Предполагается, что реабилитация в футболе должна начинаться как можно раньше после травмы и завершаться только тогда, когда игрок или спортсмен может полноценно участвовать в соревновательной деятельности без ограничений, вызванных текущим физическим состоянием.

Для достижения этой цели крайне важно устранить боль, достичь адекватного диапазона подвижности, техники, координации и минимизировать потерю силы, скорости, мощности и выносливости в течение всего периода тренировок и соревнований.

В рамках данной статьи будет описана реабилитация в 3 фазах:

1. Острая;
2. Реабилитация;
3. Тренировки.

1. Острая фаза

Острая фаза травмы может длиться несколько дней, а иногда и недель.

В этой фазе задача состоит в том, чтобы предотвратить ухудшение травмы. Игрок должен сократить или прекратить тренировки и участие в соревнованиях или матчах.

Продолжительность перерыва в тренировках и соревнованиях определяется в зависимости от характеристик и тяжести травмы.

При острых травмах обычно предлагается использовать принципы лечения PRICE (Protect — Защита, Rest — Отдых, Ice — Лед, Compression — Сдавливание, Elevation — Подъем) (в зависимости от рекомендаций физиотерапевта или врача).

Кроме того, в этой фазе обычно практикуется начальный период иммобилизации для лучшего контроля воспаления, а также использование противовоспалительных средств для контроля симптомов и боли.

Во время этой фазы спортсменам или футболистам может быть рекомендовано тренировать те участки тела, которые непосредственно не затрагивают область травмы, в попытке сохранить физическую форму в определенной степени.

2. Реабилитация

Реабилитация длится от нескольких недель до нескольких месяцев. В этот период спортсмена готовят к возобновлению тренировок, обеспечивая нормальный диапазон движений, достаточную силу, нормальные нервно-мышечные функции, аэробные возможности и общую выносливость.

На этом этапе в рамках конкретной стратегии возвращения к игре следует определить, какой объем и тип тренировок должен быть у игрока, чтобы не вызвать боли или повторной травмы.

Возникновение или сохранение боли и воспаления являются очевидными симптомами, указывающими на необходимость снижения тренировочной нагрузки.

Уменьшение диапазона движений напрямую влияет на способность выполнять обычные тренировки, в то время как растяжение травмированных тканей и мышц должно выполняться с осторожностью в соответствии с принципами легкого и частого удлинения на ранней стадии реабилитации с увеличением

интенсивности, объема и общей нагрузки с начала и до конца фазы (возвращения к игре) реабилитации.

Что касается работы по развитию силы в процессе реабилитации, необходимо проводить специфическую работу на травмированных структурах, интенсивность и продолжительность которой будет зависеть от типа травмы, места и времени развития.

Кроме того, включаются альтернативные режимы, которые не оказывают негативного влияния на травму, но могут позволить поддерживать и укреплять остальные части тела.

Все футболисты, вынужденные прекратить тренировки (полностью или частично), довольно быстро теряют прирост выносливости и силы из-за прекращения тренировок, поэтому жизненно важно восстановить аэробные возможности до уровня, предшествующего травме.

Как правило, на начальных этапах реабилитационного процесса необходимо внести изменения, чтобы игрок мог выполнять некоторые виды постепенных, полезных упражнений без риска скомпрометировать восстановление или получения повторной травмы.

Упражнения по нейромышечному восстановлению жизненно важны для реабилитации, так как болевые расстройства вызывают рефлекторное торможение, что приводит к изменению структуры набора мышц в поврежденной области.

Упражнения, требующие координации, баланса, переноса веса и быстрой реакции на изменение координации, важны для восстановления и обучения нейромышечной системы спортсмена.

3. Тренировки

Поскольку футбол - это контактный вид спорта с периодически повторяющимися высокоинтенсивными и высокоскоростными нагрузками, травматические повреждения являются обычным явлением.

Кроме того, хорошо известно, что травмы, возникающие во время самой игры, являются бесконтактными, основанными на усталости из-за усилий, скорости или темпа и длительного соревновательного сезона.

Одной из основных целей лиц, участвующих в развитии футбольных спортсменов или игроков (т.е. врачей, физиотерапевтов, спортивного научного персонала и тренеров), является предотвращение травм и развитие работоспособности.

Для достижения этой цели крайне важно, чтобы конкретные стратегии развития, протоколы и тренировочные программы проводились в рамках оправданных и научно обоснованных методов, чтобы обеспечить игроков наилучшими средствами и прочностью на протяжении всего сезона.

При столкновении с отдельными травмами или в периоды перегрузок, которые могут повысить уровень травматизма, независимо от применяемых профилактических методов и стратегий (например, ротация состава, управление тренировочной нагрузкой, стратегии снижения травматизма, протоколы питания и восстановления), механизмов травм, поврежденных тканей и возможных более глубоких исследований в области анализа травм, лица, занимающиеся

спортивными, тренерскими или медицинскими аспектами развития игроков, должны продолжать предлагать наилучшее возможное лечение.

Основной задачей является обеспечение возвращения игроков или спортсменов на тот же уровень (или лучше), чем до травмы. Для достижения этой цели огромное значение имеет каждая из описанных здесь фаз - острая, реабилитационная, тренировочная и/или возвращение к игре.

Факторы, влияющие на риск получения травм футболистами

Разминки

Адаптированная разминка рассматривается в качестве стратегии профилактики, поскольку она снижает риск получения травмы (Fields et al, 2010; Soligard et al, 2010). Эти исследования показали, что специальная программа, используемая в качестве разминки и направленная на развитие устойчивости мышц корпуса, эксцентрическую тренировку мышц бедер, проприоцептивную тренировку, динамическую стабилизацию и плиометрию, может положительно повлиять на уровень травматизма.

Загруженный тренировочный период

Деллал и др. (2013) и Дюпон и др. (2010) показали, что перегруженный период матчей может повлиять на риск травм и увеличить его.

Следовательно, когда команда играет 6 или 7 матчей в течение 20 дней, необходимо разработать глобальный план профилактики, включающий мониторинг тренировочной нагрузки, использование метода восстановления после нагрузок (например, чередование холодной и горячей воды) и ротацию игроков в составе.

Игровая поверхность

Согласно некоторым отчетам в этой области, игровое покрытие играет существенную роль в уровне травматизма (Ekstrand и др., 2006), причем в большей степени при постоянной смене тренировочного или соревновательного покрытия (например, трава - синтетика - трава).

Усталость и мониторинг тренировок

Острая хроническая рабочая нагрузка хорошо описана в литературе и предлагается в качестве ключевого фактора при обсуждении травм в индивидуальных и командных видах спорта.

Периодизация и способность планировать и разрабатывать график тренировок с соответствующей интенсивностью и частотой в соответствии с соревнованиями является ключевым фактором при попытке избежать травм. В этом контексте управление тренировочной нагрузкой должно рассматриваться как профилактическая стратегия.

Каждый тренер, технический персонал и специалисты по физподготовке имеют различные личные и индивидуальные взгляды на разработку микроцикла нагрузки, но независимо от используемого метода, основной подход заключается в управлении и манипулировании усталостью и работоспособностью игроков, а также в предотвращении травм.

История травм и повторные травмы

Предыдущие травмы, которые плохо реабилитируются и лечатся, вполне могут стать причиной повторной травмы.

В этой связи очень важно выделить время для полного восстановления, перетренировки и восстановления травмированной области с точки зрения физиологии и биомеханики.

Высокий риск повторной травмы связан с растяжением подколенного сухожилия, и, косвенно, после ACL существует вероятность компенсации и повторной травмы того же колена, а также контралатерального колена или мышцы (т.е. подколенного сухожилия, четырехглавой мышцы, гастрокнемиуса).

Питание и обезвоживание

Плохое управление типом и выбором пищи в сочетании с плохо спланированной стратегией гидрации или потреблением жидкости может увеличить риск травмы в зависимости от периода сезона и внешних условий.

Период сезона

Риск травм различается в зависимости от периода сезона.

Например, частота растяжений связок была наибольшей во время предсезонной подготовки и в начале соревновательного периода, в то время как мышечные растяжения достигают своего пика в начале и в последние недели сезона (Mallo & Dellal, 2012).

Что касается межсезонного периода, недавние исследования показали, что выполнение программы профилактики травм дважды в неделю в течение всего сезона (58 профилактических занятий) может привести к значительному снижению мышечных травм.

Результаты данного исследования показали, что многокомпонентная программа тренировок по профилактике травм может быть подходящей для снижения количества мышечных травм в течение сезона, но может быть недостаточной для снижения всех других травм.

Список использованных источников

1. Bruckner Peter. Clinical Sports Medicine. 2001. revised second edition. [Google Scholar]
2. Ireland Mary. The Female Athlete. 2002 [Google Scholar]
3. O'Connor Francis. Textbook of Running Medicine. 2001. [Google Scholar]
4. https://football-esthete.ru/vosstanovlenie-futbolistov/
5. https://cyberleninka.ru/article/n/vosstanovlenie-sportivnoy-rabotosposobnosti-futbolistov-na-zavershayuschem-etape-reabilitatsii

ИССЛЕДОВАНИЕ ПАРАБОЛИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ПЕРИОДИЗАЦИИ

Оманбаев Дониербек Хуршид

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме создания системы периодизации физической подготовки спортсменов в соревновательных видах спорта. Периодизация позволяет не только помочь спортсменам выйти на пик физической формы в нужное время, но и предотвратить травмы. В работе внимание акцентировано на этапах параболической периодизации, их целях и методах достижения.

Ключевые слова: параболическая периодизация, система физической подготовки, менеджмент физических нагрузок

STUDY OF PARABOLIC PERIODIZATION SYSTEM

Omanbaev Donier

The article is devoted to the currently relevant topic of creating a periodization system for physical training of athletes in competitive sports. Periodization allows not only to help athletes to reach the peak of physical form at the right time, but also to prevent injuries. The paper focuses on the stages of parabolic periodization, their goals and methods of achievement.

***Keywords*:** parabolic periodization, physical training system, physical activity management

Создание выдающихся спортсменов и исполнителей элитного уровня требует времени. Ниже приведены способы составления программ для более сильных и квалифицированных спортсменов. Разработанная система представляет собой 5 фаз, называемых параболической периодизацией.

Это система, позволяющая тренерам учиться у своих спортсменов, а также составлять долгосрочные программы для достижения результатов, характерных для данного вида спорта. Этот метод может быть использован для любого спортсмена - футболиста, метателя, баскетболиста, легкоатлета или любого другого.

В основе метода лежит развитие ключевых навыков, необходимых конкретному спортсмену для достижения наивысших результатов, с одновременным устранением слабых мест. Сочетание технической координации, абсолютной силовой подготовки и разнообразной квалифицированной силы, составление плана на ключевые моменты сезона или года позволит добиться максимального результата от вашего спортсмена.

В данной статье будут рассмотрены основные принципы параболической периодизации, способы составления программ для спортсменов и примеры успешных тренировок для каждой фазы.

Основные направления параболической периодизации

Развитие навыков

Общая цель этой программы - развитие навыков.

У тренера есть спортсмены. Они тренируются для достижения определенной цели в спорте. Им нужна специализированная подготовка и программа, учитывающая их сильные и слабые стороны, а также стиль тренировок. Учет всех этих факторов может показаться сложным, но если тренер хорошо знает своего спортсмена, то при определенной наблюдательности он сможет составить правильную программу.

Параболическая периодизация - это система, которая используется для развития адаптации, необходимой для достижения долгосрочных целей спортсменов. Сосредоточив внимание на сроках достижения желаемых результатов спортсмена и включив его спортивную подготовку в тренировки в зале, можно улучшить общее развитие навыков, что приведет к росту спортивных результатов.

Техническая координация

Первой частью любой тренировки на протяжении 4-5-месячного тренировочного цикла является техническая координация. Необходимо определить мышечные системы и нейронные драйверы, которые спортсмен будет использовать в своей спортивной деятельности.

По мере продвижения по системе технические координационные подъемы будут усложняться. Необходимо выявить слабые места в базе навыков спортсмена, а также улучшить навыки, которыми он хорошо владеет.

Такие технико-координационные упражнения, как жим лежа, рывок, приседания и все их вариации, станут ключевыми факторами спортивных результатов в тренажерном зале.

Абсолютная сила

Как правило, после технической координации еще одним ключевым фактором, способствующим достижению спортивных результатов, является абсолютная сила. Улучшая общую силу, можно добиться скорости, мощности и работоспособности.

Для развития силы в движениях технической координации используются следующие виды упражнений. Это жим лежа, приседания, становая тяга и другие основные комплексные подъемы, которые помогут спортсменам стать лучшими.

Скорость и импульс

Последним фактором, на котором необходимо сосредоточить внимание во время цикла параболической периодизации, является скорость и импульс. Несмотря на то, что эти качества приходят вместе с другими упражнениями, необходимо выделить время для их специализации и задействовать нейронный механизм для работы над ними.

Скорость и импульс будут отрабатываться в дни тренировок спортсменов с помощью рефлекторных упражнений, динамической работы над контролем туловища и плиометрики. Часто они используются в качестве функциональных движений, которые очень специфичны для вида спорта и движений, которые выполняет спортсмен.

На протяжении всех фаз скорость и импульс будут ключевым показателем результативности в игре и общего успеха вашей программы. Итак, рассмотрим, как выглядит каждая фаза, и какие цели вы должны преследовать на разных

этапах, прежде чем наступит время соревнований.

Экспозиция (Фаза 1)

Цель экспозиции

Это введение в процесс становления выдающегося спортсмена. Фаза экспозиции в параболической периодизации – это знакомство спортсменов с движениями, которые будут развивать ключевые адаптации на протяжении всей программы. Она отличается от линейной периодизации тем, что включает в себя долгосрочные блоки планирования и программирования.

На этом этапе вам, как тренеру или составителю программы, необходимо определить цели всей программы для ваших спортсменов или команды. Необходимо определить, какие движения будут в центре внимания, и как вы хотите воздействовать на техническую координацию, абсолютную силу, мощность, ловкость и гипертрофию.

Характеристики мастерства и результативности будут сильно различаться в таких видах спорта, как плавание, единоборства, тяжелая атлетика и метания. На этой фазе необходимо максимально упростить упражнения, отсюда и последовательность.

Это вводный курс для спортсменов, а не самый сложный из известных человеку тренировочных комплексов. Рассмотрим, как выглядит сплит тренировки для фазы воздействия.

Сплиты тренировок для воздействия

Мы знаем, что спортсмены, особенно те, кто придерживается ежедневных тренировок, таких как бег или плавание, не смогут тренироваться пять раз в неделю. Начнем с того, что в межсезонье спортсмен может посещать тренажерный зал пять раз в неделю.

В идеальном мире, когда спортсмен может посещать зал пять дней в неделю:

Первый день обычно будет силовым для нижней части тела

Второй – силовым для верхней части тела

Третий день – день атлета для плиометрики

Четвертый – импульсный день для скорости

Завершающий 5 день недели – день гипертрофии для стимулирования роста.

Предположим, что у нас есть спортсмен, который может заниматься четыре дня в неделю. Мы можем отказаться от гипертрофии, так как хотим сделать приоритетными адаптацию к спортивным особенностям и навыкам, а не рост. Рост будет происходить при правильном восстановлении и питании.

Сведя тренировочную неделю к трем дням, мы можем отказаться от дня импульса. Скорость все равно будет развиваться за счет сложных движений, а скоростная работа будет выполняться в спортивный день. Причина, по которой мы хотим сохранить спортивный день, заключается в том, что эти плиометрические упражнения позволят перевести силовые дни в функциональные движения, характерные для данного вида спорта.

Поскольку фаза воздействия - это вступление в тренировочный цикл, объем работы будет высоким. Чтобы дать представление о том, насколько он высок, вот пример дня для ног в фазе воздействия.

Таблица 1 – Пример тренировочного блока для развития силы ног

Order	Exercise	Sets X Reps	Notes
Exercise 1A	Power Cleans	5 X 4	1:20 Rest
Exercise 2A	Back Squat	4 X 7 2 X 12	
Exercise 3A	Walking Lunges	4 X 9	
Exercise 4B	Back Extensions	4 X 17	

Таблица 2 – Пример тренировочного блока для развития силы верхней части тела в фазе экспозиции

Order	Exercise	Sets X Reps	Notes
Exercise 1A	Behind the Neck Push Press	4 X 9 4 X 12	
Exercise 2A	Bench Press	4 X 9	
Exercise 2B	Band Pull Aparts	4 X 12	
Exercise 3A	Incline Dumbbell Press	4 X 10	
Exercise 4A	One Arm Row	4 X 9/9	

Восприятие (Фаза **2)**

Цель фазы восприятия

За восемь-двенадцать недель до начала крупных соревнований или открытия сезона спортсмены должны работать в фазе восприятия. Теперь, когда они познакомились с прогрессиями и движениями, направленными на развитие конкретных навыков, объем и интенсивность тренировок будут увеличиваться.

В фазе восприятия атлет начнет включать более сложные упражнения, чтобы удвоить техническую координацию и нейронный драйв для достижения желаемых адаптаций.

На этой фазе необходимо постоянно следить за своими спортсменами и прислушиваться к ним, так как они могут начать переутомляться. Действительно, фаза восприятия должна быть тяжелой и сложной. Тренер должен определить, где его спортсмены испытывают трудности, и продолжить анализ их стиля тренировок.

Это важно, поскольку фаза восприятия непосредственно переходит в самую важную фазу параболического тренировочного цикла. Во время фазы восприятия спортсмены часто испытывают трудности и неудачи, поэтому задача тренерского штаба состоит в том, чтобы атлеты продолжали доверять тому пути, на который их поставили.

Сплиты тренировок для фазы восприятия

Еженедельные сплиты для фазы восприятия будут практически такими же, как

и для фазы воздействия. Хотя конкретное программирование упражнений будет иметь первостепенное значение.

Первое упражнение дня будет в основном направлено на развитие технических координационных движений. По-прежнему сохраняя объем в диапазоне от четырех до шести повторений, вы будете искать сбои в технике и необходимость компенсировать их подсказками.

Второе упражнение будет направлено на развитие мощности и силы. Здесь необходимо увеличить объем за счет увеличения общего количества сетов и повторений. Так как это все еще будут составные подъемы, то именно здесь можно заметить, что спортсмены начинают испытывать психологическую и физическую нагрузку.

Затем, когда вы переходите к последнему компаунду перед работой с вспомогательными средствами, вы захотите творчески подойти к развитию навыков, специфических для спортивных целей. Это может быть легкоатлетическое или импульсное движение, которое переводит тренировку сопротивления в функциональную плоскость.

Вот как выглядел бы силовой день для верхней части тела в фазе восприятия.

Таблица 3 – Пример тренировочного блока для развития силы верхней части тела в фазе восприятия

Order	Exercise	Sets X Reps	Notes
Exercise 1A	Push Press	4 X 3 2 X 5	Technical Coordination
Exercise 2A	Bench Press	3 X 5 2 X 7	Absolute Strength
Exercise 2B	Band Pull Aparts	5 X 10	
Exercise 3A	Incline Dumbbell Press	3 X 11	
Exercise 3B	Pull Ups	3 X 10	Weighted if you can

Восхождение (Фаза **3)**

Цель восхождения

В фазе «восхождение» наступает момент, когда спортсмены начинают понимать, что происходит. Теперь, когда они прошли через всю глубину объемов, неудач и сомнений, настало время втянуться. Фаза подъема - это то место, где атлеты будут блистать.

Объем должен уменьшиться, но интенсивность по-прежнему должна расти. Движения становятся еще более сложными и специализированными в соответствии с потребностями спортсмена. Опять же, нам необходимо сосредоточиться на развитии навыков и настроиться на то, чтобы выполнять упражнения с тяжелыми весами.

По-прежнему будет уделяться много внимания тому же самому, что и в предыдущих программах, но с большей неврологической направленностью,

поскольку объем упражнений уменьшился. По-прежнему будет развиваться скорость с помощью импульсной базовой тренировки, и будет происходить наращивание силы с помощью силовых движений.

Распределение тренировочных нагрузок в программе подъема

Общая схема тренировок для любой из этих фаз будет в основном одинаковой. Все дни будут одинаковыми, в зависимости от того, сколько спортсмен сможет провести в зале.

Первый подход также будет технико-координационным упражнением. Нужно помнить, что смысл подъема заключается в повышении интенсивности, поэтому это движение должно быть более сложным, чем любое из начальных движений предыдущих фаз.

Второй подход теперь будет не силовым, а абсолютным силовым движением. Часто мы можем использовать это абсолютное силовое движение в качестве контраста к первому упражнению.

В третьем упражнении все становится интересным. В упражнении 3А мы обычно хотим сосредоточиться на рефлекторной силе или квалифицированной силе. Квалифицированная сила – это зонтичный термин для различных типов рефлекторных упражнений. Это может быть плиометрика, динамические упражнения на управление туловищем и, возможно, работа на гипертрофию.

Вот как выглядит силовой день для ног в фазе подъема.

Таблица 4 – Пример тренировочного блока для развития силы ног в фазе восхождения

Order	Exercise	Sets X Reps	Notes
Exercise 1A	One Box Clean	6 X 2	
Exercise 2A	Front Squat	5/3/2/3/5	
Exercise 3A	Reverse Hyper Extension	3 X 9 1 X 17	
Exercise 3B	Split Jumps	4 X 6/6	Hydro Weight overhead

Пример использования фазы подъема

Хорошим примером использования фазы подъема является реактивная тренировка в волейболе. За шесть-десять недель до начала сезона необходимо отточить движения и комплексы, направленные на развитие баланса, высоты прыжка и скорости.

На этапе подъема начнет проявляться спортивная идентификация и понимание того, где у спортсмена есть слабые места. После ознакомления и понимания того, где находятся базовые уровни, на этапе подъема можно внести больше корректировок в технику.

Поскольку объем уменьшается, а интенсивность возрастает, очень важно выполнять каждое повторение целенаправленно. Это также означает, что в дни тренировок для спортсменов и импульсных тренировок следует выполнять больше движений, специфичных для данного вида спорта. Волейболистам

следует продолжать выполнять прыжки, латеральные тренировки и взрывные импульсные упражнения для развития скорости ускорения.

Саммит (Фаза **4)**

Цель саммита

Начинается разгрузка. Конечно, не на все время, а только на первую неделю. Это подготавливает атлетов к успеху и к тому, чтобы они продолжали сбивать огромные веса.

Теперь, когда атлет прошел через воздействие, восприятие и подъем, он почти готов к пику. Обычно фазу вершины начинают со снижения объема на 33%.

Фаза вершины – это момент, когда разум и тело объединяются в единое целое и начинают восстанавливаться синхронно. Теперь атлеты должны быть готовы с радостью поднимать тяжести и пытаться достичь максимальных результатов в тренажерном зале.

Независимо от типа спортсменов, которых вы тренируете, все они должны быть под наблюдением, чтобы убедиться, что в этой фазе они не перегорают психически или физически. В этой фазе мы по-прежнему стремимся к развитию навыков, поэтому упражнения будут все еще сложными. На протяжении всей фазы общий объем будет снижен, а интенсивность резко возрастет.

Сплиты тренировок в фазе вершины

Фаза «вершина» по своей структуре будет практически идентична фазе «подъем». Единственное, что действительно меняется, - это сложность подходов и большее снижение объема.

Поскольку вы, как тренер, нацелены на то, чтобы ваши атлеты достигали максимальных результатов, в силовые дни они будут тренироваться на уровне 90% и выше.

Вот пример силовой тренировки для нижней части тела в фазе вершины для футболиста или тяжелоатлета:

Таблица 5 – Пример тренировочного блока для развития нижней части тела в фазе вершины

Order	Exercise	Sets X Reps	Notes
Exercise 1A	Low Hang Clean	7 X 1	OTM!!
Exercise 2A	Power Snatch	4 X 2 1 X 4	Set of 4 FAST AF
Exercise 3A	Single Leg Squat	4 X 5/5	
Exercise 4A	Nordic Curls	3 X 9	

Пример фазы вершины

Примером фазы «вершина» может служить ситуация, когда одному из тяжелоатлетов осталось чуть больше месяца до такого важного события, как Чемпионат мира по тяжелой атлетике.

Примерно за три-пять недель до соревнований они начнут разгрузку, а затем приступят к оттачиванию своих соревновательных упражнений. Каждый день,

кроме дня спортсмена, они будут выполнять разновидности рывка и толчка.

Даже в соревновательный день они могут выполнять легкую вариацию рывка или толчка, чтобы устранить слабые места в своих видах.

Мы начнем настраивать их тело на подъем тяжелых весов и выработку энергии как можно быстрее. Техника должна была укрепляться на протяжении всего тренировочного цикла, поэтому, как только спортсмены превысят 90% в одиночных упражнениях, мозг должен отключиться и сосредоточиться на том, чтобы одолеть стоящий перед ними вес.

Реализация (Фаза **5)**

Цель реализации

Ваши атлеты готовы к тренировкам, выступлению и сокрушению соперников. Фаза реализации - это кульминация 4 месяцев тренировок, планирования и составления программ для спортсмена. Они подготовились к соревнованиям на самом высоком уровне, на который только способны, и никогда еще не были так готовы.

Как можно помочь им в этот момент? Довести программу до конца.

Фаза реализации будет сосредоточена на высоком уровне восстановления, простых движениях и увеличении нейронного драйва. Адаптации, на которые мы хотим нацелиться в этой фазе, - это окончательное развитие навыков, восстановление для максимального импульса и восстановление для абсолютной силы.

Эта фаза является самой короткой в тренировочном цикле и часто длится всего 10-15 дней. Большинство спортсменов и тренеров называют эту фазу сужением тренировочного цикла. Вашим спортсменам необходимо сосредоточиться на том, чтобы привести свое тело в форму к соревнованиям, и постоянно поддерживать хорошее самочувствие в тренажерном зале.

В начале фазы реализации можно сделать несколько тяжелых подъемов, но по мере приближения к соревнованиям или игровому дню будут снижаться интенсивность и вес, чтобы способствовать восстановлению. Эта фаза также должна быть простой. Упражнения должны быть очень простыми, чтобы спортсмен был сосредоточен на своем виде спорта, а не на технических подсказках в тренажерном зале.

Вот пример тренировки для верхней части тела в фазе реализации, которая будет полезна как для метателей, так и для футболистов.

Таблица 6 – Пример тренировочного блока для развития верхней части тела в фазе реализации

Order	Exercise	Sets X Reps	Notes
Exercise 1A	Behind the Neck Jerk	5 X 1	EXPLODE!!
Exercise 2A	Padded Bench Press	3 X 5	FAST!!
Exercise 3A	Banded External Rotations	3 X 8	Easy Peasy
Exercise 4A	Gorilla Push Ups	4 X 6/6	

Заключение

Параболическую периодизацию можно кратко охарактеризовать как долгосрочный план развития адаптации к специфическим навыкам у спортсменов, участвующих в соревнованиях. Конечно, ее можно использовать и для общей массы населения, но главное - иметь в виду долгосрочную цель.

Если цель - похудеть или выглядеть лучше, то эта система может оказаться непродуктивной для достижения целей, требующих времени. Хотя для спортсменов нет ничего лучше. Различные фазы - воздействие, восприятие, подъём, вершина и реализация - призваны подготовить спортсмена как физически, так и психологически к соревнованиям.

Список использованных источников

1. Войтенко, В. П. Системные механизмы развития и старения [Текст] / В. П. Войтенко, А. М. Полюхов. - Л: Наука, 2016. - 184 с.
2. https://sektascience.com/articles/training-process/training-periodization/
3. https://studbooks.net/718624/turizm/periodizatsiya_sportivnoy_trenirovki
4. https://sgpi.ru/user/-84/umk/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8.pdf
5. https://thebasefitness.ru/article/periodizaciya-trenirovochnogo-processa/

СОЗДАНИЕ ПОНЯТИЯ «ФИЛОСОФИЯ ФУТБОЛЬНОГО ТРЕНЕРА»

Паромов Евгений Алексеевич

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме осознания правильного подхода при тренировках как в детско-юношеском футболе (спорте), так и в профессиональном. Философия тренера нужна для того, чтобы создать шорт-лист быстрых ответов на самые часто встречающиеся вопросы: как восстанавливать игрока после травмы, как балансировать получение игрового времени игрокам на высококонкурентных позициях, какие применять санкции за опоздания, каким образом общаться с командой после выигрышей/проигрышей?

В работе внимание сосредоточено на отличии понятия «философия тренера» и «философия футбольного тренера», на оценке примеров видоизменений тактических схем в футболе.

Ключевые слова: философия тренера, методика тренерской работы, тактические инновации в футболе.

CREATION OF THE CONCEPT OF «PHILOSOPHY OF A SOCCER COACH»

Paromov Yevgeniy

The article is devoted to the currently relevant topic of realizing the right approach in training both in youth soccer (sport) and professional soccer. The philosophy of a coach is needed to create a short list of quick answers to the most common questions: how to recover a player after injury, how to balance getting playing time to players in highly competitive positions, what sanctions to apply for tardiness, how to communicate with the team after wins/losses?

The paper focuses on the difference between the concept of coaching philosophy and the philosophy of “soccer” coach, evaluates examples of modifications of tactical schemes in soccer.

***Keywords*:** coaching philosophy, coaching methodology, tactical innovations in soccer.

В этой статье мною решено рассмотреть термин «философия футбольного тренера» - тему, которая меня заинтересовала и была главной в моей магистерской диссертации по спортивной работе.

В части А будет рассмотрена разница между общей тренерской философией и философией футбольного тренера. В части В будут рассмотрены конкретные ценности и убеждения футбольной тренерской философии, включая примеры на профессиональном уровне и то, как тренеры более низкого уровня могут создать свою собственную.

Часть А – «Философия тренера» или «философия футбольного тренера»*?*

В последнее время в сфере обучения тренеров, в основном со стороны Футбольной ассоциации (ФА), наблюдается тенденция к тому, что футбольные

тренеры должны разработать рамки или философию тренера, чтобы направлять свою работу и впоследствии добиться более эффективного результата в ней.

Но что такое философия тренера? Многие ведущие ученые (Nash et al. 2008; Carless & Douglas 2009; Cushion & Partington 2014) утверждают, что философия тренера - это набор «ценностей и убеждений», которые считаются важными для тренера.

Эти ценности и убеждения затем определяют его поведение и, впоследствии, его практику физической тренировки. Другими словами, наличие тренерской философии важно, поскольку она обеспечивает последовательность в практике, способствуя более эффективному подходу.

Это создает более оптимальную тренировочную среду благодаря лучшему языку, организации и меньшим противоречиям с точки зрения тренера.

Однако в своем личном исследовании я хотел сделать еще один шаг вперед. Терминология философии тренерства кажется достаточно ясной, но я считаю, что ей не хватает конкретики.

Другими словами, является ли философия тренера набором ценностей и убеждений, важных для него независимо от вида спорта? Или же эффективная философия тренерства должна содержать набор ценностей и убеждений, характерных для данного вида спорта? Если мы анализируем первый вариант, то более или менее продвигаем набор ценностей и убеждений, игнорируя требования спорта.

Мы не рассмотрели фундаментальные аспекты футбола. Если выберем второе, то наличие набора ценностей и убеждений, характерных для футбола, может способствовать повышению эффективности для создания лучшей тренировочной среды. Другими словами, мое магистерское исследование «Ценности и убеждения философии футбольных тренеров» получило определенный импульс, а мои выводы гласят, что у футбольных тренеров не должно быть тренерской философии.

Им нужен набор ценностей и убеждений, специфичных для спортивного контекста футбола. Именно тогда был предложен термин «философия футбольного тренера». Это то, чем должны обладать футбольные тренеры.

Часть *B* - Ценности и убеждения футбольных тренеров

Теперь, мы надеемся, произошло некоторое прояснение общей конструкции философии футбольного тренера, набора специфических для футбола ценностей и убеждений, важных для тренера, которыми он руководствуется в своей практике. Но что это за ценности и убеждения? Каковы примеры?

- Профессиональный уровень

В более профессиональной среде Феликс Магат, бывший менеджер «Фулхэма» и «Баварии», придавал большое значение и верил в сильную дисциплину и тщательную подготовку.

Это привело к довольно транзакционному поведению из-за его структурных убеждений и акцента на установлении основных правил. Можно утверждать, что бывший менеджер «Сандерленда» Паоло Ди Канио был немного похож на него, поскольку, по слухам, он запретил кетчуп в столовой на тренировочной базе клуба.

Оглядываясь назад, легендарный менеджер Брайан Клаф также придавал большое значение и верил в сильную дисциплину, даже заходя достаточно далеко, чтобы бросить вызов директорам клуба, если его не удовлетворяли его требования. Крайний пример того, как не отступать от своих ценностей и убеждений на профессиональном уровне.

Если посмотреть, с другой стороны, на почитаемый голландский дуэт Ринуса Михелса и Йохана Кройфа, то их ценности и убеждения или «философия футбольного тренера» были направлены на то, чтобы игроки использовали свой мозг для улучшения принятия решений.

Они обосновывали это тем, что более быстрый мозг лучше, чем более быстрый игрок. В то время как «тотальный футбол» был разработан бывшим менеджером «Аякса» Джеком Рейнольдсом в 1940-х годах, эта философия футбольного тренера была усилена в 1970-х годах Михелсом и Кройфом.

В соответствии с ней игроки должны постоянно менять позицию и делать упор на пространственное понимание. Хотя их конкретные ценности и убеждения относительно того, как реализовать эту философию, остаются довольно сложными, это пример того, как следование тому, что мы ценим и во что верим, как тренеры, может привести к результату игры наших подопечных.

Ответственность тренера/менеджера заключается в том, чтобы создать для игроков соответствующую руководящую основу. Мы не можем обучить каждой детали игры, но мы можем научить игроков лучше справляться с проблемами и находить решение. Это было центральным компонентом философии футбольного тренера Total Football.

Total Football фактически считался новаторской философией, которая взяла верх над другой известной философией футбольного тренера, Catenaccio. Это был новаторский набор ценностей и убеждений футбольной тренерской философии австрийского тренера Карла Раппана.

Нерео Рокко принял эти ценности и убеждения, чтобы адаптировать «катеначчо» для создания оборонительного подхода в своей тактике. Впоследствии Эленио Эррера перенял известный стиль «катеначчо», который создал почти непробиваемую оборону «Интерационале» в 1960-х годах.

Тактика включала защиту в пять человек с системой маркировки в четыре человека и защитным свипером для прикрытия обороны. Таким образом, его ценности и убеждения, вероятно, способствовали тому, что на тренировках большое внимание уделялось этой тактике, обеспечивая последовательность, важную для тренера.

Еще одним аргументом в пользу его успеха (это можно сказать о многих успешных тренерах) было то, что постоянная преданность этой философии футбольного тренера создавала общий язык между тренером и игроком.

Это закладывает фундамент для лучшего понимания с точки зрения игроков, позволяя им более эффективно переживать ситуации и решать проблемы.

- Ниже профессионального уровня

Какова структура философии футбольного тренера?

Тренеры более низкого уровня не освобождены от создания собственной «философии футбольного тренера». В любом случае, набор ценностей и убеждений на более низких уровнях является идеальным, поскольку он дает ориентир, от которого можно отталкиваться в работе, если только этот ориентир является разумным и не ориентирован на собственное эго.

Другими словами, философия футбольного тренера должна содержать ценности и убеждения, которые ориентированы на игрока, а не на то, чтобы играть в хороший футбол ради хорошего футбола.

Примеры ценностей и убеждений на более низком уровне из личного общения с тренерами с разных континентов удивительно разнообразны.

Некоторые из них придают большое значение игровой практике, другие – работе в тренировочных блоках (для физической подготовки и определенных футбольных принципов) и установлению индивидуальных отношений между тренером и игроком.

С тактической точки зрения, на этом действительно нужно делать акцент, потому что мы хотим побеждать в играх (в зависимости от уровня и возрастной группы), но философия футбольного тренера – это не только тактика.

Это то, как вы работаете с игроками, как вы организуете и структурируете свои занятия, как вы справляетесь с ситуациями на тренировках и как вы мотивированы продолжать совершенствоваться. Это фундаментальные аспекты построения философии футбольного тренера.

Другими словами, я бы всегда рекомендовал тренерам более низкого уровня (начального или молодежного) рассматривать в первую очередь эти аспекты, а не тактические термины.

Список использованных источников

1. Старостин, А.П. Большой футбол / А.П. Старостин. - Москва: Высшая школа, 2008. - 340 с.
2. Педро, Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д. Педро, У. Дарбин. - М.: Эксмо, 2005. - 192 с.
3. Бенгсбо, Йенс Наступательная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. - М.: Олимпийская литература, 2012. - 176 с.
4. Бенгсбо, Йенс Оборонительная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. - М.: Олимпийская литература, 2012. - 164 с.
5. Вайн, Хорст Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых / Хорст Вайн. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. - 244 с.

ИЗУЧЕНИЕ ДОБАВЛЕННОГО ВРЕМЕНИ НА ЧМ В КАТАРЕ

Попов Павел Юрьевич

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме исследования чистого игрового времени в футболе. Чистое игровое время позволяет скалировать и масштабировать нагрузки, получаемые молодыми футболистами. На данный момент существует лишь примерная корреляция между чистым игровым временем и дистанцией, пробегаемой футболистами, рассмотренная в статье «The Influence of Effective Playing Time on Physical Demands of Elite Soccer Players». Чистое игровое время может быть намного более точным предиктором нагрузок на разных сенситивных периодах.

Неэффективного времени в детско-юношеском футболе больше, чем в профессиональном, в связи с отсутствием определенных условий и инфраструктуры (сетка за воротами, бол-бои, ассистенты судей, электронные протоколы замен, достаточное количество игровых мячей). Чистое игровое время устраняет неэффективное время в детско-юношеском футболе, что дает возможность участникам играть дольше непосредственно в футбол.

В работе внимание акцентировано на намного большем использовании добавленного времени на Чемпионате мира по футболу в Катаре, как аналога чистого игрового времени.

Ключевые слова: чистое игровое время, ЧМ по футболу в Катаре, добавленное время.

STUDY OF ADDED TIME AT THE WORLD CUP IN QATAR

Popov Pavel

The article deals with the currently relevant topic of research on net playing time in soccer. Net playing time allows scaling and scaling the loads received by young soccer players. Currently, there is only a rough correlation between net playing time and distance traveled by soccer players, discussed in the article “The Influence of Effective Playing Time on Physical Demands of Elite Soccer Players”. Net playing time may be a much more accurate predictor of exertion at different sensitivities.

There is more inefficient playing time in youth soccer than in professional soccer due to the lack of certain conditions and infrastructure (net behind the goal, ballboys, assistant referees, electronic substitution protocols, sufficient number of game balls). Net playing time eliminates inefficient time in youth soccer, allowing participants to play longer hours of direct soccer.

The paper focuses on the much greater use of added time at the Qatar World Cup as an analog of net playing time.

Keywords: net playing time, Qatar World Cup, added time.

После того как определились финалисты мужского Чемпионата мира по футболу в Катаре 2022 года, самое время вспомнить некоторые невероятные моменты, определившие ход турнира:

гол Марокко в матче с Бельгией, который задал тон их выходу в полуфинал,

второй гол Килиана Мбаппе в матче с Польшей, который вывел его в лидеры в борьбе за «Золотую бутсу» и обеспечил победу в раунде на выбывание на 91-й минуте,

проигрыш Аргентины в четвертьфинале Нидерландам со счетом 2:0 за 11 минут до конца основного времени (перед тем как назначить и выиграть серию пенальти, которая сохранила надежды Лионеля Месси на титул чемпиона мира).

Рассмотрим, сколько событий на этом Кубке мира произошло в дополнительное время.

С самого начала матча-открытия стало ясно, что официальное время на этом соревновании будет необычным: победа Эквадора над катарскими хозяевами со счетом 2:0 продолжалась на 10 минут и 18 секунд дольше, чем ожидалось. Вскоре председатель судейского комитета ФИФА Пьерлуиджи Коллина подтвердил, что на протяжении всего чемпионата мира судьи будут добавлять гораздо больше времени, чем обычно, хотя бы отчасти для того, чтобы наказать команды, применяющие тактику потери времени.

Когда все матчи, кроме двух, уже завершены, рекорд очевиден: эти игры в среднем длятся намного дольше, чем на любом предыдущем чемпионате мира. Но, согласно данным статистической и информационной группы ESPN, это не единичный случай. Это ускорение тенденции, длящейся десятилетиями.

В 2018 году в России было зафиксировано рекордное на тот момент среднее количество добавленных минут - 7,3 минуты в каждом матче (т.е. без учета овертаймов). Но, согласно исследованию FiveThirtyEight, это все равно не приближалось к тому количеству времени, которое должно было быть добавлено, если бы официальные лица действительно пытались учесть каждую секунду нахождения мяча вне игры. В тридцати одном из тридцати двух матчей, измеренных FiveThirtyEight, остановки игры были недоучтены как минимум на две полные минуты. Двадцать одна игра недосчитала не менее пяти минут, а одиннадцать - невероятные восемь минут и более. Если бы судьи ЧМ в 2018 году точно отслеживали каждую потерянную секунду, к каждой игре было бы добавлено в среднем 13,2 минуты - почти вдвое больше, чем на самом деле.

Средний показатель добавленного времени в 2022 году - 11,6 минуты - не так велик. Но это на 59% больше, чем в 2018 году, на 93% больше, чем предыдущий рекорд, установленный всего за четыре года до этого, и на 136% больше, чем в 2010 году. Все это дополнительное время не только увеличивает продолжительность игры, но и означает, что большая доля всех сыгранных минут приходится на те, которые изначально не были заложены в игровые часы. А поскольку на компенсированное время приходится такая большая часть общего времени матчей, неудивительно, что значительная часть наиболее результативных событий турнира была сыграна после 45-й и 90-й минут.

Больше событий происходит в компенсированное время

Таблица 1 - Доля общего времени и атакующих моментов, происходящих в компенсированное время, в разбивке по Чемпионатам мира 1966-2022 гг.

Год	Доля компенсированного времени		
	Минуты	Голы	Ожидаемое кол-во голов
1966	1.3%	1.1%	1.9%
1970	2.1	4.5	2.1
1974	1.9	2.1	2.9
1978	1.5	3.0	3.0
1982	1.9	0.7	1.9
1986	1.6	2.4	3.0
1990	3.4	3.7	3.8
1994	5.4	7.2	6.0
1998	5.8	11.8	10.1
2002	5.5	5.7	6.0
2006	5.4	7.6	8.1
2010	5.2	5.6	5.2
2014	6.3	9.2	9.8
2018	7.6	13.3	10.7
2022	11.5	12.6	13.8

Отчасти это связано с тем, что рекордные 11,5% всех матчей регулярного Чемпионата мира по футболу были сыграны после того, как на судейских часах истекли 90 минут. Но даже после учета всего этого дополнительного времени, непропорционально большое количество атакующих действий все равно было сосредоточено в его пределах. В Катаре 12,6% всех голов было забито – и рекордные 13,8% всех ожидаемых голов – во время добавочного времени.

Нет ничего необычного в том, чтобы наблюдать такую бурную деятельность во время дополнительных минут, которые судьи добавляют к отсчету времени, поскольку эти моменты обычно являются одними из самых напряженных в любой игре – особенно в конце второго тайма, когда проходит большая часть регламентированного времени остановок (в среднем в матчах Чемпионата мира 2022 года в конце 2-ого тайма добавлялось 7,6 дополнительных минут, что почти

в 2 раза больше, чем 4,1 минуты в конце 1-ого тайма, и больше, чем в среднем добавлялось во всех матчах в 2018 году). Только один Чемпионат мира с 1986 года – турнир 2010 года в Южной Африке – не характеризовался непропорционально высокой долей xG (goказатель xG (expected goals) – это ожидаемое количество голов, которое команда должна была забить, исходя из качества созданных моментов), приходящейся на компенсированное время, по сравнению с долей всех минут. Безысходность напряженной игры на последних минутах – хороший план для создания голевых моментов.

Но поскольку были предприняты целенаправленные усилия по увеличению времени дольше, чем предписывают игровые часы, – и это явно работает – это означает, что время перерыва играет все более заметную роль в определении исхода матчей Кубка мира. И эта тенденция может продолжиться: в последний раз, когда произошел такой значительный скачок в перерывах, с 1990 по 1994 год, через один цикл произошел скачок в доле голов и xG, созданных в эти минуты. В 1998 году доля минут, сыгранных в перерыве, увеличилась с 5,4% до 5,8%, но доля xG, созданных в эти минуты, подскочила с 6,0% до 10,1% предположительно потому, что команды могли планировать тактику, что делать в это дополнительное время. Если эта тенденция повторится, то расширенное количество из 48 команд может явиться на мужской Чемпионат мира по футболу 2026 года, который будут совместно проводить США, Канада и Мексика, готовыми еще лучше использовать продолжительные заключительные минуты своих матчей.

Это не обязательно плохо. Можно даже утверждать, что это делает продукт более захватывающим, несмотря на то, что он занимает больше времени. Фактическое количество xG, полученное в оставшееся до перерыва время, было примерно одинаковым на протяжении последних трех Чемпионатов мира, так что нельзя сказать, что игра в основное время была более скучной. Но это определенно отличается от того, что мы видели на прошлых Чемпионатах мира. И если тенденция к увеличению количества времени перерывов сохранится, то футбольные болельщики должны привыкнуть к тому, что игра в футбол будет длиться значительно дольше.

Список использованных источников

1. https://www.vedomosti.ru/sport/football/articles/2022/12/09/954454-futbol-dvizhetsya-k-chistomu-vremeni
2. https://football24.ru/articles/161640-stop-kakie-47-minut-pochemu-tak-mnogo-dobavljajut-na-chm.html
3. https://www.championat.com/football/article-4904471-chempionat-mira-po-futbolu-v-katare-cifry-i-fakty-1-go-tura-statistika-dobavlennoe-vremya-messi-i-ronaldu.html
4. https://metaratings.ru/blog/pochemu-na-chm-2022-dobavlyayut-tak-mnogo-vremeni-k-matcham/
5. https://sportrbc.ru/news/637c6ed89a79476135977f05

ОБЗОР ТРЕНИРОВОЧНЫХ ИННОВАЦИЙ В ФУТБОЛЕ

Савастьянов Евгений Александрович

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме обучения футболу при помощи современных инновационных систем. Инновации звучат обычно, как нечто дорогое, но в 21 веке можно обзавестись умными мячами, стельками, GPS-трекерами и приложениями для их использования с бюджетом даже полупрофессиональной команды. Внимание в работе акцентируется на перечисленных выше инновациях, их доступности и на правилах и методиках их использования.

Ключевые слова: приложения, инновационные методы обучения футболу, доступность, бюджет.

REVIEW OF TRAINING INNOVATIONS IN SOCCER

Savastianov Yevgeniy

This article focuses on the current hot topic of soccer training with today's innovative systems. Innovations sound usually as something expensive, but in the 21st century you can get smart balls, insoles, GPS trackers and applications for their use with the budget of even a semi-professional team. The paper emphasizes on the above innovations, their availability and rules and techniques for their use.

Keywords: apps, innovative soccer training methods, accessibility, budget

Не зря футбол является самым популярным видом спорта на планете. Можно испытать чувство удовлетворения, став искусным плеймейкером или нападающим, и насладиться принадлежностью к огромному мировому сообществу. И, несомненно, это отличный способ поддерживать себя в хорошей физической форме.

Но быть обычным, рядовым футболистом – мечта немногих. Может быть, вам нужно поработать над своей недоминирующей ногой, улучшить скорость дриблинга или просто обрести уверенность в себе? И это возможно, потому что существует множество интересных приспособлений, которые можно использовать, чтобы улучшить свои тренировки и поднять игру в футбол на новый уровень.

Умные футбольные мячи

Умный мяч - это высокотехнологичное устройство, которое внешне выглядит как обычный футбольный мяч, но внутри оснащено датчиками, которые отслеживают каждое ваше движение. Умные футбольные мячи используют эти данные, чтобы помочь вам стать лучшим игроком, каким вы только можете быть. Они не будут делиться вашими неловкими моментами – они созданы для того, чтобы помочь вам совершенствоваться на поле.

Данные, собранные умным футбольным мячом, отправляются на подключенный смартфон или планшет, где можно получить доступ к различным тренировкам и упражнениям. Например, умный футбольный мяч DribbleUp позволяет присоединиться к тренировкам через приложение-компаньон (которое можно подключить к телевизору через Apple TV или Chromecast). На этих заня-

тиях можно тренировать скорость дриблинга, улучшать работу слабой ноги и укреплять уверенность.

В целом, умные футбольные мячи – это уникальные и инновационные инструменты для тренировок, которые могут помочь игрокам всех уровней улучшить свои навыки и полностью раскрыть свой потенциал.

Умная футбольная обувь

Существует множество способов, с помощью которых технологии приносят пользу спорту. Например, технологические компании постоянно находят новые инновационные способы сделать «глупые» продукты «умными». Часто они добиваются этого путем создания дополнительных устройств с кучей датчиков, а затем создают сопутствующее приложение, позволяющее анализировать широкий спектр данных, связанных с производительностью.

Футбольная обувь – или бутсы – один из таких продуктов, который теперь можно использовать для отслеживания своих результатов на поле. Комплект стелек Adidas GMR Pack позволяет превратить любую обувь в «умную».

Каким образом? Это высокотехнологичное устройство плотно прилегает к вашей футбольной обуви (или любой другой обуви) и оснащено датчиками, которые измеряют всевозможные параметры. Среди показателей – сила удара, пройденное расстояние, скорость бега и количество ударов.

Самое главное, что все это подключено к вашему смартфону, так что можно видеть, как вы соревнуетесь с соперниками, и даже выполнять задания по футболу в приложении EA Sports FIFA.

Реакционные системы для футбольной скорости

Реакционные системы – это тренировочные инструменты, разработанные для того, чтобы помочь спортсменам улучшить время реакции и скорость. Они используются во многих видах спорта, от ММА до баскетбола и футбола. Реакционные системы часто оснащены датчиками, которые определяют движение, а также сигналы, когда нужно реагировать.

Комплект BlazePod Athlete Bundle включает в себя несколько портативных капсул, которые можно разместить на плоской поверхности или установить на стойках. Каждая капсула оснащена датчиком, который может мигать разными цветами, указывая, когда вам следует реагировать. Они могут быть запрограммированы различными способами для выполнения различных тренировочных заданий и упражнений.

Реактивные системы не гарантируют, что спортсмен превратится в движущееся и быстрое «облако». Однако, выполняя упражнения на реакцию, спортсмен тренирует свой мозг, чтобы улучшить время реакции и пространственное восприятие, что приведет к более быстрым и точным движениям на поле.

Трекеры спортивных показателей

Хотя фитнес-трекеры могут подойти не каждому человеку, на рынке есть несколько устройств, которые используют GPS и акселерометры для измерения безумного количества данных во время футбольных тренировок. Они настолько эффективны, что многие профессиональные команды используют их. Также ничто не мешает не профессионалам использовать трекеры производительности,

чтобы превратить себя в «зверя», собирающего данные.

Одобренное ФИФА носимое устройство Catapult Vector не только отслеживает такие показатели, как скорость и расстояние, но и может помочь игрокам определить, где им нужно улучшить свои показатели, и предложить рекомендации по их улучшению. Этот комплект может следить за тем, насколько интенсивно вы работаете, оценивая физическую нагрузку от ваших разнонаправленных движений на поле. Он также может дать рекомендации, когда следует продолжать работать, а когда лучше остановиться, чтобы снизить риск получения травм, которые можно было бы предотвратить.

Аналогичным образом, устройство отслеживания производительности STATSport Apex использует GPS, акселерометр и Bluetooth для обеспечения, как утверждается, наиболее точного мониторинга производительности в режиме реального времени. Устройство способно отслеживать более 260 показателей, включая метры в минуту, количество спринтов, индекс усталости и частоту сердечных сокращений.

Улучшение футбольных навыков с помощью камер

Можно многое узнать о том, как вы двигаетесь, просматривая видеозаписи. И хотя ваши записи, возможно, не попадут в FIFA+ или MLS Season Pass от Apple, камеры могут быть чрезвычайно полезными тренировочными устройствами.

Спортивная камера VEO Cam 2 утверждает, что это первая в мире портативная камера с искусственным интеллектом, которая может автоматически транслировать ваши матчи в прямом эфире. Она оснащена связью 4G LTE, чипом NVIDIA и гидрофобным широкоугольным объективом для трансляции ваших матчей по мере их проведения. Отличным тренировочным устройством является то, что вы можете сразу же пересмотреть свою игру в приложении Veo Live и проанализировать ее, включая критические моменты.

Аналогичным образом система камер для футбола PlaySight Pro также способна снимать игровой процесс в высоком разрешении. При этом можно использовать несколько камер для обеспечения трансляции на профессиональном уровне без участия оператора. Одна из лучших функций для футбольных тренировок – приложение PlaySight – позволяет получить доступ к мгновенным повторам с разных ракурсов, чтобы можно было анализировать и улучшать свою игру в режиме реального времени.

Независимо от того, работают ли тренеры с элитными игроками или с восторженными подростками, делающими первые шаги в красивой игре, тренерский состав может воспользоваться широким спектром технологических решений.

Программное обеспечение

Тренерская работа может быть очень трудоемкой, часы уходят на такие задачи, как планирование тренировок, отработка тактических приемов и общение с родителями. В связи с чем программные продукты помогут высвободить время и поднять тренерскую работу на новый уровень.

The Coaching Manual

Цена: четыре различных плана, начиная с бесплатного.

The Coaching Manual - это идеальный ресурс, который поможет тренерам создать высококлассную среду обучения для своих игроков. Это скорее несколько инструментов в одном, благодаря широкому спектру функций, которые включают:

- Доступ к сотням тренировочных сессий профессионального уровня;
- Возможность планировать отдельные тренировки или составлять индивидуальный план на сезон;
- Инструменты планирования занятий для создания схем, практик и полноценных сессий;
- Возможность обмена контентом для отдельных тренеров и игроков или всего клуба;
- Инструменты, которые помогут вам определить и внедрить спортивную философию вашего клуба;
- Приложения для устройств на базе Android и iOS.

Тренерские видеоматериалы высокого качества созданы в партнерстве с клубом английской Премьер-лиги «Саутгемптон», а также с такими тренерами LMA, как Дэвид Мойес и Стюарт Пирс. Среди других партнеров – Ассоциация менеджеров лиги, ФК «Рейнджерс» и Ассоциация молодежного футбола Нью-Мексико.

Soccer Dad

Цена: £4.99

Как следует из названия, приложение Soccer Dad предназначено для тренеров-любителей, работающих с молодыми игроками. Приложение, доступное для iPhone и iPad, отлично выглядит и включает в себя приличное количество функций, призванных устранить часть административных хлопот, связанных с тренерской работой на начальном этапе. Полезные инструменты позволяют:

- Создавать и сохранять индивидуальные расстановки;
- Составлять расписания тренировок и синхронизировать их с календарем iOS;
- Вводить данные об игроках и присваивать каждому из них фотографию;

Для тренеров, у которых и так хватает забот в день игры, Soccer Dad будет даже автоматически управлять заменами, чтобы каждый игрок получил достаточное количество времени на поле.

SockIt

Цена: $19.95

Этот простой предмет экипировки является отличным учебным пособием для молодых игроков, желающих улучшить свои футбольные навыки. Состоящий из легкого устройства, надеваемого на бьющую ногу игрока с внешней стороны бутсы, SockIt загорается каждый раз, когда мяч отбивается правильно – то есть носком. Обычно дети бьют по мячу пальцами ног, что может вызвать целый ряд проблем, от растяжения мышц до травм при ударе, например, травмы ногтей.

Забавный дизайн SockIt отлично подходит для детей, а мгновенная обратная связь, обеспечиваемая световыми индикаторами, помогает им понять, когда они достигли правильного контакта с мячом.

SKLZ Goalshot

Цена: от $249.99

Goalshot может выглядеть упрощенно, но его дизайн был разработан на основе

сотен часов исследований и анализа. Изобретатель продукта использовал тепловые карты каждого гола английской Премьер-лиги в период с 2004 по 2014 год, чтобы определить области ворот, в которые забивается больше всего мячей. На эти зоны – четыре угла ворот – приходилось более восьми из каждых десяти голов, забитых за весь период исследования.

Goalshot одинаково эффективен как для одиночных, так и для командных тренировок, он разработан для того, чтобы помочь игрокам визуализировать ключевые целевые зоны, выделенные в ходе исследования, и сформировать мышечную память – посредством повторяющихся действий – необходимую для того, чтобы раз за разом попадать в эти зоны.

Аппаратное обеспечение с приложением

Сочетая физическое оборудование – носимое устройство или игровой инвентарь – с приложением для смартфона, эти технологические инновации позволяют тренерам и игрокам получить доступ к огромному количеству реальных данных о результатах игры.

Серия Apex Athlete

Цена: $299,99 за капсулу Apex, жилет и приложение для смартфона.

Apex Athlete Series используется спортсменами различных видов спорта и представляет собой GPS-трекер, одобренный FIFA и World Rugby, прикрепленный к жилету. Во время часовой тренировки он способен подсчитать более 4,5 миллионов точек данных, которые можно отслеживать в режиме реального времени с помощью прилагаемого приложения для смартфона. Можно измерить более десятка показателей, включая:

- скорость спринта,
- пройденная дистанцию,
- количество забегов,
- ускорение после старта,
- частоту сердечных сокращений.

Устройство Apex уже приобрели многие элитные клубы английской Премьер-лиги и испанской Ла Лиги. В 2018 году производитель устройств STATSports подписал соглашение с Федерацией футбола США о распространении 6500 устройств Apex среди клубов всех уровней по всей территории США.

Умный футбольный мяч DribbleUp

Цена: $89.99

DribbleUp производит измерения самого мяча, чтобы составить график производительности игрока по целому ряду показателей. Умный мяч разработан для улучшения контроля мяча, дриблинга и стрельбы путем отслеживания данных, основанных на тысячах часов интерактивных тренировок. Например, игроки оцениваются по их способности попасть в верхний угол ворот при стрельбе или удержать мяч между двумя виртуальными конусами при дриблинге. Родители и тренеры получают еженедельные отчеты о прогрессе игроков.

First11

Цена: $149

First11 отслеживает многие из тех же показателей, что и умный футбольный

мяч DribbleUp, но получает данные не от мяча, а от пары носимых датчиков. К датчикам прилагается приложение для смартфона и веб-платформа, позволяющие игрокам визуализировать, анализировать и отслеживать свои показатели во время тренировок или матчей. Показатели включают в себя:

- мощность удара,
- количество касаний,
- самую высокую скорость спринта,
- общее пройденное расстояние.

Как бы очевидно это ни звучало, но включение двух датчиков позволяет First11 отслеживать касания мяча обеими ногами, что делает его отличным инструментом для игроков, стремящихся укрепить слабую ногу.

PLAYR SmartCoach

Цена: $199,99 за жилет, датчик и приложение.

Заявленная как «первая в мире система футбольного смарт-тренера», PLAYR состоит из носимого жилета и датчика, который отслеживает все ключевые показатели производительности и визуализации, которые вы ожидаете, от измерения скорости и расстояния до тепловых карт, демонстрирующих зоны действия на поле.

От конкурентов PLAYR отличает приложение SmartCoach, созданное в тандеме с тренерами английской Премьер-лиги. Оно использует данные, полученные с помощью сенсора, для предоставления индивидуальных советов по спортивной науке в контексте каждой тренировки, охватывая все аспекты, начиная от эффективного восстановления после тяжелой тренировки и заканчивая индивидуальными упражнениями, направленными на предотвращение травм.

Список использованных источников

1. https://dl.acm.org/doi/fullHtml/10.1145/3456887.3459708
2. https://blog.richardvanhooijdonk.com/en/the-future-of-football-is-all-about-high-tech-innovation/
3. https://www.frontiersin.org/research-topics/55564/strength-and-conditioning-in-football-driving-physical-performance-through-research-and-innovation
4. https://www.mdpi.com/2071-1050/12/7/2821
5. https://playerdevelopmentproject.com/rethinking-football-training/

АДАПТАЦИЯ SMM-СТРАТЕГИЙ ДЛЯ БЮДЖЕТНЫХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ: ПРОБЛЕМЫ, МЕТОДИКА РАЗРАБОТКИ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ МАУ ДО СШОР «БЕЛКА»)

Серавкин Сергей Александрович
ОЧУ ВО «Московская международная академия»

Аннотация. В условиях цифровой трансформации социальных коммуникаций маркетинг в социальных сетях (SMM) становится обязательным инструментом для спортивных организаций, однако его адаптация для бюджетных учреждений дополнительного образования остается малоизученной. Целью работы является разработка и обоснование адаптированной SMM-стратегии для муниципальной спортивной школы, учитывающей ее институциональные, ресурсные и целевые ограничения. Исследование опирается на комплексную методологию, включающую контент-анализ, сравнительный анализ (бенчмаркинг), SWOT-анализ и прогнозное моделирование экономической эффективности. Эмпирической базой выступили данные о деятельности МАУ ДО СШОР «Белка» (г. N) и его конкурентов. Результаты исследования выявили системное противоречие: при наличии высокого информационного потенциала (регулярные соревнования, лояльная ядерная аудитория) и выраженных информационных потребностях целевых групп (родители, дети, партнеры), SMM-деятельность школы характеризуется отсутствием стратегии, кадрового обеспечения и системной обратной связи, что выражается в низких показателях вовлеченности (ERpost 0,52%) и нереализованных возможностях. Предложенная стратегия базируется на принципе приоритета форматов, генерирующих максимальную вовлеченность (видеоконтент, персонификация, пользовательский контент), и включает поэтапный план внедрения, организационную модель на основе выделения 0,5 ставки внутреннего SMM-менеджера, а также систему KPI. Оценка социально-экономической эффективности демонстрирует, что реализация стратегии позволяет снизить стоимость информирования одного потребителя с 170 до 2,2 руб., обеспечивает рентабельность рекламных инвестиций (ROMI) на уровне 1762% и прогнозируемый рост удовлетворенности потребителей на 15–20%. Полученные результаты могут служить основой для тиражирования разработанной модели в других учреждениях бюджетной сферы.

Ключевые слова: SMM-стратегия, спортивная школа, бюджетное учреждение, контент-анализ, вовлеченность аудитории, социально-экономическая эффективность.

ADAPTATION OF SMM STRATEGIES FOR BUDGET SPORTS SCHOOLS: PROBLEMS, METHODS OF DEVELOPMENT AND EVALUATION OF EFFICIENCY (USING THE EXAMPLE OF UIA BEFORE THE “BELKA” SCHOOL)

Seravkin Sergey Alexandrovich

Abstract. In the context of the digital transformation of social communications, social media marketing (SMM) is becoming a mandatory tool for sports organizations, but its adaptation for budgetary institutions of additional education remains poorly understood. The aim of the work is to develop and justify an adapted SMM strategy for the municipal sports school, taking into account its institutional, resource and target limitations. The study relies on a comprehensive methodology including content analysis, benchmarking, SWOT analysis, and predictive cost-effectiveness modeling. The empirical basis was the data on the activities of UIA DO SSOR «Belka» (N) and its competitors. The results of the study revealed a systemic contradiction: in the presence of high information potential (regular competitions, loyal nuclear audience) and expressed information needs of target groups (parents, children, partners), the school’s SMM activities are characterized by a lack of strategy, staffing and system feedback, which is expressed in low engagement rates (ERpost 0.52%) and unrealized opportunities. The proposed strategy is based on the principle of priority of formats that generate maximum engagement (video content, personalization, user content), and includes a phased implementation plan, an organizational model based on the allocation of 0.5 rates of an internal SMM manager, as well as a KPI system. The assessment of socio-economic efficiency demonstrates that the implementation of the strategy allows to reduce the cost of informing one consumer from 170 to 2.2 rubles, provides a return on advertising investment (ROMI) at the level of 1762% and a projected increase in consumer satisfaction by 15-20%. The results obtained can serve as the basis for replicating the developed model in other public sector institutions.

Keywords: SMM strategy, sports school, budget institution, content analysis, audience engagement, socio-economic efficiency.

Введение

Цифровая среда социальных сетей трансформировалась из вспомогательного канала коммуникации в ключевую площадку для формирования общественного мнения, взаимодействия с целевыми аудиториями и управления репутацией организаций [46]. Для спортивных школ олимпийского резерва (СШОР), функционирующих в рамках муниципальных заданий, это означает необходимость пересмотра традиционных подходов к информированию населения. Рост времени, проводимого молодежью и их родителями в социальных сетях, делает традиционные методы (объявления на стендах, сайты) малоэффективными, что формирует объективную потребность в интеграции SMM в систему маркетинговых коммуникаций учреждения.

Однако разработка и внедрение SMM-стратегий для бюджетных спортивных организаций сталкиваются с рядом институциональных и ресурсных ограничений, которые редко учитываются в универсальных, преимущественно коммерчески ориентированных моделях. Если в исследованиях, посвященных продвижению в социальных сетях, акцент часто делается на максимизации охвата и конверсии в продажи [34], то для некоммерческого сектора приоритетом является выполнение социальной миссии, информирование и формирование лояльности при ограниченных бюджетах [9, 14]. Возникает противоречие между необходимостью эффективного присутствия в цифровой среде и отсутствием адаптированных стратегий, учитывающих специфику бюджетных учреждений, что и определяет актуальность настоящего исследования.

Цель работы заключается в разработке и обосновании адаптированной SMM-стратегии для муниципальной спортивной школы, направленной на повышение эффективности коммуникации с целевыми аудиториями и обеспечение социально-экономической результативности при существующих ресурсных ограничениях. Объектом исследования выступает маркетинговая деятельность МАУ ДО СШОР «Белка» в социальных сетях, предметом — процесс формирования и реализации SMM-стратегии.

Теоретическую основу работы составили концепции маркетинга в социальных медиа [13, 46], подходы к управлению спортивными организациями [6, 26], а также исследования, посвященные специфике продвижения некоммерческих структур [1, 9]. Методологический инструментарий включает комплекс взаимодополняющих методов.

На этапе диагностики применялись:

Контент-анализ публикаций сообществ МАУ ДО СШОР «Белка» и организаций-конкурентов за период с сентября 2025 по февраль 2026 года (n=112), что позволило выявить структуру контента и его корреляцию с показателями вовлеченности.

Сравнительный анализ (бенчмаркинг) SMM-активности с тремя группами организаций: прямыми конкурентами, региональными лидерами (СШОР № 8 г. Белгорода [47]) и успешными коммерческими клубами (школа синхронного плавания [43], футбольная школа «Армата» [21]).

SWOT-анализ, использованный для структурирования внутренних сильных и слабых сторон SMM-деятельности школы, а также внешних возможностей и угроз.

Для разработки стратегии и оценки ее эффективности применялись методы стратегического планирования (SMART-целеполагание), прогнозирования и экономико-математического моделирования, включая расчет стоимости привлечения одного подписчика (CPA), рентабельности инвестиций в рекламу (ROMI) и интегральной оценки эффективности.

Результаты исследования и их обсуждение

1. Анализ текущего состояния SMM-деятельности и идентификация ключевых проблем. Проведенный анализ показал, что МАУ ДО СШОР «Белка» присутствует на платформах, релевантных целевой аудитории — «ВКонтакте» и Telegram.

Однако количественные и качественные показатели деятельности свидетельствуют о системном кризисе коммуникационной политики. Так, абсолютный прирост подписчиков в сообществе «ВКонтакте» за полгода составил всего 3,6% (с 1240 до 1285 чел.), что на фоне стагнации контента является индикатором низкой привлекательности сообщества. Ключевые метрики вовлеченности (ERpost) находятся на уровне 0,52%, что значительно ниже среднеотраслевых показателей для спортивных учреждений (1–1,8%) [45].

Контент-анализ выявил структурный дисбаланс, визуализированный на диаграмме Парето (Рис. 1). Наибольшую долю в структуре публикаций занимает новостной контент (42,9%), однако его вклад в общую вовлеченность минимален (18,5%). Обратная ситуация наблюдается с развлекательным контентом: составляя 12,5% публикаций, он генерирует 39% вовлеченности. Это несоответствие указывает на то, что стратегия информирования, доминирующая в текущей практике, не отвечает реальным предпочтениям аудитории, которая ориентирована на персонализированные, эмоциональные и визуальные форматы.

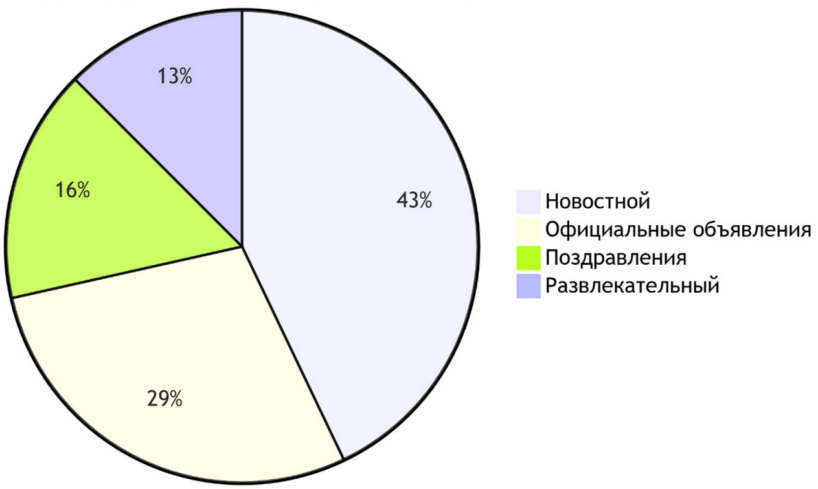

Рисунок 1 - Диаграмма Парето: структура контента и вклад в вовлеченность в сообществе МАУ ДО СШОР «Белка» (ВКонтакте)

Дополнительным критическим фактором является неразвитость коммуникативной функции. Среднее время ответа на комментарий составляет 14 часов, а 30% обращений остаются без ответа. Такая модель взаимодействия, определяемая как монологическая, противоречит самой природе социальных сетей как площадок для диалога [13]. В совокупности с отсутствием системной работы с пользовательским контентом (UGC) и крайне низкой долей видеопубликаций (8%), это формирует репутационные риски и снижает лояльность ключевых стейкхолдеров.

2. Разработка SMM-стратегии: от диагностики к инструментальному решению. В основе разработанной стратегии лежит принцип приоритета востребован-

ных форматов. Целеполагание было осуществлено с использованием методологии SMART, что позволило сформулировать измеримые цели на период 2026–2027 гг. (Таблица 1). Стратегический вектор направлен на трансформацию коммуникации от монологической к диалоговой, диверсификацию контента и достижение количественных показателей, сопоставимых с прямыми конкурентами.

Таблица 1 - Система стратегических целей и SMART-задач SMM-продвижения

Стратегическая цель	SMART-задача	Базовое значение (2025)	Целевое значение (2027)
Трансформация коммуникации	Среднее время ответа на комментарий	14 часов	≤ 2 часов
	Доля прокомментированных обращений	30%	100%
Диверсификация контента	Доля видеопубликаций в общем объеме	8%	≥ 25%
	Количество интерактивных рубрик (опросы, конкурсы) в месяц	0	≥ 4
Увеличение аудитории	Подписчики в ВКонтакте, чел.	1 285	≥ 2 500
	Средний ERpost за месяц, %	0,52	≥ 1,2
Формирование имиджа	Участие в конкурсе «Лучший госпаблик»	Не участвовали	Подача заявки

Контентная стратегия базируется на внедрении системы рубрик, сгруппированных по функциональному назначению (информационный, экспертный, персонифицированный, развлекательный блоки и UGC). Такой подход позволяет обеспечить сбалансированное покрытие информационных потребностей гетерогенных целевых групп (родители, дети, партнеры, учредитель).

Организационное решение ключевой проблемы кадрового дефицита предложено в виде комбинированной модели: выделение 0,5 ставки внутреннему SMM-менеджеру с перераспределением функционала и привлечением внешних подрядчиков для разовых задач (разработка визуального стиля, обучение). Так-

тика продвижения предусматривает сочетание органических методов (работа с офлайн-аудиторией через QR-коды, кросс-промо, UGC) и платного продвижения с минимальным бюджетом 58 000 руб. в год, что обеспечивает прогнозируемый прирост подписчиков.

3. Оценка социально-экономической эффективности. Для оценки эффективности была использована модель, включающая три группы показателей: количественные коммуникационные, качественные социальные и экономические. Прогнозные значения демонстрируют существенный положительный эффект от реализации стратегии (Таблица 2).

Таблица 2 -Прогноз ключевых показателей эффективности SMM-стратегии

Показатель	2025 (факт)	2027 (план)	Изменение
Коммуникационная эффективность			
Подписчики ВКонтакте, чел.	1 285	2 650	+106,2%
Средний ERpost, %	0,52	1,25	+140,4%
Среднемесячный охват, чел.	4 200	12 000	+185,7%
Экономическая эффективность			
Стоимость информирования 1 потребителя (CPT), руб.	170*	2,2	-98,7%
Рентабельность рекламных инвестиций (ROMI), %	—	1762	—
Окупаемость совокупных затрат (ROI), %	—	445	—
Социальная эффективность			
Индекс удовлетворенности потребителей (CSI), %	65	80	+15 п.п.
Доля позитивных комментариев, %	18	30	+12 п.п.

Примечание: расчет стоимости информирования через традиционные каналы (объявления на стендах, листовки) произведен на основе данных [11] и экспертной оценки.

Экономические расчеты показывают, что замещение традиционных каналов информирования цифровыми обеспечивает снижение стоимости контакта в 77 раз (с 170 до 2,2 руб.), что при годовом охвате 90 000 человек дает потенциаль-

ную экономию бюджетных средств более 15 млн руб. Рентабельность рекламных инвестиций (ROMI), рассчитанная с учетом конверсии подписчиков в платные услуги (5% от прироста), достигает 1762%, что свидетельствует о высокой отдаче от минимальных вложений. Интегральная оценка эффективности, включающая четыре группы критериев, позволила определить итоговый показатель на уровне 3,6 из 5,0, что соответствует уровню «выше среднего».

Проведенное исследование позволяет утверждать, что ключевым препятствием для эффективного SMM в бюджетных спортивных школах является не отсутствие информационных поводов или заинтересованной аудитории, а системный разрыв между существующими ресурсными ограничениями и необходимыми компетенциями для реализации стратегического подхода. Предложенная в работе адаптированная SMM-стратегия для МАУ ДО СШОР «Белка» демонстрирует, что даже при минимальном бюджете и кадровых ограничениях возможно достичь значимого социально-экономического эффекта.

Основными элементами, обеспечивающими эффективность, являются: переориентация с новостного на визуально-эмоциональный контент, внедрение регламентов обратной связи, формирование комьюнити через персонификацию и пользовательский контент, а также использование гибкой организационной модели, сочетающей внутренние и внешние ресурсы. Полученные результаты могут быть экстраполированы на другие учреждения бюджетной сферы, сталкивающиеся с аналогичными вызовами цифровизации.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой методов количественной оценки влияния SMM-активности на долгосрочную лояльность потребителей и успешность спортивной подготовки, а также с изучением интеграции SMM в систему внутренних коммуникаций учреждения.

Список литературы

1. Алексеева Е. А., Русинова П. С. SMM как эффективный инструмент маркетинговых коммуникаций в спортивной индустрии // Научные междисциплинарные исследования. 2021. № 3. С. 155–161.
2. Буреев А., Коданина А. Специфика продвижения спортивного клуба в социальных сетях: практический опыт // Динамика медиасистем. 2025. Т. 5, № 1. С. 211–217. DOI 10.47475/2949-3390-2025-5-1-211-217.
3. Горелова А. А., Курочкин Д. Д. Социальные сети как инструмент маркетинга спортивных организаций // Экономика и бизнес: теория и практика. 2023. № 12-2(106). С. 51–54. DOI 10.24412/2411-0450-2023-12-2-51-54.
4. Елизаров Д. В. Маркетинговые инструменты некоммерческой спортивной организации // Научные исследования и разработки. Современная коммуникативистика. 2021. Т. 10, № 1. С. 14–18.
5. Ермакова Е. А., Филимонов А. В. Анализ эффективности использования социальных сетей в спортивном маркетинге // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 4(218). С. 119–123.
6. Карабанов А. А. Повышение посещаемости спортивного клуба с применением SMM-продвижения: выпускная квалификационная работа. М.: Рос.

ун-т спорта «ГЦОЛИФК», 2023. 67 с.
7. Кондратович С. В., Каратаева А. В. Особенности продвижения услуг спортивных школ в социальных сетях // Физическая культура, спорт и молодежная политика в условиях глобальных вызовов: материалы Междунар. науч. конгресса. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2023. С. 254–260.
8. Красковская Д. С. Social media marketing (SMM) как эффективный инструмент коммуникации с будущим потребителем // Коммуникация в социально-гуманитарном знании, экономике, образовании: материалы V Междунар. науч.-практ. конф. Минск: БГУ, 2021. С. 156–160.
9. Лачимова Ю. В. Продвижение спортивных проектов некоммерческих организаций в социальных сетях как процесс сервисного обслуживания: магистерская диссертация. Екатеринбург: Урал. федер. ун-т, 2023. 112 с.
10. Полежаева А. Д. Особенности SMM-продвижения спортивных школ в социальных сетях // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2024. № 5-2(92). С. 152–155. DOI 10.24412/2500-1000-2024-5-2-152-155.
11. Щербаков А. В., Воронов Д. И. SMM-стратегия как фактор повышения конкурентоспособности спортивной организации // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2024. № 3(69). С. 234–240.
12. Krasniak M., Zimmerman J., Ng D. Social media marketing all-in-one. 5th ed. Hoboken: John Wiley & Sons, 2021. 787 p.
13. Krasnov A., Ponomareva M., Shmeleva L., Kozlova M. Social Media in Sports Marketing // International Journal of Media and Information Literacy. 2024. Vol. 9, № 2. P. 370–376. DOI 10.13187/ijmil.2024.2.370.
14. Кулиняк І., Бондаренко Ю., Горбонос М. Цифрові маркетингові інструменти у діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл // Business Navigator. 2025. № 1(79). С. 67–73. DOI 10.32782/business-navigator.79-67.
15. МБУДО СШОР № 8 г. Белгорода // Лучший госпаблик Белгородской области. URL: https://belpublic.ru/nominations/72-gospabliki-uchrezhdenij-sporta/2604-07-mbudo-sshor-8-g-belgoroda (дата обращения: 01.03.2026).
16. 15 ключевых метрик в SMM, которые необходимо измерять в 2024 году // VC.ru. 2024. URL: https://vc.ru/u/1360869-maksimilian/1056273-15-klyuchevyh-metrik-v-smm-kotorye-neobhodimo-izmeryat-v-2024-godu (дата обращения: 01.03.2026).
17. Как мы перевыполнили KPI в 1,5 раза для школы синхронного плавания // Sostav.ru. 2025. URL: https://www.sostav.ru/blogs/253401/70401 (дата обращения: 01.03.2026).

ЦИФРОВИЗАЦИЯ И МАРКЕТИНГОВАЯ КОНСОЛИДАЦИЯ КАК ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ СОРЕВНОВАНИЙ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ В ГОРОДСКОЙ СРЕДЕ

Ткаченко Данил Александрович

Аннотация. В статье рассматриваются управленческие и маркетинговые аспекты развития системы соревнований по мини-футболу в крупном городе. Объектом исследования выступает рынок мини-футбольных соревнований г. Москвы, характеризующийся высокой фрагментарностью при значительном нереализованном коммерческом потенциале. На основе анализа мировых практик (LNFS Испании, Лига Насьонал де Футзал Бразилии) и российского опыта (Суперлига АМФР) предложена концепция «экосистемного» управления — консолидации разрозненных операторов соревнований в единую цифровую и маркетинговую платформу. Разработаны модель организационного управления (Ассоциация операторов мини-футбола Москвы — АОММ), методология оценки ROI для корпоративных спонсоров, а также unit economics цифровой платформы (LTV/CAC = 6,7x). Сценарный анализ подтверждает устойчивость предложенной бизнес-модели: ROI первого года — 83,9%, срок окупаемости — 14 месяцев. Совокупный монетизированный социальный эффект (SROI) оценён в 8,2 рубля на каждый вложенный рубль. Результаты исследования применимы для операторов соревнований, спортивных федераций и городских органов управления в сфере спорта.

Ключевые слова: мини-футбол; футзал; спортивный маркетинг; цифровизация спорта; управление соревнованиями; спонсорство; городская спортивная экосистема; SROI; unit economics; любительский спорт.

DIGITALIZATION AND MARKETING CONSOLIDATION AS FACTORS OF MINI-FOOTBALL COMPETITION SYSTEM DEVELOPMENT IN AN URBAN ENVIRONMENT

Tkachenko Danil Aleksandrovich

Abstract. The article examines management and marketing aspects of mini-football competition system development in a major city. The research object is the Moscow mini-football competition market, characterised by high fragmentation and significant unrealised commercial potential. Based on analysis of international practices (Spain LNFS, Brazilian Liga Nacional de Futsal) and Russian experience (AMFR Super League), the article proposes an “ecosystem” management concept — consolidating disparate competition operators into a unified digital and marketing platform. An organisational governance model (AMFR Moscow Operators Association), a ROI assessment methodology for corporate sponsors, and digital platform unit economics (LTV/CAC = 6.7x) are developed. Scenario analysis confirms the sustainability of the proposed business model: Year 1 ROI — 83.9%, payback period — 14 months.

The aggregate monetised social impact (SROI) is estimated at 8.2 roubles per rouble invested.

Keywords: mini-football; futsal; sports marketing; sports digitalization; competition management; sponsorship; urban sports ecosystem; SROI; unit economics; amateur sports.

Введение

Мини-футбол (футзал) занимает особое место в системе городского спорта: сочетая высокую интенсивность игры, доступность (небольшие площадки, компактные команды) и ярко выраженный командный характер, он является одним из наиболее массовых игровых видов спорта в России. По данным Министерства спорта РФ, в 2023 году в стране систематически занимались мини-футболом более 3,2 млн человек, из которых свыше 450 тыс. сосредоточены в московском регионе [12].

Вместе с тем управление системой соревнований по мини-футболу в крупном городе по-прежнему остаётся слабоизученной областью: большинство исследований сосредоточены либо на спортивно-методических вопросах (С.А. Савин, А.В. Лексаков), либо на макроуровне спортивного менеджмента (С.В. Алексеев, А.В. Починкин), не уделяя достаточного внимания специфике городского любительского рынка и его маркетинговому потенциалу.

Между тем практика ведущих зарубежных лиг (LNFS Испании, Liga Nacional de Futsal Бразилии) убедительно показывает: грамотно выстроенная система управления и маркетинга способна превратить любительские и полупрофессиональные соревнования в высокорентабельный коммерческий продукт. В России этот потенциал остаётся преимущественно нереализованным.

Цель настоящей статьи — разработать и обосновать концепцию экосистемного управления городскими соревнованиями по мини-футболу на примере г. Москвы, включающую организационную модель, цифровую платформу и маркетинговую стратегию, с финансово-экономической оценкой эффективности.

1. Теоретические основы: соревнование как экономический продукт

Отправной точкой исследования служит концепция спортивного соревнования как многоуровневого экономического продукта. Согласно Дж. Бич и С. Чедвику [1], спортивный продукт имеет три уровня: ядро (core product) — само спортивное противостояние; расширенный продукт (extended product) — инфраструктура, сервис, медиаконтент; брендированный продукт (branded product) — имидж, история, традиции лиги.

Применительно к мини-футболу особую роль играет именно расширенный продукт: в условиях, когда болельщик находится на расстоянии нескольких метров от площадки, качество сервиса (судейство, фотоотчёт, онлайн-статистика) во многом определяет его лояльность как участника лиги. По данным А.А. Комаровой [6], 34% команд, прекративших участие в любительских соревнованиях, назвали «низкое качество организации» главной причиной ухода.

Функционал управления соревнованиями традиционно рассматривается через призму четырёх базовых функций: планирование, организация, мотивация,

контроль [7]. Однако в контексте городского любительского рынка данная схема нуждается в дополнении: цифровая инфраструктура (пятая функция) становится необходимым условием реализации остальных четырёх. Без единой IT-платформы невозможны ни качественное планирование (дублирование расписания), ни системная мотивация (отсутствие сводной статистики игрока), ни эффективный контроль (отсутствие консолидированных данных).

Маркетинговая специфика мини-футбола определяется рядом факторов, выделенных О.В. Борисовой [2]: нишевое позиционирование, конкурирующее не с «большим» футболом, а с иными видами досуга; высокая эффективность community-маркетинга; гибкость спонсорских форматов; зависимость органического роста от UGC (User Generated Content). По данным City Football Russia [3], более 70% участников московских лиг узнают о турнирах через социальные сети, причём виральный охват публикаций самих игроков в 3–5 раз превышает охват официальных каналов организаторов.

2. Анализ рынка мини-футбольных соревнований г. Москвы

Рынок мини-футбольных соревнований Москвы характеризуется следующими ключевыми параметрами (данные мониторинга автора, 2024 г.): более 2 200 организованных команд-участников; около 35 000 активных игроков еженедельно; свыше 80 независимых операторов соревнований; совокупный объём рынка по доходам операторов — 88–90 млн руб./год. При этом доля взносов команд в структуре доходов достигает 84–90%, а доля коммерческого спонсорства — лишь 9–12%, что существенно ниже мировых бенчмарков (20–25% по данным PwC Russia [11]).

Рынок сегментирован на четыре кластера с принципиально различными моделями управления.

Таблица 1 — Сегментация рынка мини-футбольных соревнований Москвы (2023–2024 гг.)

Кластер	**Доля рынка**	**Основной источник дохода**	**Маркетинговая активность**	**Примеры**
Официальный (МФФ, АМФР)	~9%	Гос. финансирование, взносы	Минимальная (3–5% бюджета)	Чемпионат Москвы
Массовый любительский	~27%	Взносы команд	Ситуативная (2–5%)	ЛФЛ Москвы, Лига Страйк
Премиальный / City	~14%	Взносы (premium), спонсоры	Системная (15–25%)	City Football, Urban Cup
Корпоративный	~7%	Корпоративные бюджеты	B2B-ориентированная	Лига Чемпионов Бизнеса

Кластер	Доля рынка	Основной источник дохода	Маркетинговая активность	Примеры
Прочие независимые	~43%	Взносы	Отсутствует или < 2%	Районные лиги

Источник: оценки автора на основе данных МФФ, АМФР и мониторинга операторов соревнований, 2024.

Ключевая проблема рынка — информационная фрагментация (Data Fragmentation): каждый оператор ведёт собственную базу участников, несовместимую с базами конкурентов. В результате совокупная аудитория московского мини-футбола (35 000+ игроков еженедельно) невидима для потенциальных крупных спонсоров, которым для принятия инвестиционного решения необходимы консолидированные данные не менее чем о 100–150 тыс. уникальных пользователях [9].

Дополнительную деструктивную роль играет ценовой демпинг: при рыночном диапазоне взносов 18 000–120 000 руб./команда/сезон нижняя граница соответствует нулевой или отрицательной рентабельности, а конкуренция по цене приводит к системному снижению качества сервиса и, как следствие, — к оттоку команд (12% ежегодно по данным мониторинга автора).

3. Международный опыт: модели консолидации в мини-футболе

Анализ зарубежного опыта позволяет выделить несколько ключевых моделей, релевантных для московского рынка.

Испанская модель (LNFS). Национальная лига футзала Испании функционирует как коллективное предприятие клубов, самостоятельно управляющее коммерческими правами. Оборот в сезоне 2022/23 превысил 45 млн евро, из которых 35% обеспечивают медиаправа [10]. Ключевой элемент: собственная стриминговая платформа LNFS.es с единым рекламным инвентарём, позволяющая монетизировать даже матчи второго дивизиона.

Бразильская модель (LNF). Трёхуровневая пирамида (профессиональная лига → региональные лиги → муниципальные турниры) обеспечивает непрерывный «лифт» для игроков и устойчивый спрос на каждом уровне. По данным Дж. Гарсии [4], прямое экономическое воздействие муниципальных футзальных событий в Бразилии составляет 3 400–8 700 долларов США на мероприятие.

Португальская модель. Внедрение единого цифрового профиля игрока (сохраняется при переходе между лигами) создаёт выраженный «switching cost» — игрок не хочет терять накопленную статистику, что резко снижает отток (Churn Rate) из системы. По данным Р. Льопис-Гойга [8], данная мера увеличила Retention Rate на 18% за три года.

Сравнительный анализ показывает: во всех успешных моделях принципиальную роль играет переход от конкуренции за участников к коллективной монетизации консолидированной аудитории. Этот принцип лежит в основе предлагаемой концепции.

4. Концепция экосистемного управления: АОММ

На основе проведённого анализа предлагается концепция «Единой экосистемы мини-футбола Москвы», реализуемой через Ассоциацию операторов мини-футбола Москвы (АОММ). Концепция строится на трёх стратегических приоритетах.

Приоритет 1: централизация управления. АОММ создаётся в форме некоммерческого партнёрства (НП) с участием МФФ, АМФР и ведущих независимых операторов. Структура предусматривает три уровня: Совет учредителей (стратегические решения), Исполнительная дирекция (операционное управление) и Операторы-партнёры (сохраняют полную самостоятельность, принимая единые стандарты сервиса). Принцип «конкуренция внутри — кооперация снаружи» обеспечивает совместимость с антимонопольным законодательством.

Приоритет 2: цифровизация. Единая IT-платформа «Мини-футбол Москвы» агрегирует данные всех операторов-участников. MVP разрабатывается на основе Open API OpenLeague (снижает стоимость разработки на 35–40%); расширенный функционал (профиль игрока, CRM, видеоинтеграция) внедряется поэтапно. Целевой показатель первого года — 50 000 верифицированных игровых профилей.

Приоритет 3: коммерческая активация. Консолидированная аудитория монетизируется через четырёхуровневую систему спонсорских пакетов (Platinum 15–25 млн руб., Gold 5–10 млн, Silver 1,5–3,5 млн, Bronze 0,3–1 млн) и digital-инструменты (таргетированная реклама в приложении, Data as a Service). Суперкубок Москвы выступает флагманским продуктом Экосистемы.

5. Финансово-экономическая оценка

5.1. Unit economics цифровой платформы. Для оценки инвестиционной привлекательности платформы рассчитаем ключевые метрики unit economics (год 1, целевое значение — 50 000 профилей, MAU = 35 000, конверсия в Premium-подписку 8% по 490 руб./мес.):

Таблица 2 — Unit economics платформы «Мини-футбол Москвы» (год 1)

Метрика	Расчёт	Значение
CAC (стоимость привлечения пользователя)	9 000 тыс. руб. / 50 000 чел.	180 руб.
LTV (ценность за 2 года)	490 руб./мес. × 8% × 24 мес. + рекл. монетизация	~1 200 руб.
LTV / CAC ratio	1 200 / 180	6,7x (норма >3)
MRR (год 1)	2 800 Premium-подп. × 490 руб.	1 372 тыс. руб./мес.
ARR (год 1)	MRR × 12	16 464 тыс. руб.
Churn Rate (прогноз)	Ниже среднеотраслевого за счёт switching cost	~22% в год

Источник: расчёты автора; бенчмарки — SportsTech Hub Russia (2023).

Показатель LTV/CAC = 6,7x существенно превышает минимальный отраслевой порог (3x), что свидетельствует о высокой экономической эффективности ин-

вестиций в привлечение пользователей на платформу.

5.2. Прогноз доходов Экосистемы. На основе сценарного подхода (базовый, оптимистичный, пессимистичный) разработан финансовый прогноз на трёхлетний период:

Таблица 3 — Прогноз доходов Экосистемы (млн руб./год)

Статья доходов	**2024 (база)**	**2025 (год 1)**	**2026 (год 2)**	**2027 (год 3)**
Взносы команд	45,0	52,0	60,0	70,0
Спонсорские контракты (денежные)	8,0	25,0	45,0	70,0
Медиаправа и digital	0,5	6,5	11,5	22,0
Прочие доходы	0,0	2,0	9,0	17,0
ИТОГО ДОХОДЫ	53,5	85,5	125,5	179,0
ИТОГО РАСХОДЫ	48,0	62,0	80,0	98,0
ПРИБЫЛЬ	5,5	23,5	45,5	81,0

Источник: расчёты автора.

Совокупные инвестиции для запуска Экосистемы в первый год оцениваются в 28 млн рублей. Ключевые показатели инвестиционной привлекательности: ROI год 1 = 83,9%; IRR (3 года) ≈ 68%; срок окупаемости ≈ 14 месяцев; NPV (3 года, ставка 15%) = 101,4 млн рублей.

Сценарный анализ показывает устойчивость модели: даже в пессимистичном сценарии (задержка платформы, медленный набор операторов, отсутствие Platinum-спонсора в год 1) проект выходит в прибыль (+4 млн руб.). Анализ чувствительности выявляет, что наиболее критичным параметром является стоимость Platinum-спонсорского пакета: его эластичность по прибыли составляет 2,55x, что определяет приоритетность задачи по привлечению якорного партнёра.

6. Оценка социального эффекта: методология SROI

Применение методологии Social Return on Investment позволяет монетизировать социальные эффекты Экосистемы [5]. К третьему году реализации (охват 500 000 чел.) совокупный социальный эффект оценивается следующим образом:

- снижение расходов на лечение сердечно-сосудистых заболеваний среди регулярно занимающихся участников: 147 млн руб./год;
- рост производительности труда участников (6–7% по данным PwC, 2023): 93,1 млн руб./год;
- снижение расходов на содержание правопорядка в молодёжной группе 16–25 лет: 100,8 млн руб./год;
- создание прямых и косвенных рабочих мест (150 + 500): 663 млн руб./год;
- прочие социальные эффекты (психологическое здоровье, экология): 28,4 млн руб./год.

Итого: совокупный SROI = 1 032 млн руб. / 126 млн руб. (совокупные инвестиции за 3 года) = 8,2 руб. на каждый вложенный рубль. Данный показатель сопоставим с лучшими международными примерами городских спортивных программ (Cabinet Office UK: медианный SROI спортивных программ — 6,5–9,8) и обосновывает целесообразность государственного участия в финансировании первоначального этапа в форме гранта по программе «Спорт Москвы» (3–5 млн руб.).

7. Маркетинговая стратегия: от рекламного инвентаря к монетизации аудитории

Принципиальным отличием предлагаемой маркетинговой стратегии от существующей практики является переход от модели «продажа рекламного размещения» к модели «монетизация верифицированной аудитории». Это изменение логики монетизации обусловлено несколькими факторами.

Во-первых, аудитория московских мини-футбольных лиг — экономически активные мужчины 25–44 лет с медианным доходом домохозяйства 120–180 тыс. руб./мес. (на 25–35% выше среднемосковского уровня по данным Росстата). Для банков, страховщиков и автомобильных брендов это высоко релевантная целевая группа.

Во-вторых, стоимость рекламного контакта через платформу Экосистемы (3–5 руб./1 000 контактов) в 20–50 раз ниже, чем через традиционные медиаканалы (наружная реклама: 50–150 руб.; телевидение: 200–800 руб.), при кратно более высоком уровне вовлечённости.

В-третьих, накопление данных о поведении аудитории открывает долгосрочную монетизацию через Data as a Service: деперсонализированные аналитические отчёты могут быть востребованы спортивными брендами, девелоперами и органами власти.

Стратегия медиапродвижения Экосистемы строится на принципе «80/20»: 80% контента — практическая ценность для игроков (результаты, статистика, видеохайлайты), 20% — коммерческие интеграции. Согласно данным Deloitte [13], такое соотношение обеспечивает Engagement Rate >4% — значительно выше среднеотраслевого уровня для тематических сообществ (1,5–2%).

Целевые показатели медиастратегии к концу года 1: ВКонтакте — 30 000 подписчиков (ER > 5%); Telegram — 15 000 подписчиков; YouTube — 25 000 подписчиков (50 000+ просмотров/выпуск). При инвестиции 3,6 млн руб./год стоимость привлечения одного подписчика составляет 51 руб., что на 40–65% ниже рыночного бенчмарка (80–150 руб. при платных методах привлечения).

Обсуждение результатов

Предложенная концепция экосистемного управления обладает несколькими характеристиками, определяющими её практическую применимость. Во-первых, модульность: операторы-партнёры могут участвовать в Экосистеме в разном объёме (от базового тарифа платформы до полного членства в АОММ), что снижает барьер входа. Во-вторых, сетевой эффект: ценность платформы растёт пропорционально числу участников, создавая самоускоряющийся процесс привлечения новых операторов после прохождения порога 40–50% охвата рынка (880–1 100 команд).

Ограничением модели является высокая зависимость от своевременного привлечения якорного корпоративного партнёра (Platinum-уровень, ≥12 млн руб./год): анализ чувствительности показывает, что именно эта переменная имеет наибольшую эластичность по прибыли (2,55x). В случае задержки привлечения Platinum-спонсора на год 2 реализуется пессимистичный сценарий, при котором прибыль первого года составит лишь 4 млн руб. вместо 23,5 млн руб. по базовому сценарию.

Предложенная модель масштабируема: после успешной реализации в Москве технологическая платформа и организационная модель АОММ могут быть адаптированы для Санкт-Петербурга, Екатеринбурга, Казани (оценочный совокупный рынок городов-миллионников — 200–280 млн руб./год). В перспективе возможна вертикальная диверсификация на смежные виды спорта (баскетбол 3×3, волейбол, падел).

Сопоставление с зарубежными аналогами позволяет утверждать, что предложенная для Москвы модель органично сочетает ключевые элементы испанского (централизованные медиаправа), бразильского (пирамида соревнований) и португальского (единый профиль игрока) подходов, адаптируя их к специфике российского правового и технологического контекста.

Заключение

Проведённое исследование позволяет сформулировать следующие выводы.

1. Рынок мини-футбольных соревнований Москвы (88–90 млн руб./год, 2 200+ команд) характеризуется высокой фрагментацией и хроническим недоиспользованием коммерческого потенциала: ежегодные потери от неэффективного управления оцениваются в 25–35 млн руб. (28–39% оборота).

2. Главными системными барьерами развития являются информационная фрагментация (Data Fragmentation), препятствующая привлечению крупных спонсоров, и отсутствие единого бренда московского мини-футбола, лишающее рынок коллективного медийного присутствия.

3. Концепция экосистемного управления (АОММ + цифровая платформа + консолидированная маркетинговая стратегия) позволяет устранить выявленные барьеры при инвестиции 28 млн руб. и обеспечивает ROI год 1 = 83,9%, IRR = 68%, NPV (3 года) = 101,4 млн руб.

4. Помимо коммерческого эффекта, проект генерирует значительный социальный результат: SROI = 8,2 руб. на рубль вложений (1,03 млрд руб./год к третьему году), что обосновывает целесообразность государственного со-финансирования.

5. Разработанная модель является масштабируемой и воспроизводимой для других городов-миллионников России и смежных видов спорта.

Практическая ценность исследования определяется прямой применимостью предложенных инструментов операторами соревнований, спортивными федерациями и городскими органами управления в сфере спорта без существенных адаптационных затрат.

Список литературы

1. Beech J., Chadwick S. The Business of Sport Management. 2nd ed. London: Pearson Education, 2023. 512 p.
2. Борисова О.В. Специфика маркетинговых коммуникаций в мини-футболе // Вестник спортивной науки. 2022. № 4. С. 12–18.
3. City Football Russia. Аналитический отчёт по рынку любительского футбола Москвы. М., 2023. 34 с.
4. Garcia J.J. Economic impact of futsal events in urban areas // Journal of Sports Economics. 2021. Vol. 22. P. 45–61.
5. Cabinet Office. A Guide to Social Return on Investment. London: The SROI Network, 2012. 105 p.
6. Комарова А.А. Проблемы развития любительского мини-футбола в Москве // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2023. № 1. С. 34–36.
7. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта. М.: Спорт, 2021. 384 с.
8. Llopis-Goig R. Futsal in Spain: From a traditional game to a modern business // International Review for the Sociology of Sport. 2022. Vol. 57. P. 112–128.
9. Маркин И.П. Использование SMM-технологий в продвижении любительских лиг // Маркетинг в России и за рубежом. 2023. № 2. С. 67–73.
10. LNFS. Memoria económica temporada 2022/23. Madrid: LNFS, 2023. 48 p.
11. PwC Russia. Спортивная индустрия России: тренды и перспективы. М.: PwC, 2023. 56 с.
12. Министерство спорта РФ. Отчёт об итогах реализации государственной программы «Развитие физической культуры и спорта» за 2023 год. М., 2024. URL: https://minsport.gov.ru/ (дата обращения: 01.03.2024).
13. Deloitte. Sport in the digital age. London: Deloitte, 2023. 72 p.

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОВ В КАРАТЭ

Иванов П.Н.
Образовательное частное учреждение высшего образования
«Московская Международная Академия»

Аннотация. В статье рассматривается алгоритм разработки программы психологической подготовки каратистов, включающий диагностику, постановку целей, подбор методов саморегуляции и обучение тренеров. Разработанный комплексный подход, учитывающий индивидуальные особенности спортсменов, способствует повышению стрессоустойчивости и достижению высоких результатов.

Ключевые слова: программа психологического обучения, спортсмены-каратисты, психологическая подготовленность.

«DEVELOPMENT OF A PROGRAM FOR PSYCHOLOGICAL TRAINING AND DEVELOPMENT OF ATHLETES IN KARATE»

P.N. Ivanov

Abstract. The article examines the algorithm for developing a program for psychological training of karatekas, including diagnostics, setting goals, selection of self-regulation methods and training trainers. The developed comprehensive approach, taking into account the individual characteristics of athletes, contributes to increasing stress resistance and achieving high results.

Keywords: program of psychological training, karate athletes, psychological preparedness.

Введение. Важность разработки программы психологического обучения и развития спортсменов в каратэ обусловлена факторами, которые подчеркивают важность психологической подготовки в спортивной деятельности. Каратэ, как вид единоборства, требует от спортсменов физической силы и технической подготовки и высокой степени психологической устойчивости. Спортсмены часто сталкиваются с высоким уровнем стресса, необходимостью принимать быстрые решения в условиях соревнований и преодолевать внутренние барьеры. Поэтому разработка программ, направленных на психологическое обучение, становится важным основанием для подготовки. Исследования (Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев) показывают, что психологические навыки, такие как концентрация, мотивация и управление эмоциями, напрямую влияют на результаты соревнований. Спортсмены, обладающие развитыми психологическими навыками, показывают более высокие результаты и способны лучше справляться с неудачами, что подчеркивает необходимость интеграции психологических составляющих в тренировочный процесс каратэ [Бабушкин: 2018: 12].

Каратэ, как боевое искусство, имеет свои уникальные философские и культурные составляющие, которые также влияют на психологическую подготовку.

Понимание этих особенностей может помочь спортсменам в улучшении спортивных результатов и в личностном развитии. Таким образом, разработка программ психологического обучения должна учитывать как специфические требования каратэ, так и общие принципы спортивной психологии [Барчукова 2024: 23].

Актуальность изучения особенностей разработки программы психологического обучения и развития спортсменов в каратэ заключается в необходимости создания комплексного подхода к подготовке, который включает как физические, так и психологические компоненты. Это позволит спортсменам не только достигать высоких результатов, но и развиваться как личностям, укрепляя их внутреннюю устойчивость и уверенность в собственных силах.

Цель работы – разработать программу психологического обучения и развития спортсменов в каратэ.

Материалы и методы исследования. Представленный список литературы охватывает широкий спектр отечественных и зарубежных исследований, посвященных психологическому сопровождению спортивной деятельности. В работах Г.Д. Бабушкина [Бабушкин 2018], Е.И. Бериловой [Берилова 2024] подробно рассматриваются вопросы системного обеспечения подготовки и развития психологической культуры в рамках многолетнего тренировочного процесса. Г.В. Барчукова в соавт. [Барчукова 2024] акцентируют внимание на специфике индивидуально-игровых видов спорта, в то время как С.А. Лебедева в соавт. [Лебедева, 2018] предлагают общие основы психологической подготовки. Практический инструментарий и конкретные методики воздействия на состояние атлета описываются в трудах В.Р. Малкина [Малкин 2022] и В.И. Гущина [Гущин 2022], а коллектив авторов под руководством А.Н. Вераксы [Мысленная тренировка … 2016] раскрывает потенциал ментальных техник в монографии по мысленной тренировке. Теоретический анализ феномена надежности в спорте представлен в статье С.В. Гребенюка, А.А. Чекунова и А.С. Кузнецова [Гребенюк 2018], а психологические секреты выдающихся достижений раскрываются в работе Н. Брика и С. Дугласа [Брик 2022]. Зарубежные исследователи также вносят существенный вклад в изучение проблемы: так, Ja. Tutur Suryanto [Ja Tutur 2021] анализирует трудности самостоятельных тренировок, G. Li [G. Li 2024] исследует биологические основы и стратегии развития психологической устойчивости, а U. Lee на примере конкретных кейсов подтверждает эффективность программ обучения психологическим навыкам [U. Lee 2025].

Для того, чтобы дать обоснование изменений в программе психологического обучения спортсменов в каратэ нам предстояло определить особенности психологической подготовленности каратистов. На основании этого на первом этапе разработки программы психологического обучения спортсменов в каратэ мы провели диагностику необходимых психологических компетенций спортсменов.

Исследование психологической подготовленности спортсменов-каратистов было проведено с целью выявления особенностей психологической подготовленности: психоэмоционального состояния и мотивации спортсменов в зависимости от их уровня подготовки. В выборке участвовали 40 спортсменов,

из которых 20 составили экспериментальную группу (ЭГ) и 20 – контрольную группу (КГ).

Для сбора данных был использован комплексный подход, включающий несколько методик, каждая из которых направлена на оценку психологической подготовки. Опрос проводился среди всех участников, что позволило получить полное представление о состоянии каждого спортсмена.

Первой методикой, использованной в исследовании, стала методика САН (самочувствие, активность, настроение). Экспресс-тест позволил быстро оценить текущее психоэмоциональное состояние спортсменов. Участники отвечали на вопросы, касающиеся их самочувствия, уровня активности и общего настроения в момент тестирования. Результаты этой методики помогли выявить общие тенденции в эмоциональном фоне спортсменов и оценить, насколько они готовы к соревнованиям.

Следующей методикой была шкала реактивной и личностной тревожности Спилберга-Ханина. Данная шкала позволяет определить уровень тревожности спортсменов как в обычных условиях, так и в стрессовых ситуациях, таких как соревнования. Участники отвечали на вопросы, которые помогли выявить их склонность к волнению и стрессу, что является важным аспектом психологической подготовленности.

Тест на мотивацию к успеху и избеганию неудач (Т. Элерс) стал третьей методикой исследования. Тест позволил понять, что движет атлетами: стремление к победе или страх перед поражением. Участники оценивали свои мотивационные установки, что дало возможность выявить, какие факторы влияют на их спортивные достижения и как они справляются с давлением.

Был применен цветовой тест Люшера, который является проективной методикой. Тест позволяет оценить психофизиологическое состояние спортсменов без использования сложных вопросов. Участники выбирали цвета, которые ассоциировались у них с их настроением и состоянием, что дало возможность получить дополнительную информацию о внутреннем состоянии атлетов и их эмоциональном фоне.

После проведения всех тестов данные были проанализированы, что позволило выявить различия между экспериментальной и контрольной группами, а также определить влияние психологической подготовленности на результаты соревнований.

Результаты и обсуждение. По результатам первой методики (методика «САН самочувствие, активность, настроение») мы выявили, что спортсмены не испытывают приподнятого (с положительной коннотацией) настроения, хотя оно у них и не подавленное. Однако данные показатель может отразиться на общем спортивном духе команды. Состояние, при нет ни депрессии, ни воодушевления – «состояние плато» или эмоциональной нейтральности. Для карате это «коварный» показатель: с одной стороны, отсутствие подавленности говорит о психической устойчивости, но отсутствие приподнятого настроения может указывать на дефицит спортивного азарта и эмоционального вовлечения. Такая ровная динамика часто ведет к: снижению волевого усилия в критические

моменты соревнований, переходу мотивации из разряда «достижение успеха» в «избегание неудач», формальному выполнению установок тренера без творческого поиска.

Результаты определения тревожности спортсменов-каратистов (методика Спилберга-Ханина): оба уровня тревожности (личностная и ситуативная) у обеих групп показывают отсутствие низкой тревожности, что является позитивным показателем. ЭГ имеет более высокий процент спортсменов с высоким уровнем тревожности, что может указывать на потребность в повышенном внимании к психологическим аспектам тренировок и соревнований. КГ демонстрирует более низкие показатели тревожности, что говорит о более спокойном психоэмоциональном состоянии их членов.

Результаты определения мотивационных установок спортсменов («Тест на мотивацию к успеху и избеганию неудач (Т. Элерс)»): в обеих группах преобладает средний уровень стремления к успеху, что свидетельствует о умеренной мотивации спортсменов к достижению целей. Однако КГ имеет немного более высокий уровень успешного стремления. Спортсмены из ЭГ имеют более выраженную установку на избегание неудач, что может указывать на повышенный уровень тревожности или недостаточную уверенность в своих силах.

Результаты определения психофизиологического состояния спортсменов-каратистов («Цветовой тест Люшера»): спортсмены ЭГ демонстрируют высокую потребность в самоутверждении, что может говорить о наличии внутренней мотивации и стремлений к успеху. В КГ выявляется более высокая потребность в действии и успешности, что может быть связано с более уверенной позицией и уровнем психологической подготовки спортсменов. Потребность в удовлетворении и спокойствии в обеих группах остается на низком уровне, что указывает на общую стабильность, однако следует рассмотреть возможность работы с эмоциональным состоянием спортсменов в ЭГ. Рекомендуется обратить внимание на поддержку и развитие потребностей в активности и перспективах у спортсменов ЭГ для повышения их общего психофизиологического состояния.

Разработка программы психологического обучения для спортсменов в каратэ учитывала индивидуальные особенности каждого спортсмена и цели тренировки. При разработке программы мы придерживались следующего алгоритма: оценка текущего уровня психологической подготовки – использование тестов и опросников для определения уровня мотивации, устойчивости к стрессу, концентрации и других важных аспектов; установление конкретных, измеримых и достижимых целей на основе оценки текущего состояния. Например, улучшение мотивации или снижение уровня тревожности; определение подходящих методик для достижения поставленных целей (визуализации, медитации, дыхательных техник и тренировок на развитие мотивации, стрессоустойчивости); разработка четкого плана занятий, который будет включать как психологические, так и физические тренировки, обеспечивая сбалансированный подход к подготовке; регулярный анализ результатов и обратной связи от спортсменов позволяет вносить изменения в программу, адаптируя ее под меняющиеся условия и потребности; обучение тренеров – важно, чтобы тренеры были обучены методам

психологической подготовки и могли поддерживать своих спортсменов в этом процессе.

Заключение. Создание эффективной программы психологического обучения в каратэ требует теоретического, диагностического, формирующего подходов, учитывающих как индивидуальные, так и командные особенности подготовки, что в конечном итоге способствует достижению высоких результатов на соревнованиях.

Библиографический список:

1. Бабушкин Г.Д. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. – Новосибирск: Сибпринт, 2018. – 265 с.

2. Барчукова Г.В. Психологическая подготовка спортсменов индивидуально-игровых видов спорта: учебное пособие / Г.В. Барчукова, Е.В. Романина. – М.: Советский спорт, 2024. – 132 с.

3. Берилова Е.И. Развитие психологической культуры в системе многолетней подготовки спортсменов / Е.И. Берилова, Г.Б. Горская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2024. – 214 с.

4. Брик Н. Гений чемпионов / Н. Брик, С. Дуглас. – М.: Азбука Бизнес, 2022. – 287 с.

5. Гребенюк С.В. Обзор психологических исследований надежности в спорте / С.В. Гребенюк, А.А. Чекунов, А.С. Кузнецов // Живая психология. – 2018. – № 3. – С. 257-266.

6. Гущин В.И. Практика оптимизации психологической готовности спортсменов: руководство для психологов / В.И. Гущин. – М.: ФНКЦСМ ФМБА России, 2022. – 132 с.

7. Лебедева С.А. Психологическая подготовка спортсменов / С.А. Лебедева, М.З. Федосеева, Т.А. Иващенко. – Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. – 90 с.

8. Малкин В.Р. Психологические методы подготовки спортсменов / В.Р. Малкин. – М.: Юрайт, 2022. – 95 с.

9. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: научная монография / сост.: А.Н. Веракса и др.. – М.: Sport, 2016. – 207 с.

10. Tutur Ja. Psychological problems of athletes in undergoing independent training programs / Ja. Tutur Suryanto // Arts and Education Journal. – 2021. – № 2. – P. 128-134.

11. Li G. Exploration of the biological basis and training strategies for building athletes' psychological resilience / G. Li // MCB Molecular and Cellular Biomechanics. – 2024. – № 3. – P. 470.

12. Lee U. A case study on the effect of psychological skills training / U. Lee // Journal of Coaching Development. – 2025. – № 10. – P. 52-60.

ОЦЕНКА ЦЕННОСТИ ВЫБОРА НА ДРАФТЕ В НБА

Шумилин Виталий Александрович

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме политики селекции в профессиональном спорте. Сказка о переходе «из грязи в князи» - это культурный архетип, но есть и ее обратная сторона: напоминание о том, что нужно быть осторожным в своих желаниях. Журналы по социальным наукам полны случаев, когда победители тотализаторов и лотерей в итоге оказывались ничуть не счастливее. Иногда выигрыш в лотерею не лучшим образом сказывается и на командах НБА.

В работе внимание сосредоточено на оценке выборов на драфте в НБА с игровой и экономической точек зрения.

Ключевые слова: драфт, экономическая эффективность селекции в спорте, спортивная эффективность в селекции в спорте.

ASSESSING THE VALUE OF SELECTIONS AT THE NBA DRAFT

Shumilin Vitaliy

The article is devoted to the currently relevant topic of selection policy in professional sports. The tale of going “from dirt to princes” is a cultural archetype, but there is also its flip side: a reminder to be careful what one wishes for. Social science journals are full of cases where winners of sweepstakes and lotteries ended up no happier. Sometimes winning the lottery does not have the best effect on NBA teams either

This paper emphasizes the evaluation of NBA draft picks from a gaming and economic perspective.

Keywords: draft, economic efficiency of selection in sports, sport efficiency in selection in sports.

«Портленд Трэйл Блэйзерс» выиграли приз – первый выбор на драфте в 2007 году – и выбрали Грега Одена. «Вашингтон Визардс» выиграли лотерею и взяли Кваме Брауна в 2001 году; если бы они остались на своей ожидаемой позиции, то, возможно, вместо него получили бы Пау Газоля вместо своего выбора на драфте.

Это не значит, что 13 команд НБА, которые будут бороться за первый выбор в лотерее во вторник вечером, лучше бы проиграли. Драфт в НБА не так непредсказуем, как в НФЛ. Первый выбор, в частности, дает высокий процент прибыли. Но эффект от победы в драфт-лотерее не столь впечатляющий, как можно было бы предположить.

Заманчиво представить себе примерно следующий ход мыслей: суперзвездные игроки лиги, такие как Леброн Джеймс и Кевин Дюрант, стоят, возможно, 40 миллионов долларов за сезон или больше. Представьте, что у вас есть шанс нанять следующего Леброна на десятилетие. Это же игрок на 400 миллионов долларов, которого можно заполучить за счет отскока нескольких шариков для пинг-понга.

Однако редко бывает так гладко, и в этом анализе есть три огромные проблемы. Во-первых, драфт – несовершенная наука: Дюрант, например, в 2007 году был

выбран вторым после Одена. Во-вторых, даже если игрок приносит много пользы, вы все равно будете ему что-то платить. В-третьих, игрок может не задержаться в команде достаточно долго, чтобы выиграть титул: вместо этого командам гарантируется контроль над их выбором первого раунда в течение всего пяти лет.

Разница между победой «Милуоки Бакс» в лотерее во вторник вечером (у них самые высокие шансы на это) и падением до четвертого выбора, вероятно, эквивалентна примерно 11 миллионам долларов в долгосрочной прибыли. Это не мелочь, но эти деньги – эквивалент призовых на Мировой серии покера.

Лотерея драфта НБА была введена в 1985 году. Я проанализировал, сколько побед (по данным Basketball-Reference.com о доле побед) одержал каждый игрок, выбранный в первом раунде с тех пор, в течение первых пяти сезонов в НБА, в зависимости от того, в какой слот он был выбран. Анализ учитывает тот факт, что самые последние выбранные игроки, такие как Энтони Дэвис из «Нью-Орлеан Пеликанс», еще не провели пять сезонов.

Среднее количество побед, одержанных игроками, выбранными на драфте под номерами с 1 по 309, показано на графике ниже. Закономерность довольно нелинейная: выбранные под общим номером 1 одержали в среднем 33,9 победы за пять сезонов после выбора, по сравнению с 22,3 для выбранных под общим номером 2. Для адекватного соответствия результатам прошлых лет требуется логарифмическая кривая с довольно резким подъемом для игроков, выбранных под общим номером 1.

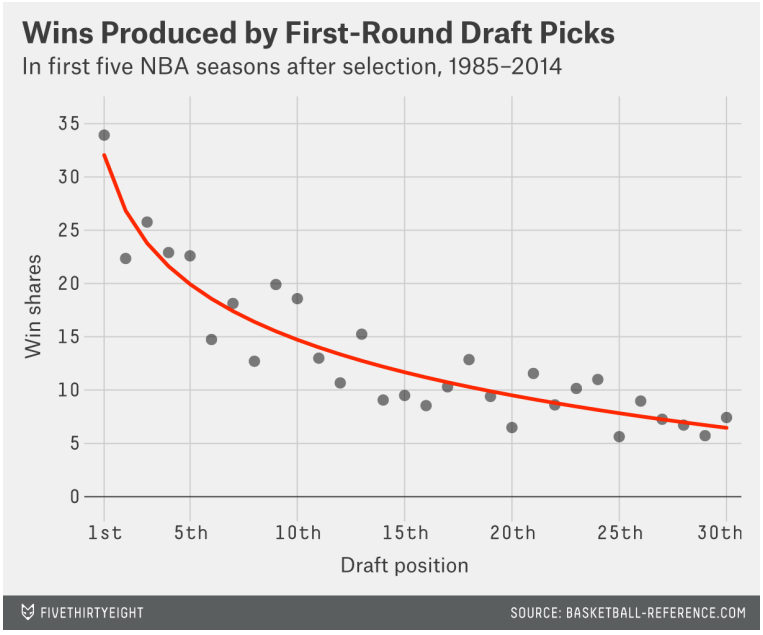

Рисунок 1 - Логарифмическая кривая побед игроков, выбранных на драфте

Немного поработав, мы можем перевести выигрыши в доллары. В частности, во время предыдущего регулярного сезона НБА игрокам, не имевшим контрактов новичков, было выплачено в общей сложности 1,78 миллиарда долларов. В совокупности эти игроки принесли чуть более 1000 побед. Это означает, что рыночная ставка за победу в НБА составляет около 1,75 миллиона долларов.

По сравнению с ними игроки, заключившие контракты с новичками, были выгодной сделкой: в прошлом сезоне каждая победа стоила около 900000 долларов.

Но насколько сильно варьируется цена за победу в зависимости от того, где игрок был выбран на драфте?

На следующем графике сравнивается рыночная стоимость, произведенная игроком, с цифрами его контракта новичка, используя следующие предположения. Во-первых, рыночная ставка игрока НБА растет на 3,5 процента в год. Во-вторых, команды забирают свой опцион для каждого выбранного в первом раунде игрока на третий и четвертый сезоны (это предположение может показаться сомнительным – мы проверим его в ближайшее время), и они делают игроку квалификационное предложение перед его пятым сезоном, которое представляет собой его годовую зарплату в течение этого года. В-третьих, команда платит игроку максимальную сумму, разрешенную по шкале новичков в коллективном договоре НБА. В-четвертых, я использую сглаженные значения для побед, полученных каждым выбранным игроком, на основе нашего предыдущего графика.

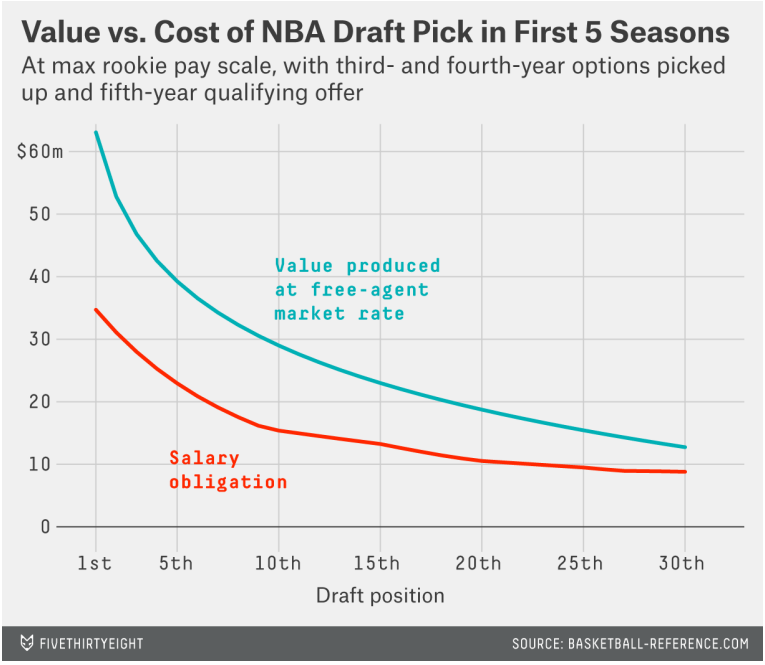

Рисунок 2 - Ценность в сравнении со стоимостью игроков, выбранных на драфте

В этом анализе первый общий выбор приносит около 63 миллионов долларов рыночной стоимости в течение первых пяти сезонов НБА после его выбора; для сравнения, согласно нашим предположениям, его команда должна будет выплатить ему 35 миллионов долларов в течение пяти лет. Это означает скидку в размере около 28 миллионов долларов для команды.

Другие игроки первого раунда также являются выгодными предложениями по этому показателю, хотя их ценность снижается, чем позже игрок попадает на драфт. Четвертый общий выбор - худший, который «Бакс» могут получить сегодня, - приносит прибыль чуть менее 18 миллионов долларов. 30-й и последний выбор в первом раунде, который в этом году принадлежит «Сан-Антонио Сперс», принесет ожидаемую прибыль в размере около 4 миллионов долларов.

Как я уже упоминал, эти цифры предполагают, что команда НБА будет использовать задрафтованного игрока в течение пяти сезонов. Однако команды НБА обязаны удерживать игроков первого раунда драфта только в течение двух лет. У них есть возможность в одностороннем порядке продлить контракт на третий и четвертый год, а затем сделать игроку квалификационное предложение на пятый сезон. Потенциально это дает командам возможность продлить контракт с более успешными игроками на достаточно выгодных условиях, в то время как более слабые игроки могут оставаться на первоначальных условиях.

В какой-то степени эти варианты более привлекательны в теории, чем на практике. Одна из проблем заключается в том, что команда НБА должна решить, предлагать ли игроку опционы на третий и четвертый годы за год до начала сезона или до начала второго и третьего сезонов. На практике довольно редко бывает, что команда не исполняет опцион на третий год.

Я попытался смоделировать этот процесс принятия решения. Я предположил, что команда НБА делает прогноз стоимости игрока на третий год, основываясь на его общем количестве побед в новичках и слоте драфта, на котором он был выбран. Если зарплата игрока по контракту новичка была как минимум на 20% выше, чем его прогнозируемая стоимость в третьем сезоне, я предположил, что команда отсеяла его. Однако эти условия применимы только приблизительно к 2,5 процентам игроков, выбранных на драфте (в основном игрок должен быть полной и абсолютной катастрофой, чтобы его выкинули: по этому алгоритму, например, «Кливленд Кавальерс» не выбрал опцион на третий год Энтони Беннетта, первого общего выбора на драфте прошлого года).

Опцион на четвертый год представляет собой более реальный выбор. Команде все равно приходится принимать решение за год до его начала. Но у нее есть два года выступления игрока для оценки, а не один. Между тем, игрок может медленно совершенствоваться – если он вообще совершенствуется – в то время как он должен получить значительную прибавку к зарплате по шкале новичков. Я предположил, что команды будут отказываться от игроков, чьи зарплаты за четвертый год прогнозировались как минимум на 10 процентов выше, чем их стоимость в этом сезоне, и обнаружил, что они не смогут продлить контракт с 28 процентами игроков по этим правилам.

Наконец, после четвертого сезона команда может решить, делать ли игроку квалификационное предложение на пятый сезон. Используя аналогичный метод, я обнаружил, что около 32 процентов игроков, не получивших квалификационное предложение после третьего или четвертого сезона, будут отпущены в этот момент.

Теперь мы можем повторно провести оценку чистой стоимости каждого драфт-пика, исключив как доли побед, связанные с выбывшими игроками, так и стоимость их контрактов. Можно было бы ожидать, что это увеличит доходность, связанную с выбором, поскольку команды отказываются именно от тех игроков, которые, как они ожидают, принесут отрицательный доход на инвестиции. Это действительно увеличивает доходность, но разница не так уж велика – чистая стоимость, связанная со средним драфт-пиком первого раунда, увеличивается на 18 процентов. Большая часть улучшения прибыльности приходится на выборки, сделанные в конце первого раунда. Это связано с тем, что они должны получить пропорционально большую прибавку к зарплате в соответствии с действующей в лиге шкалой оплаты труда новичков и должны выпадать чаще.

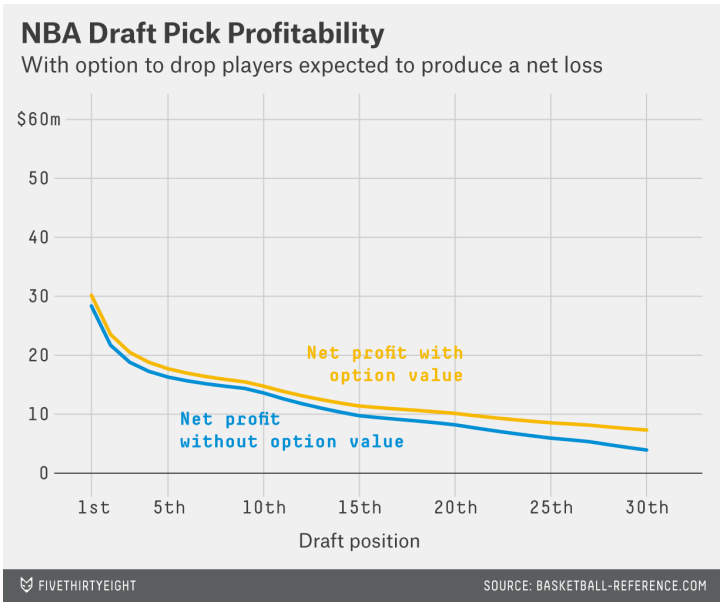

Рисунок 3 - Прибыльность пиков на драфте в НБА

В таблице ниже приведены мои пересмотренные оценки чистой прибыльности, связанной с каждым выбором первого раунда драфта. Чтобы было понятно, это общие оценки, основанные на том, как все драфт-пики показали себя с 1985 года, и они не говорят ничего конкретного об Эндрю Уиггинсе или других прогнозируемых топ-пиках этого года. Для удобства чтения цифры округлены с точностью до $50,000.

DRAFT PICK	NET PROFIT
1	$30,150,000
2	23,500,000
3	20,500,000
4	18,800,000
5	17,700,000
6	16,950,000
7	16,350,000
8	15,900,000
9	15,500,000
10	14,750,000
11	13,900,000
12	13,150,000
13	12,450,000
14	11,900,000
15	11,400,000
16	11,100,000
17	10,850,000
18	10,650,000
19	10,400,000
20	10,150,000
21	9,750,000
22	9,400,000
23	9,100,000
24	8,800,000
25	8,550,000
26	8,350,000
27	8,150,000
28	7,850,000
29	7,550,000
30	7,300,000

Рисунок 4 - Доходность пиков драфта в НБА на основе очередности

яПо этому показателю первый общий выбор стоит около 30 миллионов долларов, по сравнению с 23,5 миллионами долларов за второй выбор, 20,5 миллионами долларов за третий выбор и 18,8 миллионами долларов за четвертый выбор. 14-й выбор – последний выбор лотереи – стоит около 12 миллионов долларов, а последний общий выбор в первом раунде - 7,3 миллиона долларов.

Но эти цифры оценивают прибыль, связанную с игроком, только в течение первых пяти сезонов. Что происходит после этого?

Обычно команды стараются действовать на опережение, пока не наступил этот момент, особенно в отношении самых талантливых игроков. Они пытаются продлить контракты этих игроков.

Эти варианты становятся довольно сложными. Чтобы провести полный эмпирический анализ прибыли или убытков, связанных с этими продлениями и долгосрочными сделками, потребуется статья с еще большим количеством сносок, чем эта. Возможно, мы займемся этим в будущем.

А пока попробуем более мягкий подход. Я проверил игроков, чьи сезоны новичков пришлись на 20 лет назад (в сезоне НБА 2003-04) или позже, и нашел тех, кто принес больше всего побед в течение первых четырех сезонов в НБА. Оказались ли они счастливыми для команд, которые первоначально их задрафтовали? Вот 15 лучших, в порядке убывания:

Крис Пол («Хорнетс»): Был передан в «Клипперс» после того, как дал понять «Нью-Орлеану», что не подпишет с ними соглашение о продлении контракта;

Леброн Джеймс («Кавальерс»): Переехал в Саут-Бич.

Блейк Гриффин («Клипперс»): Был подписан до 2016-17 гг. Все могло бы сложиться удачно, но этого не произошло.

Дуэйн Уэйд («Хит»): Это можно считать большим успехом, учитывая то, чего он и «Хит» добились в то время.

Дуайт Ховард («Мэджик»): Вынужден был перейти в «Лейкерс».

Кевин Дюрант («Соникс/Тандер»): Продлил контракт до 2015-16 гг. Это считалось грандиозным успехом, хотя «Тандер» так и не выиграли титул.

Брэндон Рой («Трэйл Блэйзерс»): Подписал продление с «Портлендом», но контракт превратился в катастрофу после того, как травмы лишили Роя игровой практики. В итоге «Блейзерс» воспользовались положением об амнистии.

Джеймс Харден («Тандер»): Был заранее обменян в «Хьюстон», отчасти потому, что «Тандер» хотели избежать огромного налога на роскошь.

Эл Хорфорд («Хокс»): Подписал соглашение о продлении контракта, которое изначально выглядело довольно выгодным для «Атланты», но с тех пор он пропустил большую часть сезонов 2011-12 и 2013-14 гг. из-за травм.

Крис Бош («Рэпторс»): Подписал одно соглашение о продлении контракта, после чего уехал в Саут-Бич.

Кевин Лав («Тимбервулвз»): Еще один гарантированный год в его контракте, после чего он покинул «Миннесоту».

Андре Игуодала («Севенти Сиксерс»): Теперь мы подошли к тем игрокам, которые являются прекрасными игроками НБА, но, вероятно, стоят около максимальной зарплаты в НБА и не намного больше.

Марк Газоль («Гриззлис»): См. выше.

Деррик Роуз («Буллз»): Подписал соглашение о продлении контракта, которое, казалось бы, должно было принести «Быкам» много пользы, но его травмы обернулись для них проблемами.

Дерон Уильямс («Джаз»): Вынужден был уйти из «Юты». В «Бруклине»

его результативность снизилась, и сделка выглядела как замаскированное благословение для «Джаз».

Однако мы уже учли прибыль, которую команда получает от игрока в течение первых пяти сезонов. После этого все становится гораздо сложнее. Уровень выбытия высок. Игроки могут уйти в свободное агентство или стать предметом обмена, или получить травму, или выступать на вполне достойном уровне, но не обязательно лучше того, что им платят. И этот список мы составили с оглядкой на прошлое, точно зная, насколько ценными были эти игроки в течение первых четырех сезонов.

После победы в драфт-лотерее команде, по сути, должно повезти трижды, чтобы история закончилась. Во-первых, она должна выбрать нужного игрока. Во-вторых, затем нужно убедить его остаться в городе. И, наконец, он должен играть в соответствии со своим новым контрактом. Есть вероятность, что что-то пойдет не так. В 1997 году «Сан-Антонио Сперс» выбрали Тима Данкана под первым номером и выиграли с ним четыре титула НБА. С тех пор ни одна из команд, сделавших первый выбор, не выиграла чемпионат.

Список использованных источников

1. https://www.sports.ru/tribuna/blogs/basketblogg/976242.html
2. https://www.sports.ru/tribuna/blogs/thesteal/3018182.html
3. https://journal.tinkoff.ru/how-to-watch-basketball/
4. https://www.researchgate.net/publication/323365898_Kompleksnaa_ocenka_urovna_podgotovlennosti_basketbolistov_pri_provedenii_ezegodnoj_procedury_drafta_v_professionalnye_kluby_NBA

ПРИНЦИПЫ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ОНЛАЙН-КУРСОВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Щетинин М.Д.
Московская международная академия, г. Москва

Аннотация. Статья посвящена выявлению и систематизации принципов проектирования онлайн-курсов применительно к сфере физической культуры и спорта. На основе анализа научно-педагогической литературы обосновывается, что перенос универсальных моделей онлайн-образования в данную предметную область без специальной методической адаптации снижает эффективность подготовки специалистов. Рассматриваются концепции микрообучения, педагогических симуляций, геймификации и live-форматов как инструментов повышения вовлечённости и удержания обучающихся. В статье выделены десять ключевых принципов проектирования: опосредованной наглядности, практикоориентированности, микрообучения, интерактивности и симуляций, геймификации, live-форматов, индивидуализации, модульности, рефлексивности и диалогичности. Материалы статьи могут служить основой для педагогического проектирования образовательных продуктов в сфере фитнеса, спортивной педагогики и оздоровительной физической культуры.

Ключевые слова: онлайн-курс, физическая культура, спорт, педагогический дизайн, микрообучение, геймификация, симуляция, live-форматы, смешанное обучение, вовлечённость

PRINCIPLES OF DESIGNING ONLINE COURSES FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Shchetinin M.D.
Moscow International Academy, Moscow

Abstract. The article identifies and systematises the principles of designing online courses for the field of physical culture and sports. Drawing on current pedagogical literature, it argues that applying generic online education models to this subject area without methodological adaptation reduces the effectiveness of specialist training. The article examines microlearning, pedagogical simulations, gamification and live formats as tools for enhancing learner engagement and retention. Ten key principles are identified: indirect visualisation, practice-orientation, microlearning, interactivity and simulations, gamification, live formats, individualisation, modularity, reflexivity, and dialogic interaction. The findings may serve as a framework for the pedagogical design of educational products in fitness, sports pedagogy, and health-improving physical culture.

Keywords: online course, physical culture, sports, instructional design, microlearning, gamification, simulation, live formats, blended learning, learner engagement

ВВЕДЕНИЕ

Цифровизация глубоко проникла во все сферы деятельности, включая физическую культуру и спорт. За последнее десятилетие онлайн-образование значительно укрепило свои позиции, превратившись из узкоспециализированного направления в крупный сектор рынка. В 2024 году выручка 100 ведущих российских EdTech-компаний составила 144,5 млрд рублей, увеличившись на 19% за год. За пять лет число онлайн-студентов выросло в 2,6 раза, достигнув 8,1 млн человек. [Smart Ranking 2025]. Фитнес-центры, спортивные школы и независимые тренеры активно осваивают онлайн-форматы работы — и закономерно возникает вопрос о том, как проектировать учебные программы, которые были бы педагогически состоятельны именно в этой предметной области.

Проблема заключается в том, что большинство методических разработок в сфере дистанционного обучения создавались без учёта специфики физической культуры и спорта: двигательной составляющей учебного материала, необходимости индивидуальной подстройки нагрузки, особой роли наглядности при объяснении физиологических и биомеханических закономерностей. Перенос универсальных моделей онлайн-образования в эту область без соответствующей адаптации нередко даёт слабые результаты.

Динамичное развитие электронного обучения само по себе не гарантирует эффективность и качество онлайн-курсов: курсы, разработанные без научного обоснования, оказываются невостребованными, поскольку носят исключительно информационный характер и не направлены на формирование профессиональных умений. Этот вывод в полной мере относится и к сфере физической культуры, где практическая составляющая профессии требует особого методического внимания к структуре учебного опыта.

Цель настоящей статьи — на основе анализа педагогической литературы выявить и систематизировать принципы, которые должны лежать в основе проектирования онлайн-курсов для специалистов сферы физической культуры и спорта. В качестве теоретической базы использованы работы по классификации и дидактике онлайн-курсов [Гречушкина 2018], смешанному обучению и индивидуализации образовательного процесса [Шрайбер, Овинова 2020], экспериментальным исследованиям методики преподавания дисциплин физической культуры [Филиппова, Колосова, Кониболоцкая 2020], концепциям микрообучения [Блинов, Сергеев, Родичев 2022] и геймификации в образовательном процессе [Быстрова, Бакулина, Гнездин, Угарова 2022; Орлова, Титова 2015].

ПОНЯТИЕ ОНЛАЙН-КУРСА И ЕГО МЕСТО В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Прежде чем говорить о принципах проектирования, необходимо уточнить само понятие онлайн-курса — тем более что в педагогической литературе оно нередко используется как синоним дистанционного или электронного обучения, хотя это разные по объёму категории. Н. В. Гречушкина предлагает рассматривать онлайн-курс как организованный целенаправленный образовательный процесс, построенный на основе педагогических принципов электронного обучения и реализуемый с помощью современных информационных технологий; при этом он должен представлять собой логически и структурно завершённую

учебную единицу, «методически обеспеченную уникальной совокупностью систематизированных электронных средств обучения и контроля» [Гречушкина 2018: 127].

Из этого определения следует принципиально важное разграничение. Онлайн-курс всегда является формой электронного и дистанционного обучения, однако далеко не любой дистанционный курс может считаться онлайн-курсом. Кроме того, массовые открытые онлайн-курсы (МООК) — лишь частный случай более широкого класса онлайн-курсов, и по мере развития рынка они «становятся всё более близки к финансовым и организационным характеристикам традиционных курсов дистанционного обучения», утрачивая признаки массовости и открытости [Гречушкина 2018: 127–128]. Для профессиональной подготовки в сфере физической культуры это означает, что ориентироваться на модель МООК не всегда целесообразно — предпочтительнее специализированные курсы с контролируемым доступом и персональным сопровождением.

Предложенная Н. В. Гречушкиной классификация онлайн-курсов по шести критериям — принцип построения, характер взаимодействия обучающихся, продолжительность, организация по времени, цель и тип доступа — позволяет точно описать проектируемый образовательный продукт ещё до начала его разработки [Гречушкина 2018: 128–129]. Для курсов в сфере физической культуры и спорта, как правило, оптимальным оказывается сочетание следующих характеристик: сессионный (полусинхронный) режим, среднесрочная продолжительность, образовательная или профессионально-развивающая цель, частично открытый или ограниченный доступ. Важно при этом, что классификация также разграничивает курсы, перенесённые из аудиторного формата («xOnlineCourse»), и курсы, изначально спроектированные для онлайн-среды («Made Online Courses»); последние принципиально эффективнее для профессиональной подготовки специалистов ФКиС.

ПРИНЦИП ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ

Индивидуализация — один из ключевых принципов современной высшей школы. В области онлайн-образования она приобретает особое значение, поскольку именно цифровая среда открывает технические возможности для её реального воплощения: выбор темпа, маршрута, форматов заданий и контроля. Е. Г. Шрайбер и Л. Н. Овинова определяют индивидуализацию в высшей школе как двуединый процесс: с одной стороны — учёт индивидуальных особенностей обучающихся, с другой — «организацию такой деятельности, которая направлена на развитие индивидуальности каждого студента, становление его личности как специалиста» [Шрайбер, Овинова 2020: 63].

Авторы провели опрос 158 магистрантов и установили, что более половины (54,4 %) хотели бы иметь гибкий график занятий, а 45,6 % стремятся обучаться без отрыва от работы [Шрайбер, Овинова 2020: 65]. Это вполне соответствует портрету слушателя курсов для фитнес-тренеров: человек, уже работающий в профессии, ценящий время и нуждающийся в практически применимых знаниях. Практическим инструментом индивидуализации в онлайн-среде служит технология смешанного обучения. Авторы описывают модель Self-Blend, при ко-

торой обучающийся самостоятельно определяет соотношение аудиторных и онлайн-часов, выбирает модули в зависимости от профессиональных потребностей и тип заданий с учётом индивидуального стиля учебной деятельности [Шрайбер, Овинова 2020: 66].

Принцип индивидуализации не срабатывает автоматически: его реализация требует специального вводного этапа, на котором обучающийся осваивает инструменты самоуправления учебной деятельностью. Для курсов в сфере ФКиС данный вывод особенно актуален, поскольку целевая аудитория нередко имеет смешанный образовательный бэкграунд.

ПРИНЦИП ОПОСРЕДОВАННОЙ НАГЛЯДНОСТИ

Физическая культура как учебная дисциплина обладает характерной особенностью: значительная часть её теоретического содержания — физиологические механизмы, биомеханика движений, закономерности энергообеспечения мышечной работы — с трудом поддаётся вербальному описанию без опоры на наглядные образы. Значимость этого принципа убедительно подтверждает масштабное исследование Ю. С. Филипповой, Т. И. Колосовой и Е. И. Кониболоцкой, проводившееся с 2012 по 2019 год (530 студентов). В экспериментальной группе теоретический материал систематически сопровождался оригинальными таблицами, рисунками и видеофрагментами, наглядно представляющими виды физической культуры, механизмы энергообеспечения мышечной работы, этапы развития физической культуры [Филиппова, Колосова, Кониболоцкая 2020: 200–205].

Результат оказался выразительным: желание студентов обратиться к квалифицированным специалистам в области ФКиС после прохождения курса выросло с 71 % до 92 %, тогда как в контрольной группе прирост составил лишь несколько процентных пунктов — с 68,5 % до 72,6 % [Филиппова, Колосова, Кониболоцкая 2020: 208]. Применительно к онлайн-курсам принцип опосредованной наглядности реализуется через инфографику, короткие объяснительные видеолекции, интерактивные схемы и анимированные иллюстрации физиологических процессов. Важно, что речь идёт не об украшении контента, а о принципиальном педагогическом решении: сложный теоретический материал должен быть визуально переработан так, чтобы студент мог воспринять его самостоятельно, без живого объяснения преподавателя.

ПРИНЦИП ПРАКТИКООРИЕНТИРОВАННОСТИ И САМОКОНТРОЛЯ

В традиционной системе физического воспитания между теорией и практикой существует чёткое разграничение: лекции отдельно, занятия в зале отдельно. В онлайн-среде воспроизвести этот разрыв в принципе возможно, но педагогически нецелесообразно. Одним из ключевых достоинств экспериментальной программы Ю. С. Филипповой и соавторов было именно преодоление этого разрыва: практические занятия проводились в лекционном зале, где студенты «осваивали методики проведения самоконтроля и решали задачи типа PISA о влиянии упражнений различной интенсивности на организм человека» [Филиппова, Колосова, Кониболоцкая 2020: 199]. Студенты также составляли индивидуальную программу тренировок на 5–10 лет с учётом имеющихся заболеваний и доступной

инфраструктуры [Филиппова, Колосова, Кониболоцкая 2020: 200].

Самоконтроль рассматривается авторами как «система самостоятельных наблюдений за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием регулярных занятий физической культурой», которая «дополняет врачебное и педагогическое наблюдение» [Филиппова, Колосова, Кониболоцкая 2020: 206–207]. В онлайн-курсе инструменты самоконтроля органично переносятся в цифровую среду: карты самообследования, рефлексивные дневники, тесты для самодиагностики физической формы становятся полноценными учебными элементами.

Особую роль в практикоориентированном проектировании играет педагогический дизайн — системный методологический подход к разработке практикоориентированных курсов электронного обучения. Применение типовых дидактических моделей при разработке онлайн-курса позволяет заранее определить структуру учебных сценариев и обеспечить высокую эффективность образовательного процесса [Образовательная политика]. А. В. Анисимова и Ю. М. Царапкина в своём исследовании подчёркивают, что дистанционные образовательные технологии «влияют на возможность получения качественного образования в относительно короткие сроки», а сам электронный УМК должен включать программу с методическими рекомендациями, полный комплект теоретических материалов и фонд оценочных средств [Анисимова, Царапкина 2020: 12]. Педагогический дизайн онлайн-курса предполагает системное соответствие между образовательными целями, форматами подачи материала и механизмами контроля результатов [АПНИ 2022].

МИКРООБУЧЕНИЕ, ИНТЕРАКТИВНОСТЬ И СИМУЛЯЦИИ В ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОМ ПОДХОДЕ

Особое место в арсенале педагогических технологий онлайн-курса занимает концепция микрообучения (microlearning). В. И. Блинов, И. С. Сергеев и Н. Ф. Родичев рассматривают его как «перспективное направление развития дидактики», перешедшее из корпоративной среды в систему высшего образования и отвечающее «условиям социального взаимодействия, образу жизни современного человека, а также специфике его когнитивных процессов» [Блинов, Сергеев, Родичев 2022: 43]. Принцип микрообучения основан на декомпозиции учебного содержания на короткие, законченные по смыслу блоки продолжительностью 3–10 минут, каждый из которых решает одну конкретную учебную задачу.

Для сферы физической культуры и спорта микроформат имеет очевидные преимущества. Во-первых, именно так устроено восприятие технической информации в профессиональной среде: тренер, работающий с клиентом, нуждается не в объёмных курсах, а в быстром и точном ответе на конкретный вопрос — о технике выполнения упражнения, о допустимой нагрузке при определённом диагнозе, о структуре разминки. Во-вторых, целевая аудитория фитнес-курсов, как правило, совмещает обучение с активной профессиональной практикой и не располагает временем для длительных сессий. Исследования показывают, что пользователи чаще завершают короткие учебные модули по сравнению с полноформатными курсами, а усвоение материала улучшается благодаря эффекту

«chunking» — дроблению информации на логически завершённые блоки [Блинов, Сергеев, Родичев 2022: 44–45].

Не менее значимую роль играет интерактивность. Переход от пассивного просмотра материала к активному взаимодействию с контентом принципиально меняет позицию обучающегося. В онлайн-курсе по дисциплинам ФКиС интерактивность реализуется через интерактивные тренажёры: слушатель самостоятельно «собирает» тренировочную программу для смоделированного клиента с заданными параметрами здоровья, выбирает упражнения из базы, распределяет нагрузку по зонам ЧСС и получает немедленную обратную связь о правильности решения. Такие задания не только проверяют знания, но и формируют профессиональное мышление, поскольку воспроизводят логику реальной тренерской деятельности.

Ещё более высокий уровень погружения обеспечивают педагогические симуляции — цифровые сценарии, в которых обучающийся действует в роли тренера, принимает решения в реальном времени и видит их последствия. А. В. Анисимова и Ю. М. Царапкина в контексте разработки электронных учебно-методических комплексов подчёркивают, что практические сценарии, воспроизводящие условия реальной деятельности, существенно повышают качество профессиональной подготовки [Анисимова, Царапкина 2020: 12–13]. В сфере физической культуры симуляции особенно уместны там, где живая практика ограничена дистанционным форматом: правила оказания первой помощи, подбор нагрузки для людей с хроническими заболеваниями, проведение функционального тестирования.

ГЕЙМИФИКАЦИЯ И LIVE-ФОРМАТЫ КАК ИНСТРУМЕНТЫ ВОВЛЕЧЁННОСТИ

Проблема удержания слушателей в онлайн-курсе — одна из наиболее острых в современной педагогике дистанционного образования. По данным сравнительного исследования 2024 года, completion rate — доля слушателей, завершающих массовые открытые онлайн-курсы, — устойчиво остаётся ниже 15 %, а нередко не достигает и 10 % [Celik, Cagiltay 2024]. Российская отраслевая статистика выглядит несколько лучше, однако также далека от благополучия: лишь 30,5 % отечественных онлайн-школ отчитываются о том, что 70–100 % их слушателей успешно завершают курсы [Белое исследование 2024]. В этом контексте геймификация и live-форматы выступают не украшением, а функциональным инструментом педагогического проектирования.

Геймификация представляет собой применение механизмов и элементов игрового дизайна в неигровых образовательных контекстах с целью повышения вовлечённости и мотивации обучающихся. О. В. Орлова и В. Н. Титова характеризуют её как технологию, которая «кардинально трансформирует способ организации образовательной деятельности», при этом сохраняя неизменным её содержание [Орлова, Титова 2015: 61]. В отличие от ролевых или деловых игр, геймификация не создаёт имитационную реальность — она изменяет структуру взаимодействия с реальным учебным содержанием, добавляя к нему игровую логику: очки, уровни, достижения, рейтинги, квесты.

Н. В. Быстрова, Н. А. Бакулина, А. В. Гнездин и А. В. Угарова на основе анализа образовательных практик выявили, что «элементы геймификации являются интересными и эффективными не только для обучающихся, но и для самих преподавателей», хотя внедрение современных игровых технологий сопровождается для педагогов рядом трудностей, связанных прежде всего с отсутствием опыта и навыков в интерактивных игровых методиках [Быстрова, Бакулина, Гнездин, Угарова 2022: 419–420]. Применительно к онлайн-курсу по дисциплинам ФКиС геймификация органично вписывается в логику предметной области: спортивная подготовка сама по себе строится на принципах прогресса, соревновательности и достижения результата — именно тех, что лежат в основе игровой механики.

Конкретные инструменты геймификации для курсов по физической культуре включают: системы начисления баллов за выполнение заданий и активность на форуме; бейджи за достижение определённых рубежей (например, «Эксперт по аэробной нагрузке» после прохождения соответствующего модуля); лидерборды, позволяющие сравнивать прогресс с однокурсниками; квесты — многоэтапные задания с нарастающей сложностью, связанные единым профессиональным сюжетом; а также уровневую систему, при которой открытие следующего модуля требует успешного освоения предыдущего. Исследования фиксируют, что внедрение подобных элементов способствует повышению уровня мотивации и удовлетворённости обучением, увеличению степени усвоения материала и развитию когнитивных и социальных навыков [Быстрова, Бакулина, Гнездин, Угарова 2022: 421].

Вместе с тем необходимо учитывать ограничения геймификации. Чрезмерная опора на внешние награды способна подавлять внутреннюю мотивацию к обучению. В сфере физической культуры, где слушатели, как правило, уже имеют собственную профессиональную мотивацию, геймификация должна скорее поддерживать и визуализировать прогресс, нежели заменять содержательный интерес к материалу.

Live-форматы — вебинары, онлайн-семинары в реальном времени, разборы практических кейсов с преподавателем — решают принципиально иную задачу: они воссоздают живое педагогическое взаимодействие, которого так не хватает в асинхронном онлайн-курсе. Е. Г. Шрайбер и Л. Н. Овинова подчёркивают, что смешанная технология обучения предполагает органичное сочетание «контактных аудиторных часов» с онлайн-средой [Шрайбер, Овинова 2020: 66]. В чисто дистанционном курсе live-сессии выполняют аналогичную функцию: они создают ощущение академического сообщества, обеспечивают возможность немедленной обратной связи и удерживают слушателей в заданном темпе курса. Для курсов по физической культуре live-форматы особенно значимы при демонстрации техники выполнения упражнений, разборе видеозаписей тренировок и групповом обсуждении клинических ситуаций — всего того, что плохо поддаётся асинхронному воспроизведению.

ПРИНЦИПЫ МОДУЛЬНОСТИ И ГИБКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ

Онлайн-курс по физической культуре и спорту должен быть структурирован

таким образом, чтобы слушатель мог осваивать его блоками, не теряя логики целого. Принцип модульности предполагает деление курса на самостоятельные, но взаимосвязанные учебные единицы, каждая из которых имеет собственную цель, набор материалов и систему контроля. Н. В. Гречушкина указывает, что содержание онлайн-курса может включать «специализацию» или «полный курс учебной дисциплины», а также «микрокурс, освещающий один раздел», и «нанокурс, в котором изучается отдельная тема» [Гречушкина 2018: 128]. Это разнообразие форматов открывает широкие возможности для гибкого проектирования образовательного маршрута.

Организация обучения по времени также требует осмысленного проектного решения. Н. В. Гречушкина выделяет три типа курсов: синхронные, асинхронные и полусинхронные (сессионные) — с установленными датами начала и окончания, мягкими дедлайнами для отдельных модулей и жёсткими дедлайнами для итоговых проверочных заданий [Гречушкина 2018: 130–131]. Для специалистов ФКиС, совмещающих обучение с профессиональной практикой, оптимальным является именно сессионный формат: он даёт достаточно гибкости и одновременно поддерживает учебный ритм через регулярные контрольные точки.

ПРИНЦИПЫ РЕФЛЕКСИВНОСТИ, ДИАЛОГИЧНОСТИ И ТРЕБОВАНИЯ К КОНТЕНТУ

Самостоятельная работа в онлайн-курсе имеет принципиальное значение. Ю. С. Филиппова и соавторы подчёркивают, что она «углубляет полученные знания», а «в ходе защиты своей программы оздоровления с помощью физических упражнений, в диалоге с преподавателем происходит корректировка оздоровительной программы для каждого конкретного студента» [Филиппова, Колосова, Кониболоцкая 2020: 207]. Рефлексивность как принцип предполагает, что в каждом модуле предусмотрены задания, побуждающие студента осмыслить связь нового знания с собственным профессиональным опытом. Это обеспечивает то самое «сближение самостоятельной работы студентов и научно-исследовательской работы преподавателя» [Филиппова, Колосова, Кониболоцкая 2020: 208].

Проектирование онлайн-курса неизбежно сопряжено с рисками, которые необходимо предусмотреть заранее. Н. Н. Асхадуллина, анализируя опыт перехода на дистанционное обучение, выделяет субъективные риски (снижение профессиональной мотивации, педагогические страхи), организационные (отсутствие взаимодействия с профессиональным сообществом, нереализованность ожидаемых результатов) и технологические (перегрузка образовательного процесса информационными технологиями, реализация традиционных форм и методов без их адаптации к цифровой среде) [Асхадуллина 2020: 21]. Осознанный учёт этих рисков при проектировании курса позволяет устранить их ещё на этапе разработки, а не устранять постфактум.

Диалогичность как принцип означает системное обеспечение педагогического взаимодействия в онлайн-среде. Форумные обсуждения, развёрнутая обратная связь на проектные задания, групповой разбор кейсов превращают асинхронный курс в пространство профессиональной коммуникации. А. В. Анисимова и Ю.

М. Царапкина подчёркивают ключевое значение цифровых инструментов для организации взаимодействия между участниками образовательного процесса — именно оно делает дистанционное обучение живым, а не сводит его к просмотру материалов [Анисимова, Царапкина 2020: 13].

СИСТЕМА ПРИНЦИПОВ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ОНЛАЙН-КУРСОВ ДЛЯ СФЕРЫ ФКиС

Проведённый анализ позволяет выстроить систему принципов проектирования онлайн-курсов, специфичных именно для сферы физической культуры и спорта. Речь идёт не о перечне изолированных требований, а о взаимосвязанных ориентирах, которые работают в совокупности.

Принцип опосредованной наглядности — фундаментальный для данной предметной области. Физиологические механизмы, биомеханика, закономерности спортивной подготовки требуют системной переработки учебного содержания в визуальные образы: схемы, инфографику, анимацию.

Принцип практикоориентированности предполагает, что теоретические блоки последовательно связаны с конкретными профессиональными ситуациями. Задания проектного типа, интерактивные тренажёры и педагогические симуляции обеспечивают перенос знаний в реальную тренерскую практику. Симуляции занимают в этой логике особое место: они воспроизводят профессиональные ситуации в защищённой среде, позволяя отрабатывать навыки, связанные с высоким уровнем ответственности.

Принцип микрообучения органично дополняет практикоориентированный подход. Декомпозиция учебного содержания на короткие тематически завершённые блоки (3–10 минут) соответствует ритму жизни работающего специалиста, снижает когнитивную нагрузку и повышает completion rate. Всё это создаёт ощущение постоянного движения вперёд, что критически важно для удержания мотивации.

Принцип геймификации трансформирует структуру взаимодействия с учебным содержанием, не затрагивая его сути. Системы баллов, бейджей, уровней и квестов, адаптированных к профессиональному контексту физической культуры, поддерживают азарт и соревновательность, которые органичны для спортивной среды. При грамотном внедрении геймификация усиливает внутреннюю профессиональную мотивацию, а не подменяет её внешними наградами.

Принцип индивидуализации реализуется через гибкость темпа и маршрута, включение инструментов самообследования и рефлексии. В сфере ФКиС индивидуализация имеет двойное измерение: она необходима как слушателю в процессе обучения, так и будущему специалисту в его профессиональной практике.

Принцип live-форматов обеспечивает живое педагогическое взаимодействие в асинхронной среде. Регулярные вебинары, разборы кейсов в режиме реального времени, группы взаимной поддержки создают академическое сообщество и поддерживают ритм курса. Принцип модульности обеспечивает структурную гибкость. Принцип сессионности учитывает реальные условия жизни аудитории. Принцип рефлексивности обеспечивает перенос знаний в профессиональный

опыт. Принцип диалогичности превращает асинхронный курс в пространство профессиональной коммуникации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Онлайн-курс в сфере физической культуры и спорта — это не «аудиторное занятие, выложенное в интернет». Его проектирование требует специфической педагогической логики, учитывающей и природу предметной области, и характеристики целевой аудитории, и возможности цифровой образовательной среды. Анализ научных исследований позволяет выделить десять ключевых принципов такого проектирования: опосредованной наглядности, практикоориентированности, микрообучения, интерактивности и симуляций, геймификации, live-форматов, индивидуализации, модульности, рефлексивности и диалогичности.

Каждый из названных принципов опирается на проверенные педагогические механизмы: данные масштабных экспериментов в области методики преподавания физической культуры [Филиппова, Колосова, Кониболоцкая 2020], исследования индивидуализации в смешанном обучении [Шрайбер, Овинова 2020], разработанные классификации и дидактические модели онлайн-образования [Гречушкина 2018], концепции микрообучения [Блинов, Сергеев, Родичев 2022] и геймификации в образовании [Быстрова, Бакулина, Гнездин, Угарова 2022; Орлова, Титова 2015]. Системный учёт этих принципов на этапе проектирования позволяет создавать онлайн-курсы, сочетающие педагогическую состоятельность с реальной практической применимостью.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой диагностических инструментов для оценки степени реализации каждого принципа в уже созданных курсах, а также с изучением долгосрочных эффектов смешанного и геймифицированного обучения специалистов физической культуры.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анисимова А. В., Царапкина Ю. М. Об опыте создания электронного учебно-методического комплекса // Современная медиадидактика: направления, проблемы, поиски: коллективная монография / под общ. ред. Е. В. Везетиу. – Ялта: РИО ГПА, 2020. – С. 12–18.

2. Асхадуллина Н. Н. Педагогический дизайн образовательного модуля в условиях вынужденного перехода на дистанционное обучение // Современная медиадидактика: направления, проблемы, поиски: коллективная монография / под общ. ред. Е. В. Везетиу. – Ялта: РИО ГПА, 2020. – С. 19–26.

3. Блинов В. И., Сергеев И. С., Родичев Н. Ф. Микрообучение — из бизнеса в образование: перспективное направление развития дидактики // Образование и наука. – 2022. – № 9. – С. 43–68. DOI: 10.17853/1994-5639-2022-9-43-68.

4. Быстрова Н. В., Бакулина Н. А., Гнездин А. В., Угарова А. В. Геймификация в современном образовательном процессе // Журнал прикладных исследований. – 2022. – № 6. – С. 416–425. DOI: 10.47576/2712-7516_2022_6_5_416.

5. Гречушкина Н. В. Онлайн-курс: определение и классификация // Высшее образование в России. – 2018. – Т. 27. – № 6. – С. 125–134.

6. Орлова О. В., Титова В. Н. Геймификация как способ организации обучения // Вестник ТГПУ. – 2015. – № 9 (162). – С. 60–64.

7. Филиппова Ю. С., Колосова Т. И., Кониболоцкая Е. И. Пути совершенствования методики преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» // Педагогический ИМИДЖ. – 2020. – Т. 14. – № 2 (47). – С. 197–215. DOI: 10.32343/2409-5052-2020-14-2-197-215.

8. Шрайбер Е. Г., Овинова Л. Н. Онлайн-курс как способ реализации принципа индивидуализации в образовательном процессе магистратуры // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование. Педагогические науки». – 2020. – Т. 12. – № 2. – С. 62–72. DOI: 10.14529/ped200206.

9. Celik B., Cagiltay K. Uncovering MOOC Completion: A Comparative Study of Completion Rates from Different Perspectives // Open Praxis. – 2024. – Vol. 16. – No. 3. – Pp. 445–456. DOI: 10.55982/openpraxis.16.3.606.

Электронные ресурсы

10. Электронное обучение: дидактическое проектирование курсов. Образовательная политика. [https://edpolicy.ranepa.ru/e-learning] (дата обращения: 01.04.2026).

11. Педагогический дизайн как эффективная технология организации образовательного процесса. Академическое издательство «Наука и образование» (АПНИ). [https://apni.ru/article/2789-pedagogicheskij-dizajn-kak-effektivnaya-tekhn] (дата обращения: 20.03.2026).

12. Рейтинг крупнейших компаний на edtech-рынке России по итогам 2024 года. Smart Ranking. [https://edtechs.ru/analitika-i-intervyu/edtech-rynok-vyros-v-2024-godu-na-19/] (дата обращения: 20.03.2026).

13. Белое исследование 2024: исследование рынка онлайн-образования. White EdTech. [https://blog.whiteedtech.ru/blog/beloe-issledovanie-2024-issledovanie-rynka-onlajn-obrazovaniya/] (дата обращения: 20.03.2026).

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭТНИЧЕСКИХ СТЕРЕОТИПОВ У СОВРЕМЕННЫХ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

Багаутдинова Адель Дамировна
Студент магистратуры ОЧУ ВО «Московская международная академия», г. Москва

В современном обществе достаточно остро стоит проблема межкультурного взаимодействия, терпимости к «иному» облику, поведению, языку и, в целом, к другой культуре. При этом, как известно, в межрасовых, равно как и в межгрупповых отношениях, важную роль для гармоничного протекания межкультурного диалога и взаимодействия играют этнические (национальные) стереотипы, которые представляют собой упрощенные образы людей и имеют высокую степень согласованности. При этом вопрос возникновения стереотипизации социальных ролей и распределения социальных ярлыков по этническому признаку особенно остро встает в условиях быстро развивающегося общества, характеризующемся ростом межкультурных, межэтнических контактов, усилением этнической миграции населения. Этнические стереотипы оказывают значительное влияние на деятельность людей, мешая им реализовать свои способности и удовлетворить собственные потребности.

Особый интерес данная проблема представляет в аспекте юношеского возраста, поскольку именно на данном возрастном этапе развития личности происходит формирование системы взглядов, мировоззрения и иерархии ценностей. В данный период происходит становление жизненных целей и планов, человек стремиться реализовать свои способности в профессиональной деятельности, внести свой вклад в общественную жизнь, а также построить собственную семью и карьеру. Наличие этнических стереотипов зачастую подрывают уверенность у молодых людей в собственных силах и направляют их на неверный жизненный путь, который противоречит их идеалам и ценностным установкам. Кроме того, в этом возрасте закладывается основа отношения к другим этносам, и именно молодежь в большей степени подвержена воздействию негативных социальных факторов, способных сформировать нетерпимость к иноэтническим группам и подтолкнуть к деструктивным формам социального взаимодействия.

Ключевые слова: этнические стереотипы, социально-психологические факторы формирования этнических стереотипов.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE FORMATION OF ETHNIC STEREOTYPES AMONG MODERN BOYS AND GIRLS

Bagautdinova Adel Damirovna

In modern society, the problem of intercultural interaction, tolerance of “other” appearance, behavior, language and, in general, to another culture is quite acute. At the same time, as is well known, ethnic (national) stereotypes, which are simplified images of people and have a high degree of consistency, play an important role in the

harmonious course of intercultural dialogue and interaction in interracial as well as in intergroup relations. At the same time, the issue of stereotyping of social roles and the distribution of social labels based on ethnicity is particularly acute in a rapidly developing society characterized by increased intercultural and interethnic contacts and increased ethnic migration. Ethnic stereotypes have a significant impact on people's activities, hindering their ability to realize their potential and meet their needs. This issue is particularly relevant in the context of adolescence, as it is during this stage of personal development that individuals form their worldviews and value systems. During this period, people develop their life goals and plans, strive to realize their abilities in their professional activities, contribute to society, and build their own families and careers. However, the presence of ethnic stereotypes often undermines young people's self-confidence and leads them down the wrong path, which contradicts their ideals and values. In addition, at this age, the foundation for attitudes towards other ethnic groups is laid, and it is young people who are more susceptible to the influence of negative social factors that can lead to intolerance towards other ethnic groups and destructive forms of social interaction.

Keywords: ethnic stereotypes, socio-psychological factors in the formation of ethnic stereotypes.

На сегодняшний день в литературе исследователи выделяют различные социально-психологические факторы формирования этнических стереотипов. Так, по мнению Г.У. Солдатовой, «важнейшим фактором формирования этнических стереотипов являются реальные культурные различия, которые проявляются в ситуации межкультурного взаимодействия. Другими словами, на характер этнических стереотипов влияют особенности непосредственной этноконтактной среды».

В.В. Ильюшкин полагает, что «на формирование стереотипов зачастую влияют политические отношения между государствами, образы политиков, уровень образования и интеллектуального развития, опыт общения и условия и особенности социализации человека».

Причем, как подчеркивает Ю.П. Платонов, «этнический стереотип может присваиваться индивидом вне учета исторического контекста и независимо от реального опыта личного общения с представителями того или иного этноса. Воспитание, образование, общественное мнение, средства массовой информации – это те каналы, через которые человек формирует представление о других этносах».

По мнению В.М. Статного, В.А. Юренковой, Н.Н. Бухарова, «на становление этнических авто- и гетеростереотипов влияют три группы условий:

- Политическая, экономическая и религиозная системы общества, формирующие определенный набор норм, ценностей, идеалов, императивов. В идеальном случае формирование этого набора происходит в непротиворечивом единстве, присущем ценностному отражению, ценностному атрибутированию действительности этнической элитой.

- Социально-психологическая представленность норм, ценностей, идеалов и императивов внутри непосредственного окружения индивида. Установлено, что индивид тем легче идентифицирует себя с определенной группой, чем больше его коммуникативных связей замыкается внутри нее.

- Индивидуально-психологическое бытие индивида, т.е. совокупность реальных фактов жизни индивида».

То есть, как видим, большинство исследователей выделяют как внешние, так и внутренние факторы формирования этнических стереотипов, и достаточно активно их исследуют на различных выборках респондентов. Рассмотримих подробнее.

К внешним факторам, в первую очередь, относится поликультурное окружение и этноконтактность среды. Так, по данным В.И. Долговой, Е.Г. Капитанец и Д.Д. Плехановой, молодые люди в полиэтнической среде в меньшей степени подвержены этностереотипам и менее склонны к конфликтам, а также демонстрируют межличностную чувствительность и толерантность. Здесь необходимо отметить, что этническая толерантность представляет собой одну из важнейших характеристик межнациональных отношений, которая в отечественной этнопсихологии трактуется как «отсутствие отрицательного отношения к другой этнической культуре, а точнее наличие положительного образа другой культуры при сохранении положительного восприятия своей», «способность человека проявлять терпимость к малознакомому образу жизни представителей других этнических общностей, их поведению, национальным традициям, обычаям, чувствам, мнениям идеям, верованиям и так далее». Причем, этническая толерантность и стереотипы, как мы уже отмечали, имеют определенную возрастную специфику, в частности, по данным В.А. Тропниковой и А.В. Матвейшиной, в юношеском возрасте, больше, чем в подростковом, проявляются толерантные установки, но «их проявление более дифференцированно по отношению к разным национальным группам, а этнические стереотипы как в отношении себя, так и в отношении представителей других национальностей оказываются менее четкими и более амбивалентными. В то же время молодежь характеризуется более выраженными, структурированными эталонами поведения, в связи с чем, возможно, и повышается толерантность».

Л.М. Дубовым и И.Н. Ефремкиной доказано влияние этноконтактности среды на формирование стереотипов. М.Ю. Чибисовой и М.А. Зверевой в ходе проведенного исследования также установлено, что в среде с высокой этноконтактностью наблюдается существенно меньше негативных представлений о других этносах. Поэтому, по мнению авторов исследования, особенности этноконтактной среды необходимо учитывать в обязательном порядке.

Еще одним внешним факторов, оказывающим влияние на формирование этнических стереотипов в молодежной среде, является статус «большинства – меньшинства» – позиция социально значимых для человека людей. По данным М.Ю. Чибисовой и М.А. Зверевой, «у групп этнического большинства формирование стереотипов начинается раньше, чем в группах этнического большинства».

Также на формирование стереотипов влияет ближайшее социальное окружение человека, в частности, семья. Семья – очень важный институт в жизни человека, проводящий множество видов социализации, в том числе этнической. Такое социализирующее влияние не всегда содержит в себе положительное отношение к другим этносам. Кроме того, этот процесс крайне противоречив. Нередко ребенок пытается отвергать культуру родителей, стремясь обрести свое «лицо». С другой стороны, он, так или иначе, несет в себе духовное наследие культуры родителей. Но острое непринятие этого может выражаться в радикальных формах, близких к экстремистским. В основе этого могут лежать в том числе, этнические стереотипы, сформированные не «благодаря», а «вопреки» семье.

Механизм формирования этнических стереотипов находит объяснение и в теории авторитарной личности Т. Адорно, причем, согласно данной теории, этнические стереотипы формируются на основе амбивалентности ранних отношений в семье: «при строгости семейного воспитания у ребенка формируется идеализированное отношение к родителям вместе с бессознательной враждебностью к ним. Невозможность выхода агрессии запускает механизм замещения, по которому негативные импульсы направляются на другие социальные группы. Так формируется авторитарная личность, которая отличается враждебностью, скованностью, недоверием к миру». «Этническая предубежденность, расизм предстают, таким образом, как частные проявления глубинных черт личности, сформировавшихся в раннем детстве».

Что касается внутренних факторов формирования этнических стереотипов, то, по данным исследований, ряд личностных характеристик и особенностей повышают риск усвоение негативных этнических предубеждений и стереотипов. Так, например, О.А. Истоминой и А.В. Комаровой доказано, что одним из таких факторов является «потребность в принадлежности к группе, с вытекающим отсюда жестким разделением на своих и чужих, и активное формирование собственного мировоззрения, что влечет за собой активное познание и применение полученных знаний (не всегда научно-точных) на практики. Высокая конформность может приводить к стремлению расставлять приоритетов в соответствии с мнением референтной группы, что также может быть фактором формирования этнических стереотипов».

Еще одним объяснением формирования этнических стереотипов является теория фрустрации и агрессии. Неудовлетворенное стремление человека создает в психике состояние напряженности, которое в поисках разрядки часто находит ее в акте агрессии. Объектом вымещения оказывается расовая или национальная группа. «Разрушительная, извращенная сторона человеческой природы, которую мы подавляем в самих себе, сохраняет свое влияние в жизни других, делая их тем самым не только низшими по отношению к нам, но и опасными для нас, для нашей культуры, расы, религии и т.д.»

Также в качестве социально-психологического фактора этнических стереотипов принято выделять структуру ценностных ориентаций, которая активно формируется в подростковом и юношеском возрасте. Так, по данным Н.А. Журавлевой, «для лиц с низкой толерантностью характерна высокая

значимость прагматических ценностей, независимости, свободы и развлечения. Для лиц с более выраженной толерантностью характерна ориентация на ценности социальной ответственности (семья, работа, общество)».

В заключение отметим, что в настоящее время повышается актуальность проблемы национальной и культурной толерантности молодых людей, что связано, прежде всего, с увеличением случаев проявления межнациональной напряженности и нетерпимости в обществе. При этом «толерантное отношение к людям, отличающимся по национальному признаку, религиозной принадлежности, внешности, привычкам, является одной из декларируемых ценностей современного общества», в связи с чем исследование этнических стереотипов, которые оказывают влияние на степень этнической толерантности, чрезвычайно актуально и требует дальнейших как теоретических, так и эмпирических исследований.

Список использованных источников

1. Ахмедова Э.М., Пашина С.А. Современные образовательные технологии преподавания в вузе // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2020. – Вып. 66. – Ч. 2. С. 27-30.
2. Лебедева Н.М., Татарко А.Н.Социально-психологические факторы этнической толерантности и стратегии межгруппового взаимодействия в поликультурных регионах России // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24. – № 5. – С. 12-16.
3. Лебедева Н.М.Этническая и кросскультурная психология. – М.: МАКС Пресс, 2011. – 191 с.
4. Леонтьев А.В., Гречишникова Е.А., Гуриева С.Д. Социально-психологические факторы формирования этнических стереотипов у подростков // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. – 2022. – № 11 (76). – С. 12-17.
5. Липпман У. Общественное мнение / пер. с англ. Е. Абаевой. – М.: АСТ, 2004. – 446 с.
6. Максимова О.Б., Масликов А.А. Гендерные стереотипы как разновидность социальных стереотипов: функции в социальной коммуникации // Мир науки. Социология. Филология. Культурология. – 2021. – Т. 12. – № 3. – С. 1-13.
7. Мандель Б.Р. Психология личности. – М.: ИНФРА-М, 2014. – 236 с.
8. Монтескье Ш. Избранные произведения. – М.: Госполитиздат, 1955. – 800 с.
9. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития и бытия личности: от молодости до преклонного возраста. План-проспект учебника: том 2 // Развитие личности. – 2020. – № 1. – С. 122.
10. Новиков А.Л., Новикова И.А. Этнические стереотипы в контексте межкультурной коммуникации: психологические и семантические аспекты // Вестник Российского университета Дружбы народнов. Серия:

Теория языка, семиотика, семантика. – 2019. – Т. 10. – № 4. – С. 977-989.
11. Платонов Ю.П.Этническая психология. – М.: РГБ, 2007. – 319 с.
12. Почебут Л.Г.Кросс-культурная и этническая психология. – М.: Юрайт, 2023. – 279 с.
13. Психодиагностика толерантности личности / под ред. Г.У. Солдатовой. – М.: Смысл, 2008. – 172 с.
14. Рыжков В.А. Регулятивная функция стереотипов // Знаковые проблемы письменной коммуникации: межвуз. сб. науч. трудов. – Куйбышев: 1985. – С. 15-21.
15. Садовникова Н.О., Веденяпина Е.А. Психологические особенности этнической толерантности молодежи // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – №. 5. – С. 210.
16. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе. – М.: Школьная пресса, 2000. – 416 с.
17. Солдатова Г.У. Психология межэтнической напряженности. – М.: Смысл, 1998. – 386 с.
18. Соловьева С.А. Динамика ценностно-смысловой сферы личности в период молодости в зависимости от типа осмысленности жизни: дис. … канд. психол. наук. – Казань, 2011. – 196 с.
19. Статный В.М., Юренкова В.А., Бухаров Н.Н. Основы профайлинга, использование метода выявления лиц, вынашивающих преступные замыслы, для обеспечения безопасности на транспорте. – М.: ДГСК МВД России, 2013. – 160 с.
20. Степанова Л.Г. Особенности гендерной идентичности современных юношей и девушек в контексте социально-психологического развития личности // Психологическая наука и образование. – 2010. – № 2. – С. 47-57.
21. Стефаненко Т.Г.Этнопсихология. – М.: Аспект Пресс, 2014. – 320 с.
22. Суходольская Н.П. Социальный стереотип в жизнедеятельности людей // Философия и общество. – 2007. – Вып. № 3 (47). – С. 12-19.
23. Тарасова Л.Е. Проявление кризиса ранней взрослости в группах с разной структурой социальной ситуации развития // Известия Саратовского университета им. Н.Г. Чернышевского. – 2012. – Т. 1. – № 3. – С. 18-21.
24. Татарко А.Н., Лебедева Н.М. Методы этнической и кросс-культурной психологии. – М.: ВШЭ, 2011. – 22 с.
25. Тропникова В.А., Матвейшина А.В. Возрастные особенности этнической толерантности и этнических стереотипов у молодежи // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2021. – № 3. – С. 47-56.
26. Филюшкина С. Национальный стереотип в массовом сознании и литературе (опыт исследовательского подхода) // Логос. – 2005. – № 4 (49). – С. 125-139.

Блинова Глория Андреевна
Студент магистратуры ОЧУ ВО «Московская
международная академия», г. Москва

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ

Всё больше молодых людей подвергается влиянию прокрастинации, в то время как современной образ жизни требует от них постоянной мобильности, продуктивности, самостоятельности и ответственности. Следствием прокрастинации является стресс, снижение качества выполняемой работы и др. Данные процессы вызваны из-за того, что личность не ощущает в полной мере реализации своих жизненных целей. Соответственно, прокрастинация как процесс иррационального «откладывания на потом» желаемых целей будет существенно влиять на основные аспекты самоопределения в юношеском возрасте: жизненной, личностной, социальной и профессиональной сфере самоопределения.

В свою очередь, юношеский возраст представляет собой одним из ответственных периодов формирования личности. Ведь именно в подростковом и юношеском возрасте происходит образование нравственных убеждений и самостоятельно в вступление во взрослую жизнь.

Таким образом, прокрастинация сужает спектр возможностей личности, образуя так называемое состояние «жизненного зависания», происходящие из-за ситуативных факторов (непривлекательности задачи, присутствия большого промежутка времени и др.) или индивидуально-психологических факторов (мотивация, страх, перфекционизм, самооценка копинг-стратегии и др). Прокрастинация проявляется практически во всех сферах деятельности человека. Изучение психологических факторов академической прокрастинации в юношеском возрасте является актуальной проблемой исследования в практической значимости.

Ключевые слова: академическая прокрастинация.

Blinova Gloria Andreevna
Master's degree student of the Moscow International Academy, Moscow

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF ACADEMIC PROCRASTINATION

More and more young people are being influenced by procrastination, while the modern lifestyle requires them to be constantly mobile, productive, independent and responsible. The consequence of procrastination is stress, a decrease in the quality of work performed, etc. These processes are caused by the fact that a person does not fully realize his life goals. Accordingly, procrastination as a process of irrational "postponement" of desired goals will significantly affect the main aspects of self-determination in adolescence: the life, personal, social, and professional spheres of self-determination.

In turn, adolescence is one of the most important periods of personal development. It is during adolescence and early adulthood that moral beliefs are formed and individuals begin to navigate their way into adulthood.

Thus, procrastination narrows the range of possibilities of a personality, forming the so-called state of "life hanging", occurring due to situational factors (the unattractiveness of the task, the presence of a long period of time, etc.) or individual psychological factors (motivation, fear, perfectionism, self-esteem, coping strategies, etc.). Procrastination manifests itself in almost all areas of human activity. The study of the psychological factors of academic procrastination in adolescence is an urgent research problem of practical importance.

Keywords: academic procrastination.

Исследования феномена прокрастинации сегодня довольно популярны в психологии. На наш взгляд, изучение академической прокрастинации в русле психологических факторов особенно востребованы, потому что до сих пор вопрос о наличии корреляции между проявления данного феномена и психологическими факторами остается дискуссионным.

Н. Фьоре в своей книге «Легкий способ перестать откладывать дела на потом» приводит ряд ответов на данный вопрос. Самый распространённый ответ звучит таким образом: «Потому что я ленив». При этом много прокрастинирующие люди не лишены мотивации, они активны. Н. Фьоре считает, что «ни леность, ни дезорганизация, ни любой другой недостаток характера не является причиной прокрастинации. Прокрастинацию нельзя объяснить тем, что люди по природе ленивы и поэтому для мотивации им нужно давление со стороны».

Однако есть противоположные позиции, например, Т. Рубин считает, что причиной прокрастинации может быть боязнь неудачи и опасения оказаться несовершенным (перфекционизм), которые не способствуют нашей работоспособности и достижение целей. По его мнению, «прокрастинация – это попытка справиться со страхами выставить себя на всеобщее осуждение». Т. Рубин полагает, что данный страх взаимосвязан с чрезмерным отождествлением личностью с рабочей деятельностью. При этом чрезмерная идентификация может проявиться в форме перфекционизма.

В научной литературе авторы ведут полемику о связи перфекционизма и прокрастинации, так как их связь имеет неоднозначный характер.

Вот несколько примеров работ на данную тематику, например, И.Л. Шистакова и Н.Н. Карловская выявили «взаимосвязь академической прокрастинации и перфекционизма у специалистов педагогических профессий»; А.Б. Холмогорова и Н.Г. Гаранян получили результаты о «тенденции к положительной зависимости академической прокрастинации и перфекционизма».

Н. Фьоре, опровергает данные позиции и аргументирует тем, что «перфекционисты откладывают дела значительно реже, чем другие люди».

Также хотелось бы упомянуть результаты исследования К. Оранж на тему негативного перфекционизма у одаренных студентов. «В ходе проведенной работы, К. Оранж выявил, что одаренные студенты склонны к перфекционизму,

так как 89% испытуемых утвердительно ответил на вопросы об откладывании задач. М. Коган и другие, в результате проведенного ими исследования, пришли к выводу, что академическая прокрастинация связана с перфекционизмом и обсессивно-компульсивными чертами личности».

Следовательно, перфекционизм является одним из источников прокрастинации. Такой человек убежден, что он должен быть лучшим. При этом такое убеждение может оказать на личность негативные последствия, несмотря на то, что перфекционизм всегда воспринимается как положительная черта личности, который всегда устремлен к своим целям.

Боязнь оценки является один из главных страхов в современном мире. Находясь в ситуации внешней оценки результатов деятельности, человек может не начинать выполнять деятельность, ссылаясь на обстоятельства.

Ранее мы уже упоминали фактор страха. Есть мнение о взаимосвязи перфекционизма с чрезмерным отождествлением личностью с рабочей деятельностью. П. Линвилль размышляет, что, «имея разнообразную деятельность, человеку меньше характерна прокрастинация, чем человеку, который ориентированный на успех в одной деятельности». Следовательно, человек, который идентифицирует себя с результатами деятельности будет проецировать успех, как оценку своей личности, а неудачу, как неполноценность.

При этом есть противоположное мнение, что причиной может стать страх успеха. То есть поведение человека исходит из убеждения, что с него будут больше ожидать, в случае отличного выполнения задания. Данный страх происходит из низкой самооценки.

Прокрастинация может повлечь за собой разнообразные последствия, начиная от состояния стресса, низкой продуктивности, как следствие чувство вины, а также лень, низкой силы воли и безынициативности. Однако данный феномен может перерасти в хроническую стадию, что может говорить о наличие у человека расстройства.

Ещё одним фактором возникновения прокрастинации является мотивация. Данная область исследования является относительно новой. Под мотивацией следует понимать характеристику личности, которая имеет связь с деятельностью. Любое промедление или бездействие работает обратным образом с мотивацией. Многие изучают корреляцию мотивации и академической прокрастинации студентов, так как в учебной деятельности ярко можно проследить промедление задания. Стоит обратить внимание на исследование Б. Кнауса, цель которой заключалась в изучение прогнозированию академической прокрастинации. В результате своей работы Б. Кнаус заключил, что прокрастинация является проблемой с мотивацией студентов.

Помимо связи прокрастинации с вышеописанными факторами, хотелось бы упомянуть связь прокрастинации и тревожности. Исследователи, которые занимались данной проблематикой были S. Scher, P. Steel, C. Lay, W.McCown, T. Petzel, P. Rupert и N. M. Osterman. S. Scher выявил прямую связь между прокрастинацией и тревожностью, обратная связь между прокрастинацией и эффективностью. П. Стил считает, что беспокойство имеет связь с прокрастинацией,

данное утверждение было подтверждено им в ходе исследования.

К. Лэйп ошла дальше и изучила связь таких факторов прокрастинации, как тревожность и видами копинг-стратегий. Как мы видим, ещё одним полем для изучения причин прокрастинации стало выявление взаимосвязи прокрастинации и копинг-стратегий. Под копинг-стратегиям понимается некий механизм когнитивных и поведенческих усилий от человека для преодоления и ослабления стресса.

Таким образом, прокрастинаторы в состоянии стресса могут предпринимать комплекс осознанных адаптивных действий (когнитивных, аффективных, поведенческих), помогающих ему справляться с внутренним напряжением и дискомфортом стратегиями, которые присуще человеку на индивидуально-личностных особенностей.

Таким образом, в завершении теоретического анализа подходов к поминанию психологических факторов академической прокрастинации, мы можем сделать вывод, что дискуссия о связи различных факторов с академической прокрастинации продолжает иметь актуальность. Наиболее востребованные в изучении такие психологические факторы, как: мотивация, избегание неудачи, перфекционизм, копинг-стратегии, а также тревожность. В данной работе мы будем изучать данные факторы, относительно нашей выборки, для установления связи академической прокрастинации и психологических факторов.

Для изучения психологических факторов академической прокрастинации в юношести важно определить границы данного возраста.

«Юность является периодом созревания и развития человека, между границами детства и взрослостью. Но какие границы и признаки имеетданный возрастной этап?» - именно с этого вопроса начинается повествование книги И.С. Кона «Психология юношеского возраста». «Состояние трансформации из периода детства к взрослости разделяют на подростковый возраст, или отрочество, и юность, или раннюю юность и позднюю юность. Тем не менее границы этих возрастов зачастую трактуются неодинаково» - говорит И.С. Кон. Таким образом, мы можем говорить, что юность – это определенный этап созревания и развития человека, лежащий между периодом подростковостью и взрослостью.

Действительно, при изучении педагогической и психологической литературы, мы столкнулись с тем, что многие авторы пишут о проблематике определения хронологических границ данного возраста. Например, И.С. Кон пишет, что «в отечественной психиатрии возраст от 14 до 18 лет называется подростковым, в психологии же 16—18-летних считают юношами» . В свою очередь, британские исследователи предложили продлить подростковый возраст до 18 лет, так как мозг человека формируется до 25-30 лет. Таким образом, у нас сдвигаются граница взрослость к 30 годам. Исходя из сказанного, мы можем проследить, что возрастные границы складываются от действия определенных факторов.

При этом остается единое мнение о влияние принадлежности к конкретному поколению и индивидуальных особенностей представителей этого поколения. Юность является не только возрастной категорией, но и социальная, так как границы во многом зависят от действия социальных факторов.

Долгое время юность не выделяли как отдельный этап развития. Однако «юность придумали во время паровой машины». Первое упоминание юности относится к имени Ж.Ж. Руссо, именно он «открыл» юношу в 1762 году при написании книги «Эмиль, или о воспитании», где показал всему миру, что между отрочеством и взрослостью человек проходит особый этап развития, решая особые задачи и проблемы.

Доказательством неоднозначности терминологии могут послужить следующие примеры, приводимые в книге И.С Кона: «В толковом словаре В. Даля «юноша» определяется как «молодой», «малый», «парень от 15 до 20 лет и более», а «подросток» — как «дитя на подросте», около 14—15 лет. Л. Н. Толстой хронологической гранью между отрочеством и юностью считает 15-летие. Между тем герою романа Ф. М. Достоевского «Подросток» уже исполнилось 20 лет. В древнерусском языке слово «отрок» обозначало и дитя, и подростка, и юношу. Та же нечеткость граней характерна для классической и средневековой латыни» .

Как раньше уже упоминалось, И.С. Кон делает важный акцент на то, что категория возраста, вместе с количественным параметром, содержит и социальный параметр, то есть статус субъекта, его положение в социуме.

Из этого положения мы видим, что юность – означает этапом трансформации от детства с ограниченными действиями субъекта к автономной и ответственной жизнью взрослого человека. Таким образом, нам показан переход его социального положения в обществе.

На основе вышесказанного, юношеский возраст нами определяется периодом жизни человека между отрочеством и взрослостью. Условные границы юношеского возраста: от 16 – 17 лет (ранняя юность) до 21 – 25 лет (поздняя юность).

Изучением особенностей развития в юношеском возрасте занимаются различные взаимосвязанные дисциплины, а вопрос исследования юности рассматривался во многих работ учёных. Поэтому для нашего исследования важно указать на представления о развитии личности молодого человека в рамках работ зарубежных и отечественных учёных. Сопоставляя разные точки зрения, мы получим более точную и законченную картину юношеского возраста.

Обратимся к рассмотрению концепций развития личности юноши в трудах зарубежных авторов.

Первоначальной концепцией рассмотрения развития личности в юношеском возрасте послужила романтическая концепция юности.

Данная концепция имела обобщенные представления о юношеском возрасте. Первые идеи были представлены Ж.Ж. Руссо. Данный период имел свою стадии нишу в развитие личности. В то время полемика в основном велась о факторах, определяющие содержание и характер протекания, а также вопрос о кризисе возраста, то есть какие противоречия решались юношей.

Как мы видим, имелись различные факторы, следовательно, различные теории, описывающие протекания юношеского возраста. Например, биогенетические теории основываются на биологических идеях развития, которые порождают социально-психологические свойства. Стэнли Холл является родоначальником

этого направления, считавшим главным законом психологии развития биогенетический «закон рекапитуляции», заключающийся в том, что онтогенез — повторяет главные стадии филогенеза. Холл исходил, что юношеский возраст, состоящий из наступления полового созревания в 12 – 13 лет и начала взрослости в 22 – 25 лет. Юношеский возраст описывается им, как буря и натиск, время противоречий внутренних и внешних конфликтов, после чего у субъекта формируется индивидуальность.

Список использованных источников

1. Ахмедова Э.М., Пашина С.А. Современные образовательные технологии преподавания в вузе // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2020. – Вып. 66. – Ч. 2. С. 27-30.
2. Варваричева Я.И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников // Современная психология: От теории к практике: материалы XV междунар. конф. студ., аспирантов и молодых ученых «Ломоносов-2008».– 2008. – Ч. 1. – С. 114 – 117.
3. Вачков И.В., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. – СПб., 2008.
4. Выготский Л.С. Педология подростка. – М., 1994.
5. Выготский Л.С. Развитие личности и мировоззрение ребенка // Психология личности. Тексты. – М., 1982.
6. Гаранян Н.Г. Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Враждебность как личностный фактор депрессии и тревоги // Психология: современные направления междисциплинарных исследований: материалы научной конференции, посвященной памяти члена-корр. РАН А.В. Брушлинского под ред. А.Л. Журавлева, Н.В. Тарабриной. – М., 2003. – С. 100 – 114.
7. Гаранян Н.Г.Андрусенко Д.А., Хломов И.Д. Перфекционизм как фактор студенчиской дезадаптации // Психологисеская наука и образование. – 2009. –№ 1. – С. 72 – 81.
8. Гуревич К.М., Борисова Е.М. Психологическая диагностика. – М., 1997. Гурова Е.В. Психология развития и возрастная психология. Тексты: учеб. пособие. – М., 2005.
9. Зверева М.В., Ениколопов С.Н., Олейчик И.В. Прокрастинация и агрессия припсихической патологии у лиц молодого возраста //Психологическая наука и образование. – 2015. – Т.20. – №2. – С. 70–77.
10. Зверева М.В. Прокрастинация как личностный фактор при психической патологии в юношеском возрасте Диссертация на соиск. учен. степ. канд. психол. наук. – СПб., 2016. – 129 с.
11. Зверева М.В. Прокрастинация и психическое здоровье // Психиатрия. – 2014. – №4 (64). – С. 43 – 50.
12. Ивутина Е.П., Шуракова Е.С. Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов // Вестник ВятГУ. –2013. –№4-1.– С. 146 – 151.

13. Казанцева В.Г. Подросток. Трудности взросления. – СПб., 2008.
14. Карловская Н.Н. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью // Психология в вузе. – 2008. № 3. – С. 38 – 50.
15. Киселева М.А. Особенности проявления прокрастинации личности // Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи: сборник научных статей. – С., 2015. – С. 31 –34.
16. Климова Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. – К., 1969.
17. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – № 2 (2). – С. 22–41.
18. Мохова С.Б., Неврюеев А.Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов //Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 24 – 35.
19. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. высш. учеб. заведений. – 14-е издание. – М., 2012.

Бондарев Андрей Игоревич
Студент магистратуры ОЧУ ВО «Московская
международная академия», г. Москва

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ГБПОУ «ВЫШНЕВОЛОЦКИЙ КОЛЛЕДЖ» ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ)

В современном динамично меняющемся мире уверенность в себе является ключевым фактором успешной адаптации, личностного роста и профессиональной реализации. Особенно остро этот вопрос стоит перед студентами, находящимися на этапе формирования собственной идентичности, выбора жизненного пути и вхождения в новую социальную среду. Неуверенность в себе может проявляться в различных формах: от застенчивости и страха публичных выступлений до трудностей в установлении межличностных контактов и принятия решений. Эти проявления, в свою очередь, могут негативно сказываться на академической успеваемости, социальной адаптации и общем психологическом благополучии студентов [4, с.57].

Статья посвящена психологии, студентам колледжа, тренингам, эффективности, диагностике, уверенности в себе.

Ключевые слова: психологический тренинг, уверенность в себе, студенты, адаптация, трудности, академическая успеваемость, здоровье.

Bondarev Andrey Igorevich
Master's student at the Moscow International Academy, Moscow

PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A TOOL FOR DEVELOPING SELF-CONFIDENCE (ON THE EXAMPLE OF STUDENTS OF THE VYSHNY VOLOCHEK COLLEGE, TVER REGION)

In today's rapidly changing world, self-confidence is a key factor in successful adaptation, personal growth, and professional fulfillment. This issue is especially pressing for students who are at the stage of forming their own identity, choosing a life path, and entering a new social environment. Lack of self-confidence can manifest itself in various forms: from shyness and fear of public speaking to difficulties in establishing interpersonal contacts and making decisions. These manifestations, in turn, can negatively affect academic performance, social adaptation, and the overall psychological well-being of students [4, p. 57].

The article focuses on psychology, college students, training, effectiveness, diagnostics, and self-confidence.

Keywords: psychological training, self-confidence, students, adaptation, difficulties, academic performance, health.

В контексте ГБПОУ Вышневолоцкий колледж, где обучаются студенты из разных социальных слоев и с различным уровнем подготовки, проблема неуверенности в себе приобретает особую актуальность.

Многие студенты сталкиваются с трудностями адаптации к новым условиям обучения, конкуренцией со стороны более уверенных сверстников и страхом не оправдать ожидания преподавателей и родителей.

В связи с этим, разработка и внедрение эффективных инструментов развития уверенности в себе у студентов колледжа представляется важной и своевременной задачей.

Психологический тренинг, как инструмент развития уверенности в себе, представляет собой систематизированный процесс, направленный на формирование и укрепление позитивного самовосприятия, а также развитие навыков эффективного взаимодействия с окружающим миром [1, с.5].

В контексте студенческой среды ГБПОУ «Вышневолоцкий колледж» Тверской области, подобные тренинги приобретают особую актуальность, поскольку период обучения характеризуется повышенной социальной активностью, необходимостью адаптации к новым условиям и стрессовым ситуациям.

Уверенность в себе, в свою очередь, является ключевым фактором успешной адаптации, академической успеваемости и формирования здоровых межличностных отношений [3, с.67].

Основной задачей психологического тренинга для студентов Вышневолоцкого колледжа является создание безопасной и поддерживающей среды, в которой каждый участник может исследовать свои сильные и слабые стороны, осознать свои ресурсы и ограничения, а также научиться эффективно использовать свои навыки и способности для достижения поставленных целей [2, с.85].

Программа тренинга может включать в себя разнообразные упражнения и техники, направленные на развитие самосознания, повышение самооценки, формирование позитивного мышления, улучшение коммуникативных навыков и развитие навыков саморегуляции .

Практическая часть тренинга зачастую состоит из ролевых игр, дискуссий, анализа конкретных ситуаций, групповых упражнений и индивидуальных заданий. Особое внимание уделяется работе с убеждениями и установками, которые могут препятствовать формированию уверенности в себе [5, с.109].

Студенты учатся распознавать и трансформировать негативные мысли и представления о себе, заменяя их на более позитивные и конструктивные. Также акцент делается на развитии навыков самопрезентации и публичных выступлений, что особенно важно для будущих специалистов [7, с.99].

Оценка эффективности психологического тренинга может осуществляться с помощью различных методов, таких как анкетирование, тестирование, наблюдение за поведением участников в процессе тренинга и после его завершения [6, с.63].

Важно учитывать субъективные ощущения участников, их отзывы о полученном опыте и изменениях в самовосприятии. Результаты тренинга могут быть использованы для дальнейшей корректировки программы и улучшения ее эффективности [8, с.91].

В конечном итоге, целью является создание устойчивого эффекта, который позволит студентам сохранять уверенность в себе и успешно применять полученные навыки в различных сферах жизни [9, с.77].

Определение критериев и показателей уверенности в себе, релевантные для студентов колледжа:

1. Академическая уверенность:

Критерий - вера в свою способность успешно справляться с учебными задачами.

Показатели - активное участие в дискуссиях на занятиях, задание вопросов преподавателю, когда что-то не понятно, поиск дополнительной информации и ресурсов для углубления знаний, умение самостоятельно планировать и организовывать учебный процесс, адекватная самооценка своих знаний и навыков (не заниженная и не завышенная), готовность браться за сложные задания и проекты, умение извлекать уроки из неудач и ошибок.

Критерий - управление стрессовыми ситуациями.

Показатели - умение сохранять концентрацию и эмоциональное равновесие при прохождении контрольных испытаний, навыки грамотного распределения временных ресурсов, способность избегать чрезмерных нагрузок, готовность обращаться за профессиональной поддержкой при возникновении сложностей, владение различными методиками снижения стресса (спортивные занятия, техники расслабления, увлечения).

Социальная уверенность:

Критерий - эффективное социальное взаимодействие

Показатели - естественность в создании новых социальных связей, способность поддерживать содержательный диалог на разнообразные темы, умение выражать собственную позицию независимо от мнения окружающих, способность защищать личные границы в общении, демонстрация уверенного поведения в разнообразных общественных ситуациях.

Критерий - конструктивное самовосприятие в социуме

Показатели - отсутствие социальных страхов и стеснительности, уверенность в собственной привлекательности для окружающих, включая противоположный пол, конструктивное восприятие замечаний, стремление к групповой интеграции.

Личностная уверенность:

Критерий - самопринятие во всей полноте

Показатели - адекватная оценка личностного потенциала, здоровое отношение к неудачам, развитие природных талантов, отсутствие деструктивной самокритики.

Критерий - нацеленность на развитие

Показатели - четкое видение жизненных перспектив, убежденность в достижимости целей, готовность преодолевать препятствия, проявление инициативности в различных сферах.

Критерий - личностная автономия

Показатели - самостоятельность в принятии жизненных решений, ответственность за последствия своих действий, материальная независимость, способность к самоорганизации быта.

Представленные критерии подлежат индивидуальной корректировке с учетом личностных особенностей, накопленного опыта и культурного контекста каждого студента.

Уверенность в себе представляет собой динамическую характеристику, развивающуюся на протяжении всего жизненного пути через преодоление различных ситуаций.

Ключевым навыком является способность к объективной оценке собственных возможностей и принятию себя без условий.

Разработка комплексной программы психологического тренинга по развитию уверенности для студентов ГБПОУ «Вышневолоцкий колледж»:

Создание тренинговой программы представляет собой многоступенчатый процесс, включающий теоретическое обоснование, исследовательскую работу, практические методики, диагностическое тестирование и оценку эффективности:

Основные положения

Целевая установка: развитие уверенности студентов колледжа, формирование позитивного самовосприятия, совершенствование коммуникативных навыков и способности преодолевать трудности.

Ключевые задачи: освоение теоретических основ уверенного поведения, определение зон личностного роста, обучение методикам самоанализа и самоподдержки, развитие поведенческих навыков в различных жизненных ситуациях, формирование позитивного мышления и стрессоустойчивости.

Целевая аудитория - учащиеся ГБПОУ «Вышневолоцкий колледж» (группы формируются с учетом психологической совместимости и возрастных особенностей).

Временные рамки - рекомендуемая продолжительность - 8-12 встреч по 1.5-2 часа, проводимых 1-2 раза в неделю.

Организационная форма - групповые занятия численностью до 15 участников.

Используемые методики - теоретические блоки, групповые обсуждения, имитационные игры, разбор практических ситуаций, индивидуальные и коллективные упражнения, техники визуализации, практические домашние задания.

Необходимое оснащение - учебное помещение, презентационное оборудование, маркерная доска, комплекты раздаточных материалов (опросные листы, методические памятки), канцелярские принадлежности.

Программа тренинговых занятий

Занятие 1. Базовые понятия уверенного поведения

Установление контакта между участниками, создание доверительной атмосферы.

Раскрытие понятия уверенности в себе.

Основные составляющие: самооценка, вера в свои силы, принятие себя.

Ключевые факторы формирования уверенности (жизненный опыт, социальное окружение, внутренние установки).

Практикум: «Личные ожидания от программы»

Упражнение: «Исследование личных достоинств»

Занятие 2. Работа с самовосприятием

Взаимосвязь самооценки и уверенного поведения.

Механизмы формирования самооценки в разных возрастных периодах.

Разновидности самооценки и их проявления.

Методики гармонизации самооценки: переосмысление негативных установок, принятие особенностей, акцент на достижениях.

Практическое задание: «Послание себе»

Групповое упражнение: «Обмен позитивными характеристиками»

Занятие 3. Развитие веры в свои возможности

Понятие личной эффективности и ее значение.

Пути укрепления веры в собственные силы.

Методология постановки целей: конкретность, измеримость, достижимость, актуальность, временные рамки.

Практикум: «Карта целей на год»

Упражнение: «Пошаговая стратегия достижения»

Занятие 4. Невербальные аспекты уверенности

Роль телесных сигналов в формировании впечатления.

Составляющие невербального общения: положение тела, жестикуляция, выражение лица, визуальный контакт, голосовые характеристики.

Освоение уверенных поведенческих паттернов.

Практическое задание: «Отражение»

Ситуационная игра: «Модель уверенного поведения»

Занятие 5. Развитие коммуникативной компетентности

Основы эффективного общения. Навыки активного слушания. Техники выражения позиции через «Я-сообщения». Формирование навыка уверенного отказа.

Практикум: «Конструктивное выражение мыслей»

Ролевая игра: «Уверенный отказ»

Занятие 6. Преодоление тревожных состояний

Исследование психологической природы страхов. Анализ их воздействия на уверенность. Освоение методик работы со страхами: определение источника тревоги, логический анализ ситуации, создание позитивного образа будущего, постепенная адаптация к пугающим ситуациям, освоение дыхательных практик.

Практические задания:

Составление перечня личных тревог

Разработка индивидуальной стратегии преодоления конкретного страха

Занятие 7. Работа с обратной связью

Изучение разновидностей критики. Формирование адекватной реакции на замечания.

Освоение техник работы: отделение личности от критического замечания, выделение конструктивных элементов, нейтрализация негативных компонентов, формирование уверенных ответов.

Практикум:

Ситуационное моделирование: освоение навыков принятия разных видов об-

ратной связи

Занятие 8. Трансформация самовосприятия

Распознавание внутреннего критика. Оценка его влияния на самооценку.

Методики работы: осознание критических установок, отделение от негативных мыслей, преобразование критики в конструктивные утверждения, развитие самопринятия.

Практические упражнения:

Письменный диалог с внутренним критиком

Освоение техник самопринятия

Занятия 9-12 (углубленный курс):

Мастерство самопрезентации

Управление конфликтными ситуациями

Развитие стрессоустойчивости

Поддержание достигнутого уровня уверенности

Система оценки результативности

Предварительная диагностика:

Комплексное психологическое тестирование (методики Дембо-Рубинштейн, Спилбергера-Ханина)

Текущий мониторинг:

Регулярный сбор обратной связи участников

Итоговая диагностика:

Повторное тестирование

Анкетирование участников

Анализ поведенческих изменений

Методические рекомендации

Создание безопасной психологической атмосферы

Индивидуальный подход к участникам

Разнообразие применяемых методик

Закрепление навыков через практику

Организация последующего сопровождения

Профессиональная квалификация ведущего

Представленная программа является гибким инструментом, адаптируемым под особенности конкретной группы при сохранении базовых целей и принципов работы.

Анкета обратной связи включает следующие вопросы: Какие новые знания вы получили в ходе тренинга? Какие практические упражнения оказались для вас наиболее эффективными? Как изменилось ваше самовосприятие и отношение к окружающим после прохождения программы? Какие из освоенных техник вы планируете использовать в повседневной жизни? Что, по вашему мнению, можно усовершенствовать или исключить из программы? Оцените общую полезность тренинга по десятибалльной шкале.

Внедрение тренинговой программы в образовательную систему ГБПОУ «Вышневолоцкий колледж» возможно как в рамках основного учебного процесса, так и через систему дополнительных занятий.

Принципиально важно привлечение квалифицированного специалиста-психолога или опытного наставника, имеющего практический опыт психолого-педагогической работы со студенческой аудиторией и владеющего современными методами психологической коррекции [4, с.34].

Оптимальная эффективность достигается при работе с небольшими группами участников, что способствует индивидуализации подхода и формированию доверительной атмосферы.

Ключевым фактором успешности программы является формирование у студентов осознанной мотивации к участию [9, с.102].

Необходимо четко обозначить практическую ценность приобретаемых навыков для учебной, личной и будущей профессиональной деятельности [7, с.90].

Действенными инструментами мотивации служат демонстрационные материалы, групповые обсуждения, примеры успешных предпринимателей города, руководителей предприятий, историй выпускников колледжа, достигших профессиональных высот благодаря развитию уверенности через подобные программы [2, с.88].

Существенным компонентом программы является персональное сопровождение участников.

Психолог проводит индивидуальные консультации, помогая в решении конкретных задач, связанных с развитием уверенности [3, с.55].

Важным элементом выступает система домашних заданий, направленных на закрепление и практическое применение полученных навыков. Это могут быть задания по самоанализу, ведение дневника достижений, выполнение практических упражнений на развитие уверенности [6, с.61].

Таким образом, психологический тренинг по развитию уверенности становится эффективным инструментом личностного роста и успешной адаптации студентов ГБПОУ «Вышневолоцкий колледж».

Программа способствует углублению самопознания, выявлению сильных сторон личности, развитию навыков эффективного взаимодействия и достижения поставленных целей [1, с.55].

Грамотно организованный тренинг служит катализатором развития уверенности и формирования позитивного самовосприятия, что благотворно влияет на качество социальных взаимодействий и общий уровень жизни студентов [8, с.84].

Библиография

1. Введение в профессию: психолог: учебник и практикум для среднего профессионального образования / под редакцией В. М. Голянича, С. В. Семеновой. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 345 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19745-7. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/562295 (дата обращения: 20.03.2025).

2. Зобков, В. А. Педагогическая деятельность и личность педагога: учебник для вузов / В. А. Зобков. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Выс-

шее образование). — ISBN 978-5-534-16859-4. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/568552 (дата обращения: 20.03.2025).

3. Консультирование и коучинг персонала в организации: учебник и практикум для вузов / под редакцией Н. В. Антоновой, Н. Л. Ивановой. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 370 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8176-6. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт].— URL: https://urait.ru/bcode/560363 (дата обращения: 20.03.2025).

4. Маралов, В. Г. Психология саморазвития: учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт].— URL: https://urait.ru/bcode/562670 (дата обращения: 20.03.2025).

5. Митина, Л. М. Психологическая подготовка учителя: учебник для вузов / Л. М. Митина. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13095-9. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт].— URL: https://urait.ru/bcode/567142 (дата обращения: 20.03.2025).

6. Панфилова, А. П. Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса: учебник и практикум для вузов / А. П. Панфилова, А. В. Долматов; под редакцией А. П. Панфиловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 437 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19197-4. — Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт].— URL: https://urait.ru/bcode/560046 (дата обращения: 20.03.2025).

7. Психология труда, инженерная психология и эргономика: учебник для вузов / под редакцией Е. А. Климова, О. Г. Носковой, Г. Н. Солнцевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 661 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15490-0. — Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт].— URL: https://urait.ru/bcode/568325 (дата обращения: 20.03.2025).

8. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт].— URL: https://urait.ru/bcode/566851 (дата обращения: 20.03.2025).

9. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/561475 (дата обращения: 20.03.2025).

Гараева Юлия Наилевна
Студент магистратуры ОЧУ ВО «Московская
международная академия», г. Москва

ОСОБЕННОСТИ СЕПАРАЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ГРАНИЦ ЛИЧНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ В ОДНОДЕТНЫХ И МНОГОДЕТНЫХ СЕМЬЯХ

Результат психологической сепарации от родителей – является одной из основных задач развития юношеского возраста. На сегодняшний день современное общество имеет определенные требования к взрослеющей личности: сегодня особенно ценятся независимость, самодостаточность личности, постоянное саморазвитие, способность к самостоятельной постановке жизненных целей, «опора на себя», возможность осуществлять личный, свободный выбор.

Психологическая сепарация от родителей на этапе юношеского возраста − процесс изменения взаимоотношений с родителями в сторону большего равенства, это равенство отношений родителей и взрослеющих детей, влечет за собой процесс перестройки функционирования всей семейной системы родительской семьи, что создает условия достижение личностной автономии юношами/девушками в аффективной, когнитивной и поведенческой сферах; Этот процесс, включает изменение самосознания личности в юношестве, которое отражается в изменении образа Я, развитии осознания себя как отдельного уникального индивида, отличного от интериоризованных образов родителей, изменении образов родителей в направлении их реалистичности, это значит, что восприятие собственных родителей изменяется и происходит «деидеальизация».

Психологические границы для юношеского возраста являются одним из заключительных этапов формирования и развития психики. Ключевую роль в феноменологии психологического пространства занимает состояние его границ – физических и психологических маркеров, отделяющих область личного контроля приватности одного человека от таковой области другого. Нарушение психологического пространства является наиболее значимой и острой проблемой в юношеском возрасте. Так как именно в этом возрасте, происходит выделение. Обособление чаще всего в юношеском возрасте проявляется в эмансипации от контроля старших. Усиливается потребность не только в социальной, но и пространственной территориальной автономии, неприкосновенности своего личностного пространства, суверенности.

В однодетных и многодетных семьях существует некоторые личностные и поведенческие характеристики, которые от размера семьи, т.е. существуют различия по определенным свойствам личности между единственными детьми и многодетными семьями. Очередность рождения и размер семьи определяют своеобразно типичные черты личности ребенка: дети из разных по размеру семей и с разной сиблинговой позицией отличаются друг от друга по своим личностным качествам. Так, установлено, что дети из больших семей менее пластичны, хуже ориентируются в неопределенных ситуациях, чаще проявляют конформизм,

чем независимость. Дети, имеющие братьев и сестер, более настойчивы, менее эгоцентричны, лучше кооперируются с другими детьми, больше уважают родителей. В средних по размеру семьях дети более эмоциональны и экстровертированы. Единственные дети подвержены большему риску психических расстройств, чем первенцы; они становятся более эгоцентричными и зависимыми. В малых семьях дети индивидуализируются, больше привязаны к родителям. Психологи и социологи также отмечают у детей из однодетных семей такие качества, как безответственность, отсутствие трудолюбия, безволие, неумение поддерживать нормальные отношения с людьми.

Ключевые слова: сепарация, однодетные и многодетные семьи.

Garayeva Yulia Nailevna
Master's degree student of the Moscow
International Academy, Moscow

FEATURES OF SEPARATION AND PSYCHOLOGICAL BOUNDARIES OF PERSONALITY IN ADOLESCENCE IN ONE-CHILD AND LARGE FAMILIES

The result of psychological separation from parents is one of the main tasks of the development of adolescence. Today, modern society has certain requirements for an adulting personality: today, independence, self-sufficiency of the personality, constant self-development, the ability to independently set life goals, "reliance on oneself", the ability to make personal, free choice are especially valued.

Psychological separation from parents at the stage of adolescence is the process of changing relationships with parents towards greater equality, this equality of relations between parents and maturing children entails the process of restructuring the functioning of the entire family system of the parental family, which creates conditions for the achievement of personal autonomy by boys / girls in the affective, cognitive and behavioral spheres; This process includes the change in self-awareness of a person in adolescence, which is reflected in a change in the Self-image, the development of self-awareness as a separate unique individual, different from the internalized images of parents, a change in the images of parents in the direction of their realism, this means that the perception of one's own parents changes and "de-idealization" occurs.

Psychological boundaries for adolescence are one of the final stages of the formation and development of the psyche. The state of psychological boundaries, which are physical and psychological markers that separate the personal control and privacy of one person from that of another, plays a key role in the phenomenology of psychological space. The violation of psychological boundaries is the most significant and acute problem in adolescence. This is because it is during this age that individuals begin to separate themselves from others. In adolescence, this separation often manifests itself in the form of emancipation from the control of older individuals. There is an increased need not only for social, but also for spatial territorial autonomy, the inviolability of one's personal space, and sovereignty.

In one-child and large families, there are certain personality and behavioral characteristics that depend on the size of the family, i.e., there are differences in certain personality traits between single children and large families. The order of birth and the size of the family determine the unique personality traits of the child: children from different-sized families and with different sibling positions differ in their personality qualities. It has been found that children from large families are less flexible, have poorer orientation in uncertain situations, and are more likely to be conformist than independent. Children with siblings are more persistent, less self-centered, and better at cooperating with other children, and they have a higher level of respect for their parents. In medium-sized families, children are more emotional and extroverted. Single children are at a higher risk of mental disorders than first-born children, and they tend to be more self-centered and dependent. In small families, children are more individualized and attached to their parents. Psychologists and sociologists also note that children from one-child families have such qualities as irresponsibility, lack of diligence, lack of willpower, and inability to maintain normal relationships with people.

Keywords: separation, one-child and many-child families.

Одним из ключевых показателей зрелой психологической личности считается успешное переходное этапа к взрослой жизни через своевременное отделение от родительской семьи. Этот процесс в терминах психологии называется «сепарация». В современном обществе уделяется все больше внимания исследованию сепарации. Однако возникает определенное противоречие: с одной стороны, общество предъявляет высокие стандарты к молодежи, особенно к девушкам и юношам, находящимся на грани перехода от детства к взрослой жизни. В приоритете находятся такие качества, как автономность, раскрытие потенциала, самостоятельность, образованность, установка жизненных целей, решение существенных проблем и другие.

С другой стороны, наблюдается продолжительность периода юности и отсроченное взросление в связи с социальными изменениями в обществе. Это откладывает процесс сепарации от родительской семьи, который можно отследить на этапе студенчества. В возрасте юности (17–25 лет) возникает потребность в формировании субъектности, самосознания, мировоззрения, принятии на себя роли взрослого, создании идентичности и установлении стойкого самосознания (в соответствии с теориями Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, И.С. Кона, Д.И. Фельдштейна, Х. Ремшмидта, Э. Эриксона). Также усиливается потребность в поддержке и заботе со стороны родительской семьи, которая способствует изменением социальной ситуации развития. В этот период юноши и девушки поступают в учебные заведения, где им предстоит приспособиться к новым условиям и развить индивидуально-психологические характеристики, такие как автономность, самостоятельность, ответственность, самопринятие и др. Происходит перестройка системы детско-родительских отношений, где основными задачами юношеского возраста являются: изменение отношений между родителями и детьми в сторону паритетности, психологическая сепарация от родительской семьи, формирование идентичности и независимая полноценная самореализация личности.

Процесс сепарации и, как следствие, формирование автономности, являются центральными психическими процессами юношеского возраста. Для успешного решения указанных важных задач необходимо понимать сущность явления сепарации, учитывать факторы, влияющие на отделение от родителей, а также обладать знаниями о психологических особенностях данного периода.

Эмоциональная сепарация – независимость от родительского одобрения или неодобрения. Аттитюдная сепарация – способность оценивать окружающий мир через призму собственных убеждений, а не навязанных родителями, иметь собственный взгляд на различные ситуации и действовать, исходя из личного опыта. Функциональная сепарация – физически отдельное проживание от родительской семьи, способность финансово обеспечить себя и, в последствии, свою семью. Конфликтная сепарация – способность жить без чувства вины, тревоги, раздражения, недоверия, гнева по отношению к родителям. Признание своего и родительского права на чувство свободы.

Проблема сепарации носит комплексный характер и факторов, влияющих на процесс сепарации множество. Мы определили два ведущих фактора, которые, по нашему мнению, взаимосвязаны с процессом сепарации от родительской семьи в юношеском возрасте. Данными факторами являются психологическое благополучие и суверенность личности. Психологическое благополучие в юношеском возрасте опосредованно психологическими новообразованиями, ключевыми задачами, позволяющими решать жизненно важные трудности. Показателем психологического благополучия в данный возрастной период считается процесс самоактуализации, а также отделение от родительской семьи. К наиболее значимым теоретическим разработкам вопроса благополучия человека в рамках эвдемонического подхода можно отнести теорию психологического благополучия К. Рифф. Психологическое благополучие определено исследователем как базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека. В нашем исследовании мы опираемся на шестифакторную концепцию К. Рифф, в которой выделяются следующие компоненты психологического благополучия: позитивное отношение к себе и своей прошлой жизни, позитивные отношения с окружающими, жизненные цели, личностный рост, автономия, контроль над окружением. Перечисленные компоненты, на наш взгляд, способствуют гармоничной сепарации. Следовательно, мы предполагаем, что психологическая сепарация от родительской семьи в юношеском возрасте взаимосвязана с психологическим благополучием.

Также процесс сепарации исследуется через обретение суверенности личности. Наиболее известным специалистом, занимающимся вопросом суверенности психологического пространства личности, является С.К. Нартова-Бочавер. Она отмечает, что сепарация – это завершение отношений или уход, и рассматривает данное явление в контексте отделения ребенка от родительской семьи. В качестве ключевого конструкта выделяется конструкт «психологическое пространство». Психологическое пространство включает комплекс физических, социальных, психологических явлений, с которыми человек себя идентифицирует (террито-

рия, личные вещи, социальные связи, установки).

Суверенность является одним из результатов успешно пройденной сепарации. Процесс сепарации продолжается постепенно в течение всей жизни человека, проходя через все кризисные этапы. Если процесс сепарации проходит гармонично, то человек ощущает себя отдельной личностью. У юношей наблюдаются улучшения в следующих личностных характеристиках: самодостаточность, самопознание, самореализация, способность к признательности и благодарности, непредвзятость, душевное спокойствие, приобретение навыков или мастерства, самостоятельность, способность заблаговременного планирования и ответственность. И, наоборот, при дисгармоничной сепарации наблюдается психологический регресс в поведении юношей. Личность теряет свою целостность, выбирая дисгармоничные типы отношений, такие, как симбиотические, либо, наоборот, отчужденные отношения с миром, а также теряется способность отличить свои мысли от других. Распространены такие проявления, как гнев, враждебность, обида или горечь, зависть, ревность, депрессия, отчаяние, безнадежность, цинизм и т.д. В худшем случае наблюдается жесткость, навязчивые идеи, злоупотребление алкоголем, ранние сексуальные контакты, прием наркотиков.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что процесс сепарации, является проблемой, которая окружает каждую семейную ячейку. Это подтверждается тем, что внимание многих современных ученых было уделено преодолению ситуации сепарации и психологических границ как проблеме. Сепарацией как проблемой занимались в собственных исследованиях многие зарубежные и отечественные кандидаты наук психологические границы и отделение от семьи изучается авторами как ключевой составляющий компонент в конструкции обладающей высоким качеством жизни как эмоциональной, психической и материальной. В данной работе под сепарацией предполагается, что будет понимание отделение и отдаление от родителей, обретение независимости, самостоятельности и способности отвечать за собственную жизнь. Трансформация детско-родительских отношений в более равноправные и зрелые. В данном процессе человек обретает физическую, эмоциональную, ценностную, моральную и материальную самостоятельность.

Основная задача в юношеский возраст – это поиск и решение, которое помогает закрепиться в взрослой – это процесс не из легких, является напряженным кризисным периодом, который лишь тормозит протекания. Положительно скажется, если личность примет данный период, не зацикливаясь на нем, велика вероятность стать сильнее имея способы управления жизнью.

Юношеский возраст – это сложное сопротивление реальной жизни и ее условий с представлениями о ней. При таком явлении происходит разочарование детского оптимизма и веры. При такой ситуации, может произойти так, что молодые люди выбирают быть достаточно длительно время с детской позицией, ожидая решения без каких-либо действий. Можно сказать, что в современном мире происходит массовый инфантилизм. В частности, наша страна состоит из взрослых детей, желающих спрятаться от ответственности под крыло родительской семьи.

Таким образом, в данной главе был совершён разбор концепций отечественных

и зарубежных психологов, была разобрана проблематика психологических особенностей развития личности в юношеском возрасте, а также были описаны главные критерии, как формируется личность на данном этапе и какие новообразования появляются на данном периоде.

Список использованных источников

1. Ахмедова Э.М., Пашина С.А. Современные образовательные технологии преподавания в вузе // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2020. – Вып. 66. – Ч. 2. С. 27-30.
2. Дивицына, Н.Ф. Семьеведение [Текст] / Н.Ф. Дивицына. – М.: Владос, 2006. – 327 с
3. Дитюк А.А. Психологическое содержание понятия «сепарация» история изучения и близкие понятия // Современные проблемы психологии семьи: феномены, методы, концепции. 2013 г. N67, С 49-59.
4. Дружинин, В. Н. Психология семьи [Текст] / В.Н. Дружинин. - СПб.: Питер, 2006. — 176 с.
5. Думитрашку, Т.А. Факторы формирования индивидуальности ребенка в многодетной семье [Текст]: Дис. канд. психол. наук. - М.: 1992. – 157 с. Ермолаева М.В., Лубовский Д.В., Силаева Л.В. Проблема личностного самоопределения в трудах Л.И. Божович и ее развитие с позиций субъектного подхода [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2018. Том 10. № 3. С. _148–159
6. Жан-Мишель Кинодо. Приручение одиночества. Сепарационная тревога в психоанализе. - М.: Когито-Центр, 2008. - 254 с.
7. Заборских, А.И. Особенности интегральной индивидуальности старших подростков из одно- и двудетных семей [Текст] / А.И. Заборских, М.Т. Таллибулина. – Ярмарка научно-практических инициатив студентов «ЯНПИС». – Пермь. - Изд-во: Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет. – 2016. - 89-91 с.
8. Зелинская, Д.И., Терлецкая, Р.Н., Рожковская, С.А. Социальные аспекты здоровья детей в многодетных семьях (обзор литературы) [Текст] / Д.И. Зелинская, Р.Н. Терлецкая, С.А. Рожковская // Социальные аспекты здоровья населения. – М.: 2016. - № 6.
9. Зинченко, В.П. Методологические вопросы психологии / В.П. Зинченко, С.Д. Смирнов. — М.: Изд-во МГУ, 1983. — 165 с.
10. Зубкова, Т.С. Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений [Текст] / Т. С. Зубкова, Н. В. Тимошина - 2-е издание - М.: «Академия», 2004. – 224 с
11. Зябзева, М.В. Исследование проблем родительского отношения в многодетных семьях [Текст] / М.В. Зябзева, Н.А. Ефремова // Молодежь треть-

его тысячелетия. Омск - Изд-во: ОГУ им. Ф.М. Достоевского. – 2016. – С. 513-515.
12. Канаева, Л.А. Академические достижения детей из многодетных семей [Текст] / Л.А. Канаева // Фундаментальные исследования. – Пенза. – Издательский дом «Академия Естествознания». – 2013. - №8-5,- С.1217-1221
13. Каракеев, Г.Ж. Состояние здоровья детей из многодетных семей [Текст]: автореф. дис. … канд. мед. наук. – Бишкек. - 2012. - 24 с.
14. Киселева, О.В. Сравнительный анализ семейного воспитания в социально-психологической адаптации у подростков-сиблингов и подростков — единственных детей в семье [Электронный ресурс] / О.В. Киселева, Е.К. Карулева // Электронный журнал «Медицинская психология в России»– Ярославль, 2015. – № 5 С-34.

Давыдова Елена Викторовна
Студент магистратуры ОЧУ ВО «Московская
международная академия», г. Москва

СУЩНОСТЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ В ПЕРИОД МОЛОДОСТИ

В современном мире человек столкнулся с новыми реалиями жизни с ее изменчивостью, нестабильностью и неопределенностью, что приводит к общему уменьшению чувства безопасности. Это связано с экономическими, политическими и демографическими кризисами, которые происходят в жизни общества и радикально меняют всю его социальную сферу. Стрессы и неопределенность могут негативно сказываться на психологическом состоянии человека, его способности выдерживать трудные ситуации и адаптироваться к изменившимся условиям. Оказавшись в неразрешимой ситуации, человек имеет возможность сделать определенный выбор, основой которого является уже сложившееся понимание смысла жизни или его отсутствие. Особенно это касается представителей молодого поколения, которым приходится сталкиваться со множеством вызовов и неопределенностей, только начиная свой жизненный путь.

Изучение взаимосвязи жизнестойкости и смысложизненных ориентаций в поздней юности и ранней взрослости становится особенно важным, поскольку это время, когда люди активно строят свою жизнь и карьеру, сталкиваются с изменениями и возрастными кризисами. Именно на этом этапе активно формируется самосознание, укрепляется система убеждений и ценностей, которые определяют направление и цель жизни человека.

Актуальность исследуемой проблемы выражается в необходимости развития у молодого поколения качеств целеустремленных и сильных личностей, способных брать на себя ответственность и стремиться к саморазвитию. Исследование взаимосвязи жизнестойкости и смысложизненных ориентаций имеет большое значение, так как его результаты могут помочь выявить факторы, которые способствуют успешному развитию молодых людей, а также определить стратегии и методы, которые могут быть использованы для поддержки и укрепления их жизнестойкости и смысложизненных ориентаций.

Ключевые слова: жизнестойкость, смысложизненные ориентации.

Davydova Elena Viktorovna
Master's degree student of the Moscow
International Academy, Moscow

THE ESSENCE OF RESILIENCE AND MEANINGFUL LIFE ORIENTATIONS IN THE PERIOD OF YOUTH

In the modern world, people are faced with new realities of life with its variability, instability and uncertainty, which leads to a general decrease in the sense of security. This

is due to the economic, political and demographic crises that occur in the life of society and radically change its entire social sphere. Stress and uncertainty can negatively affect a person's psychological state, their ability to withstand difficult situations and adapt to changing conditions. When faced with an unsolvable situation, a person has the opportunity to make a certain choice based on their existing understanding of the meaning of life or its absence. This is especially true for the younger generation, who face numerous challenges and uncertainties as they embark on their lives.

Studying the relationship between resilience and life-meaning orientations in late adolescence and early adulthood becomes particularly important, as this is a time when individuals are actively shaping their lives and careers, facing changes and age-related crises. It is at this stage that self-awareness is actively formed, and the system of beliefs and values that determine the direction and purpose of a person's life is strengthened.

The relevance of the research problem lies in the need to develop the qualities of purposeful and strong individuals in the younger generation, who are capable of taking responsibility and striving for self-development. The study of the relationship between resilience and life orientations is of great importance, as its results can help identify the factors that contribute to the successful development of young people, as well as determine the strategies and methods that can be used to support and strengthen their resilience and life orientations.

Keywords: resilience, life orientations.

В психологических исследованиях юношеского и раннего взрослого возраста наблюдается неопределенность в определении хронологических рамок данного периода. Верхняя граница юношеского возраста размыта и зависит от множества факторов, включая исторические и социальные условия, а также индивидуальные особенности развития . Разнообразие терминов и временных рамок различных этапов взрослой жизни указывает на сложность этой проблемы и на то, что данный раздел психологии развития находится в стадии становления. По мнению, М.О. Алферовой, это подчеркивает необходимость дальнейших исследований и более глубокого понимания процесса развития в этом возрасте.

Опираясь на различные периодизации, включая работы А.А. Реана, Г. Крайга и Д. Бокума и Г. С. Абрамовой , мы можем определить позднюю юность как период от 17-18 до 21-23 лет, а раннюю взрослость – от 21-23 до 35 лет, что в целом соответствует периоду молодости по Э. Эриксону.

Смысложизненные ориентации, которые впервые формируются в подростковом возрасте и продолжают развиваться в юношеском, подвергаются перестройке и переосмыслению в зрелом возрасте. Поздняя юность как время становления и профессионального самоопределения является сензитивным периодом для развития смысловой сферы и смысложизненных ориентаций, формирования мировоззрения и активной воли. Нестабильность окружающего мира вынуждает молодых людей непрерывно адаптироваться к изменяющимся условиям, что невозможно представить без жизнестойкости, на развитие которой влияют смысложизненные ориентации и их компоненты. На этапе поздней юности часто присутствуют ярко выраженные представления о профессиональной

и образовательной сферах, межличностных связях. Будущее видится в основном в ближайшей перспективе, с акцентом на поиск себя и своего места в жизни.

По мере взросления личности и перехода ее на более старший возрастной этап (этап ранней взрослости) у молодых людей меняется взгляд на многие вещи, формируются устойчивые моральные принципы и здоровая самооценка. Реалистичный взгляд на мир способствует пересмотру свои целей, которые были поставлены еще в юности. В основном смысложизненные ориентации в ранней взрослости направлены на профессиональную и семейную жизнь. Молодые люди принимают ответственность за свой выбор в разных жизненных ситуациях, в том числе в ситуациях неуспеха и трудностей, и испытывают меньше ощущения неопределенности по сравнению с предыдущей возрастной группой.

Перейдем к более детальному анализу психологических особенностей личности в период молодости.

Начало периода молодости или позднюю юность от 17-18 до 23-24 лет, по мнению А. А. Реана, можно охарактеризовать началом периода поведенческой и эмоциональной сепарации от значимых взрослых. В этом возрасте происходит формирование общей эмоциональной направленности, типов эмоционального реагирования, а мотивацией для общения в социальных группах становится эмоциональная и духовная близость. На данном возрастном этапе еще не стабильна система ценностей.

В период от 24 до 29 лет молодые люди начинают свою профессиональную карьеру, завершая образование. На этом этапе достигается эмоциональная идентичность и близость. Возникает потребность в формировании тесных связей, основанных на единстве двух разных личностей с тождественными взглядами на мир. Появление детей влечет за собой новые виды ответственности и обязанности, а также новые социальные роли (отца, матери, супруга/супруги). Наблюдаются изменения в мотивационной сфере, связанные с необходимостью осуществления тех планов и ожиданий, которые формировались в юности. Принимая важные решения, касающиеся жизненного самоопределения, молодые люди сталкиваются с необходимостью выбора собственной жизненной стратегии.

Период от 30 до 35 лет может сопровождаться «кризисом тридцатилетия», первым кризисом, связанным с оценкой промежуточных результатов жизни. В это время люди корректируют свои жизненные цели и уровень притязаний. Стратегии совладания со сложностями в этом возрасте формируются на основе личного опыта и знаний, приобретенных человеком в процессе его индивидуального развития, а также могут определяться установками значимых людей или следованием жизненному сценарию, определенному родителями.

В.С. Мухина юношеский возраст называет периодом выбора жизненных ценностей и формирования внутренней позиции по отношению к самому себе, другим людям и моральным ценностям . Юноши и девушки примеряют на себя различные модели поведения и социальные роли, которые больше всего соответствуют их представлениям об «идеальном Я» . Социальные условия, которые юноши и девушки начинают осмысливать на новом уровне – уровне рефлексии – определяют особенности развития и формирования

системы ценностных ориентаций, задающей центральную позицию личности. Будучи включенными в решения общественных задач, они начинают нести ответственность за свой личный выбор, что подразумевает принимать решения в проблемных ситуациях в соответствии со своими жизненными целями. Молодые люди этого возрастного периода еще могут сохранять в себе качества, присущие подростковому возрасту, однако стремятся к тому, чтобы их воспринимали как взрослых. По мнению В.С. Мухиной, взрослость - это не просто достижение телесного развития и роста, это особое свойство самосознания, которое выражает новое отношение к себе, другим людям и миру.

«Структура самосознания личности» по В.С. Мухиной в период ранней взрослости/молодости выглядит следующим образом :

1. Имя. С переходом к профессиональной деятельности человека начинают называть по имени и отчеству, что усиливает его отождествление со своим именем, отношение к фамилии, происхождению и телу также меняется;

2. Притязание на признание. В молодом возрасте люди стремятся к карьерным достижениям и эффективности в работе. Также важно общение и построение близких дружеских связей, поэтому количество социальных контактов обычно уменьшается, происходит пересмотр отношений и поиск настоящей близости.

3. Психологическое время личности. В этом возрасте люди обычно предпочитают оставаться на том же возрастном этапе и не стремятся стать старше, в отличие от предыдущих этапов жизни. Это время внутреннего конфликта между желанием наслаждаться жизнью “здесь и сейчас” и необходимостью ограничивать себя в интересах будущего, например, в плане карьеры и семьи.

4. Половая идентификация. Для женщин вопросы личной жизни и карьерного роста становятся столь же значимыми, как и для мужчин, однако содержание этих областей и взгляды на них могут различаться.

5. Социально-нормативное пространство личности. В молодости люди сталкиваются с новыми правами и обязательствами, и их поведение в рамках этих прав и обязательств может способствовать успеху или неудаче в важных областях, таких как карьера и личная жизнь.

Период поздней юности и ранней взрослости охватывает сразу три психосоциальные стадии по Э. Эриксону. Пятая стадия «идентичность против спутанности ролей» охватывает период от 12 до 20 лет и затрагивает позднюю юность, которую мы рассматриваем в нашем исследовании. Причинами психологических изменения может являться одновременная внутренняя борьба стремления к самостоятельности, и желание продолжать зависеть от тех, кто заботится о человеке. Резкие социальные изменения, неудовлетворённость общепринятыми ценностями рассматриваются Э. Эриксоном в качестве фактора, который мешает развитию идентичности человека, провоцирует зарождение чувства бесцельности, неопределённости, потерянности. Положительным качеством, связанным с успешным прохождением кризиса юности, является верность себе, способность делать свой выбор, находить свой путь в жизни, оставаться верным своим обязательствам, принимать общественные нормы и следовать им.

Шестая стадия, которая охватывает возраст от 20 до 25 лет, переход к ранней взрослости, называется «близость/интимность против изоляции». Термин “интимность” (близкие отношения) используется в контексте поддержания взаимной связи в отношениях и объединения идентичностей партнеров, не теряя при этом чувства собственного “я”. Эрик Эриксон рассматривает эту форму интимности как необходимое условие для успешного брака. Основным препятствием на этом этапе психосоциального развития считается чрезмерная сосредоточенность на себе или избегание межличностных взаимоотношений. Неспособность устанавливать спокойные, доверительные связи может привести к ощущению одиночества и изоляции. Положительный аспект этого кризиса - это любовь, как способность доверять другому человеку, заботиться о нем и оставаться верным ему, даже если для этого потребуются компромиссы.

И наконец, седьмая стадия «генеративность против стагнации» приходится на средние годы жизни от 26 до 64 и также затрагивает период ранней взрослости. Важным моментом этой стадии является творческая и продуктивная самореализация. Зрелый человек проявляется через заботу в человеческих взаимоотношениях. Чувство ответственности за себя, других и мир становится более глубоким.

Итак, поздняя юность – это время перехода от отрочества к взрослости, которое характеризуется развитием идентичности, функциональной и эмоциональной сепарацией от значимых близких, формированием внутренней позиции по отношению к самому себе, другим людям, выбором жизненной стратегии и ценностей, однако система ценностей в этом возрасте еще недостаточно устойчива. Ранняя взрослость – это период профессиональной деятельности и карьерных достижений, поиска настоящей близости и появления новых обязанностей и социальных ролей (муж/жена, отец/мать). В это время происходит осознание ответственности за свой выбор, перестройка системы ценностей и формирование устойчивых моральных принципов.

Таким образом, мы охарактеризовали психологические особенности личности в период молодости, а также сущность смысложизненных ориентаций и жизнестойкости.

Список использованных источников

1. Александрова А. А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей // Психология способностей: Современное состояние и перспективы исследований: Материалы науч. конф. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – С. 16–21.
2. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Ясницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82-90.
3. Алферова М. О. Личностные типы проживания периода середины жизни: дис. – Моск. гор. психол.-пед. ун-т, 2007.

4. Ахмедова Э.М., Пашина С.А. Современные образовательные технологии преподавания в вузе // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2020. – Вып. 66. – Ч. 2. С. 27-30.
5. Баксанский О.Е., Скоробогатова А.В. Психологические особенности развития личности в период молодости // Образовательные технологии (г. Москва). 2020. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-razvitiya-lichnosti-v-period-molodosti-1 (дата обращения: 12.03.2026).
6. Белинская Е.П. Неопределенность как категория современной социальной психологии личности [Электронный ресурс] // Психологические исследования [сайт]. [2014]. № 7 (36). URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 11.04.2026).
7. Блохина И. А., Москаленко о. В. К вопросу о взаимосвязи компонетов жизнестойкости и смысложизненных ориентаций личности //Міжнародний науковий журнал Науковий огляд. – 2019. – Т. 3. – №. 56. – С. 69-79.
8. Богомаз С.А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья / С.А. Богомаз // Материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации — основа процветания России». 2008. Т. 2. С. 24—27.
9. Бодалев А. А. О смысле жизни человека, его акме и взаимосвязи между ними // Мир психологии. – 2001. – №2(26). – С.54 – 58.
10. Вильданов У.С. Феномен мыслителя (от разума к мудрости). – Уфа, 2004. – 424 с.
11. Виничук Н.В., Конарева А.Д. Ценностные ориентации у молодых людей с разным уровнем жизнестойкости. Национальная научно-практическая конференция «Измерения в психологии: наука, практика, жизнь». 2019. Владивосток. С. 80-85.
12. Вотинцева Т.С., Петренко В.Р. Взаимосвязь уровня толерантности к неопределенности и психологического благополучия личности // Педагогика и психология образования. 2016. №4. С. 145-149.
13. Выготский Л. С. Собрание сочинений. – Т.4. – М., Изд-во «Смысл» 2008. – 1136 с.
14. Гурьянова М.П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума / М.П. Гурьянова // Педагогика.- 2004.- № 1 - С. 12–18.
15. Гурьянова Т.А., Скорлупина Е. А. Смысложизненные ориентации как предиктор жизнестойкости у студентов //Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2021. – №. 48. – С. 52-57.
16. Дробинина Л.В. Взаимосвязь жизнестойкости, удовлетворѐнности жизнью и субъективного благополучия у жителей региона Сибири. Материалы докл. XIV Международная конференция студентов, аспирантов и молодых учѐных «Ломоносов». - М.: Издательский центр Факультета журналистики МГУ им. М.В. Ломоносова, 2007 – 50 с.

17. Зинченко В.П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция? // Вопросы психологии. 2007. № 6 с 3-20.
18. Злобина М.В., Первушина О.Н. Интолерантность к неопределенности и депрессия // Reflexio. 2017. - Т. 10. - №2. - С. 126-141.
19. Кагермазова Л. Ц. Возрастная психология (Психология развития) // Электронный учебник. URL: http://avkrasn. ru/article-1435. html (дата обращения: 20.03. 2026). – 2008.
20. Калашникова С.А. Смысложизненные ориентации, базовые убеждения и стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях людей с различными показателями жизнестойкости // Учёные записки ЗабГУ. Серия: Педагогика и психология, 2011. № 5. С. 161-167.

Ежова Татьяна Михайловна
Студент магистратуры ОЧУ ВО «Московская международная академия», г. Москва

ОСОБЕННОСТИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ПОДРОСТКОВ, ОКАЗАВШИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

На фоне экономических изменений, социальной нестабильности, происходящей в нашем мире, все больше детей и подростков попадает в специальные учебно-воспитательные учреждения. Увеличивается число родителей, оказавшихся в трудных обстоятельствах, вынуждающих их прибегнуть к таким крайним мерам. Важно отметить, что семья играет весомую роль в социализации человека, его развитии. Ситуация, когда ребенок на длительное время остается без родителей, будет отражаться на особенностях личностного развития ребенка в будущем: самооценки, отношении к окружающим, эмоциональном самочувствии, ценностях и смысложизненных ориентациях в более старшем возрасте. То, что ребенок в детстве получает в семье, он сохраняет в течение всей дальнейшей жизни. Развитие каждого из нас начинается именно в семье, родителями закладываются основы личности ребенка, уверенность в себе, своих силах, в своих возможностях, способностях, умение справляться с трудностями. Только в теплой, любящей, дружественной обстановке в семье зарождаются эти качества. Участие родителей в жизни своего ребёнка очень важно и является непосредственным показателем самоопределения личности, востребованности и возможности осуществления ею своих прав. Именно в общении с родителями происходит начальный период становления индивида.

Социализация индивида является невозможной без активного участия родителей в жизни ребёнка. Дети, не имеющие родителей или оторванные от них не получают того количества внимания и любви, которое необходимо для их нормального развития и эмоционального благополучия. Что может отразиться на ценностях, идеалах, смыслах и самоопределении в подростковом возрасте. Поэтому изучение смысложизненных ориентаций подростков, находящихся в трудных жизненных обстоятельствах, является актуальной темой в наше время. Необходимо не просто изучить смысложизненные ориентации подростков, но выявить влияние на них трудных жизненных ситуаций и выяснить в чем заключаются возможные различия подростков, находящихся в специальных учебно-воспитательных учреждениях, от обычных подростков.

Ключевые слова: смысложизненные ориентации подростков, трудная жизненная ситуация.

Yezhova Tatiana Mikhailovna
Master's degree student of the Moscow
International Academy, Moscow

FEATURES OF THE MEANING-LIFE ORIENTATIONS OF ADOLESCENTS WHO FIND THEMSELVES IN A DIFFICULT LIFE SITUATION

Against the background of economic changes and social instability in our world, more and more children and adolescents are being placed in special educational institutions. The number of parents who find themselves in difficult circumstances is increasing, forcing them to resort to such extreme measures. It is important to note that the family plays a significant role in a person's socialization and development. When a child is left without parents for an extended period, it can have a lasting impact on their personal growth, including their self-esteem, relationships with others, emotional well-being, values, and life goals. The experiences a child receives in their family during childhood can shape their future behavior and attitudes. The development of each of us begins in the family, where parents lay the foundations of their child's personality, self-confidence, and ability to cope with difficulties. These qualities are nurtured in a warm, loving, and supportive environment. Parents' involvement in their child's life is crucial and serves as a direct indicator of their child's self-determination, relevance, and ability to exercise their rights. The initial stages of an individual's development take place through interactions with their parents.

The socialization of an individual is impossible without the active participation of parents in their child's life. Children who do not have parents or are separated from them do not receive the amount of attention and love that is necessary for their normal development and emotional well-being. This can affect their values, ideals, meanings, and self-determination during adolescence. Therefore, studying the life-meaning orientations of adolescents who are in difficult life circumstances is an important topic in our time. It is necessary not only to study the life orientations of adolescents, but also to identify the influence of difficult life situations on them and to find out what possible differences there are between adolescents in special educational institutions and ordinary adolescents.

Keywords: adolescents' life orientations and difficult life situations.

Трудная жизненная ситуация – «ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью», малообеспеченность, сиротство, безнадзорность, безработица, не имение определенного места жительства, жестокое обращение в семье, конфликты, одиночество и тому т.д.), с которой он не может справиться самостоятельно.

Понятие трудная ситуация всегда отражает рассогласованием между способностями человека и его внутренними желаниями, оказавшись в таких условиях и обладая имеющимися у него на данный момент собственными

возможностями. Это различие является препятствием к достижению желаемых им требований, что в последствии приводит к появлению негативных эмоций. «Именно эти эмоции и степень их выраженности являются индикатором трудности возникающей у человека ситуации».

Д.А. Леонтьев определяет смысложизненные ориентации как систему избирательных и осмысленных связей, наличие жизненных целей, отражающих направленность личности, осмысленность выборов и оценок, удовлетворенность ее самореализацией и способность брать ответственность, влияя на ее развитие.

В трудах Д.А. Леонтьева можно отследить стремление показать, что основную роль в жизни человека занимает цель в жизни. «Различные подструктуры смысложизненных ориентаций направлены на достижение цели в жизни».9 Динамика и формирование смысложизненных и ценностных ориентаций представлена в контексте психического развития и их закономерностей. Данный факт был основан на связи данной структуры с особенностями возрастного развития, данное развитие вызывало изменения не только в личностных качествах, а также и в смысложизненных ориентациях. Д. А. Леонтьев, говоря о развитии личности и смысложизненных ориентациях считает, что развитие личности характеризуется усвоением различных ценностей, а также усвоением социальных общностей, впоследствии чего происходит расстановка полученных ценностей в определенную иерархию.

Д.А. Леонтьев рассматривает смысловую сферу личности как «определенно организованную комплексность смысловых образований, которая обеспечивает регуляцию смысла общей жизнедеятельности во всех ее направлениях, а также взаимосвязи между этими смысловыми образованиями».2 Д. А. Леонтьев считает, что человек не познает цель в процессе жизни, а выбирает его самостоятельно путем определенных действий, в которых личностные качества человека играют лишь вспомогательную роль.

Исходя из того, что смысложизненные ориентации включают в себя цель жизни, или смысл жизни, имеет смысл рассмотреть данное понятие отдельно.

В. Франкл в своих работах представляет понятие смысл жизни как врожденная мотивационная направленность, которая присуща абсолютно всем людям и является основным двигателем развития и поведения личности. Человек не может лишиться смысла жизни ни при каких обстоятельствах, так как всегда существует возможность его найти. Чувство полного отсутствия смысла жизни может стать причиной многочисленных заболеваний, в том числе «ноогенные неврозы» и различные отклонения в поведении. «Поиск смысла жизни, — писал он, — это основная мотивация человеческой жизни, а вовсе не «вторичная рационализация» (сознательное объяснение) инстинктивных побуждений».

Так, К.А. Абульханова-Славская, обсуждая проблему жизненной позиции и жизненной стратегии, приходит к вопросу о смысле жизни. Необходимо сказать, что жизненную позицию она определяет как особое личностное образование, способ самоопределения личности, обобщённый на основе жизненных ценностей, а также отвечающий потребностям личности. Это результат взаимодействия личности и жизни, достижение личности. Являясь результатом, жизненная

позиция определяет дальнейшие направленности жизни личности, становится потенциалом её развития, опорой, совокупностью возможностей, открывающихся перед человеком, на основе занятой им позиции. Автор также говорит о стратегии жизни, то есть о приведении в соответствие способа собственной жизни и личности, построение жизни, изначально исходя из индивидуальных возможностей, а затем из тех, что вырабатываются в процессе жизни. Стратегия человеческой жизни проявляется в способах преобразования условий или жизненных ситуаций в соответствии с ценностями личности, в преодолении боязни неудач и нахождении самого себя. К.А. Абульханова-Славская отмечает, что при изменении условий и ситуаций жизни, человек меняется и часто это изменение не является развитием, а является деградацией. Тогда происходит потеря смысла жизни, как стремления реализации себя в жизни. Вместе со смыслом жизни утрачивается и её стратегия. Таким образом, автор определяет наличие или отсутствия смысла жизни как критерий развития личности.

Список использованных источников

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 158 с.
2. Алексеева В. Г. Ценностные ориентации личности как динамическая система / В. Г. Алексеева [Электронный ресурс] URL: http://hpsy.ru/public/x2754.htm.
3. Анцыферова Л.И. К психологии личности как развивающейся системы // Психология формирования и развития личности. – М.: Наука, 1982. – С. 3- 18.
4. Асмолов А.Г., Братусь Б.С, Зейгарник Б.В., Петровский В.А., Субботский Е.В., Хараш А.У., Цветкова Л.С. О некоторых перспективах исследований смысловых образований личности // Вопросы психологии. – 1979. – №3. – С. 33-45
5. Ахмедова Э.М., Пашина С.А. Современные образовательные технологии преподавания в вузе // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2020. – Вып. 66. – Ч. 2. С. 27-30.
6. Божович Л. И. Проблемы формирования личности, 2001 / Л. И.Божович
7. Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. — 1978. — № 4. – С. 23-35
8. Братусь Б. С. Психологические аспекты нравственного развития личности/ Б. С. Братусь. – М.: Академия, 1977. – 386 с.
9. Братусь Б.С. Аномалии личности. – М.: Мысль, 1988. – 301 с.
10. Бубнова С. С. Ценностные ориентации молодежи различных регионов России: принципы, методы, результаты исследования / С. С. Бубнова А.Н. Сытин
11. Выготский, Л. С. Исторический смысл психологического кризиса. - Соч. в 6-ти томах. - Т. 1. - Вопросы теории и истории психологии / Л. С. Выготский. - М.: Наука, 1982. - 437с.
12. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. - М.: Медицина, 1970. - С.178-209.

Елисеев Иван Иванович
Студент магистратуры ОЧУ ВО «Московская
международная академия», г. Москва

ФЕНОМЕНОВ САМООЦЕНКИ И ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ

Актуальность темы исследования определяется тремя важными факторами.

Первый фактор: современные школьники будут начинать свою взрослую жизнь в сложном, стремительно меняющемся мире. Помимо задач, которые решали их родители в до-цифровую эпоху, вчерашние школьники должны будут уметь справиться с вызовами, привнесенными в жизнь виртуальной реальностью интернет-пространства, сделавшей доступными множество деструктивных соблазнов и существенно изменившей стиль социальной коммуникации и способы достижения жизненного успеха. Противостоять деструктивному влиянию и претворить в жизнь собственную программу личностного и профессионального развития смогут только люди с положительной самооценкой и устойчивой системой жизненных ценностей. Поскольку позитивная самооценка позволяет человеку адекватно оценивать свои силы, способности, возможности, соотнося свои личностные ресурсы с требованиями социума, а система жизненных ценностей позволяет осознанно ставить перед собой тактически и стратегически важные цели и выбирать способы их достижения, соответствующие морально-нравственным нормам.

Второй фактор: многочисленные исследования показали, что именно период развития, приходящийся на время учебы в средних им старших классах школы, является важным в плане формирования и самооценки, и системы жизненных ценностей. Процесс формирования этих важнейших личностных характеристик требует пристального внимания со стороны родителей, педагогов и школьных психологов, поскольку в настоящее время с школьной среде имеют место такие негативные явления, как буллинг, препятствующий формированию адекватной самооценки и у его жертв, и у преследователей, а также противоречие между ценностями, реально существующими в среде старших школьников, и социально значимыми ценностями общества.

Третий фактор: помочь справиться с психологическими проблемами, вызванными формированием самооценки и системы жизненных ценностей призваны педагоги и психологи. Для оказания эффективной консультативной помощи и школьникам, и их родителям, у педагогов и школьных психологов должны иметься как можно более свежие и подробные сведения об особенностях формирования самооценки и системы жизненных ценностей у школьников, поскольку молодежная среда вообще и школьная в частности представляют собой наиболее изменчивую часть социума, подверженную многочисленным разнонаправленным влияниям, что обуславливает неустойчивость и быструю сменяемость царящих в этой среде тенденций.

Ключевые слова: самооценка, ценностные ориентации.

Eliseev Ivan Ivanovich
Master's degree student of the Moscow
International Academy, Moscow

THE PHENOMENA OF SELF-ESTEEM AND VALUE ORIENTATIONS

The relevance of the research topic is determined by three important factors.

The first factor is that today's students will enter adulthood in a complex and rapidly changing world. In addition to the challenges faced by their parents in the pre-digital era, today's students will need to adapt to the virtual reality of the internet, which has introduced numerous destructive temptations and significantly altered the way people communicate and achieve success in life. Only people with a positive self-esteem and a stable system of life values can resist destructive influences and implement their own personal and professional development programs. This is because a positive self-esteem allows individuals to accurately assess their strengths, abilities, and potential, while a stable system of life values enables them to set and achieve their goals in a manner that aligns with their moral principles.

The second factor is that numerous studies have shown that the period of development during middle and high school is crucial for the formation of both self-esteem and a system of life values. This process requires close attention from parents, educators, and school psychologists, as there are currently negative phenomena in the school environment, such as bullying, which can hinder the development of adequate self-esteem among both victims and perpetrators, as well as the discrepancy between the values that exist among high school students and the socially significant values of society.

The third factor is that teachers and psychologists are called upon to help students cope with the psychological problems caused by the formation of their self-esteem and value system. In order to provide effective counseling to both students and their parents, teachers and school psychologists need to have the most up-to-date and detailed information about the formation of self-esteem and value systems among students, as the youth environment in general, and the school environment in particular, is the most volatile part of society, subject to numerous diverse influences, which leads to instability and rapid changes in the prevailing trends.

Keywords: self-esteem, value orientations.

Самооценка выполняет важнейшие функции, такие как: регуляция, развитие и защита. Регуляция необходима для принятия решений личностной направленности; защита требуется для сохранения личностной стабильности и независимости, а функция развития, по сути, является неким триггером, дающим толчок к личностному росту. Для каждого человека самооценка(адекватная или завышенная/заниженная)формируется на основе оценок окружающих и личных достижений в координатах субъектной системы смыслов и не-смыслов.

Впервые изучением природы самооценки и особенности ее формирования занялся американский психолог и философ Уильям Джеймс, которого

интересовала проблематика «Я». У. Джеймс считал, что самооценка человека может быть чрезмерно высокой или недостаточной . В первом случае человек будет отличаться самодовольством, излишней гордостью, высокомерием, заносчивостью. Во втором случае явные признаки – необоснованная скромность, смущение, стыд, неуверенность, отчаяние.

Формула самооценки по Джеймсу такова: Самооценка = Успех / Уровень притязаний. В этой дроби знаменатель отражает уровень, к которому индивид стремится в различных сферах жизнедеятельности (статус, карьера, благосостояние). А числитель отражает достижение конкретных результатов. Очевидно, что самооценку можно повысить, добиваясь новых значимых успехов или снижая уровень притязаний.

Самооценка формирует самосознание человека. Качества личности оцениваются с помощью самоанализа, самонаблюдения, самоотчета, в процессе сравнение с другими людьми и их достижениями. Развитая личность имеет потребность в самосовершенствовании. Добившись одного успеха, такой человек стремится к достижению следующей, более амбициозной цели.

Ранее уже было сказано об уровнях самооценки: адекватная, низкая и завышенная. Отдельные авторы используют словосочетание «оптимальная самооценка», для которой характерны средний уровень, выше среднего и высокий уровень.

Знать уровень самооценки человеку необходимо для своевременной коррекции. Так, люди с завышенной самооценкой считают, что окружающие не ценят их достоинства, поэтому ведут себя высокомерно, надменно, а порой агрессивно. Они стараются доказать свое превосходство, вызывая отторжение и желание прекратить общение с ними. Для таких людей характерны комплексы превосходства «я самый правильный» и «я лучше всех». При этом такой индивид преподносит слабые стороны за сильные, выдавая обычную агрессивность и упрямство за решительность и волю, он становится душевно глухим и теряет обратную связь с окружающими. Он никогда не прислушивается к чужому мнению. Человек с завышенным само-оцениванием подвержен преследованию истерических и невротических проявлений.

Ценностные ориентации человека являлись одним из наиболее важных объектов исследования философии, этики, социологии и психологии на всех этапах их становления и развития. Так, античный философ Сократ размышлял о благе, добродетели и красоте, не привязывая эти понятия к поступкам или вещам. Аристотель разделяет блага ценимые («божественные», такие как душа, ум) и хвалимые (оцененные, вызывающие похвалу), выводя отдельно возможности (власть, богатство, сила, красота), которые могут использоваться как для добра, так и для зла.

Философ Диоген Лаэртский, развивая идеи Сократа и Аристотеля, рассматривал ценность как средства достижения благ, которые, в свою очередь, – конечная цель жизни человека.

Об источниках происхождения ценностей человека говорится в учениях китайского философа Конфуция в своем учении рассматривает источники

происхождения ценностей человека. Конфуций выделяет 5 основных нравственных категорий, этических ценностей: благоволение, идеальный нравственный характер (высший человек), взаимоуважение и почтение. образование, творческая деятельность и искусство.

Ценностные ориентации являются содержательной единицей анализа структуры самосознания личности и выражают ценностное отношение к своему физическому Я, к социально-значимым ролям, в которые включена личность в процессе своей жизнедеятельности, а также к своему уникальному внутреннему миру.

Ценностные ориентации формируется в зависимости от индивидуального жизненного опыта, от физиологического развития организма, от уровня личностной рефлексии, от системы общественных ценностей и культуры, в которую включена личность.

·Благодаря механизму идентификации и обособления происходит формирование личности, ее внутренней позиции, ценностных ориентаций, иерархии мотивов и ценностей. Стремление к духовному росту, рефлексия на свои глубинные личностные качества, идентификация с системой правовых норм и обязанностей, способность к сопереживанию к другим людям, с одной стороны, и обособление своего внутреннего мира, стремление сформировать устойчивое мировоззрения, с другой, определяют человека, как социальную единицу и уникальную личность.

Особенности подросткового и юношеского возраста – предмет серьезного внимания отечественных и зарубежных психологов. Так, новообразования, направленностей и тенденций подростка изучал Д.Б. Эльконин. Потребность вчерашнего ребенка в том, чтобы к нему относились, как к взрослому превалирует у подростков, и как пишет Д.Б. Эльконин, в этом возрасте человек попадает в новую ситуацию общения со сверстниками, благодаря которой корректируется его самооценка и уровень притязаний.

Общение со сверстниками становится ведущей деятельностью, так как подросток может и обобщать знания о себе, и познавать внутренний мир других людей. Переживание социальных, психологических и социальных перемен в группе сверстников является поводом для размышлений и внутренней работы подростка.

Юношеский возраст – это формирование самосознания личности как общественно ответственного субъекта. Как и Д.Б. Эльконин, Д.И. Фельдштейну считает ведущей деятельностью в этом возрасте является труд и учебную деятельность. Молодым людям нужно «вписать» себя в окружающий мир, быть инициативными, самостоятельными, чтобы стать целостной личностью.

Список использованных источников

1. Акутина С.П. Воспитание нравственных ценностей у старшеклассников как направление деятельности классного руководителя в условиях целостного воспитательного процесса: Текст. автореф. дис. .канд. пед. наук / С.П. Акунина. Н. Новгород. 2003. -18с.

2. Алексеев В.Г. Место ценностных ориентаций в построении типологии личности/ В.Г. Алексеев // Социологические исследования. – 1990. – № 1. – С.17-21.
3. Алексеев В.Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности. Текст./В.Г. Алексеев // Психологический журнал. 1984. - т. 5. - №5.
4. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2-х тт. Т. 2 – М.: 1980.
5. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания/ Б.Г. Ананьев. - М.: Наука, 1977. - 344 с.
6. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания: избранные психологические труды / Б.Г. Ананьев. - Рос. акад. образования, Моск. психолого-социальн. Ин-т; под ред. А.А. Бодалева. – 3-е изд., стер. – Москва: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: МОДЭК, 2008. – 431 с.
7. Арсеньев А.С. Подросток глазами философа: из одноименной книги (Алматы, 1996) / А.С. Арсеньев; извлечения и ред. Л. Кожуриной. – Москва: Чистые пруды, 2009. – 30 с.
8. АсеевВ.Г. Мотивация поведения и формирования личности/В.Г. Асеев. – Москва: Мысль, 1976. – 158 с.
9. Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования/А.Г. Асмолов. - М., 1984. - 104 с.
10. Асмолов А.Г. Психология личности/ А.Г. Асмолов.- М., 1990. – 463 с.
11. Ахмедова Э.М., Пашина С.А. Современные образовательные технологии преподавания в вузе // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2020. – Вып. 66. – Ч. 2. С. 27-30.
12. Ачильдиева Е.Ф. Семья в системе ценностных ориентаций подростков: (По материалам исслед. в г. Москве)/ Е.Ф. Ачильдиева // Проблемы женщин и семьи глазами социологов = Sociologists on the problems of women and family. – Москва, 1997. – С. 54-78.

Емельянов Сергей Михайлович
Студент магистратуры ОЧУ ВО «Московская
международная академия», г. Москва

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О САМОАКТУАЛИЗАЦИИ В ПСИХОЛОГИИ

В современной жизни стремление личности к самоактуализации, встречает на своем пути много препятствий внутреннего и внешнего характера, действие которых неизбежно приводит к росту психоэмоционального напряжения, требует затрат адаптационных ресурсов личности. В сознании человека обретают ценности направленности на успех, остро встает проблема удовлетворенности жизнью. В связи с этим явления самоактуализации и удовлетворенности жизнью обретают все большую распространенность в жизни человека

В зарубежных исследованиях проблема самоактуализации изучалась с позиций поиска и осуществления смысла жизни (В. Франкл), противопоставления манипулятивной и самоактуализированной личности (Э. Шостром), самоизменения, самоосознания и принятия ответственности в процессе психотерапии (К. Роджерс).

Феномен «самоактуализация» в отечественной психологии изучался в связи с саморазвитием личности (А.В. Винтин, Г. А. Цукерман); самопознания собственных потребностей и способностей (К.А. Абульханова, А. Г Асмолов); со становлением личности в образовательном процессе А.В. Забелина, М.Ю. Мельянцева, Л.В. Скрипова, Т.В. Остапенко), с самоорганизацией педагогического и ученическою творчества (А.Н. Колпакова), с проблемами личностно-ориентированного воспитания (М.С. Артюхина, С.Л. Братченко, А.Б. Орлов, И.Л. Баркаева., В.Б. Андреев).

Ключевые слова: самоактуализация.

Sergey Mikhailovich Yemelyanov
Master’s degree student of the Moscow
International Academy, Moscow

CONCEPTS OF SELF-ACTUALIZATION IN PSYCHOLOGY

In modern life, the individual’s desire for self-actualization encounters many obstacles of an internal and external nature, the effect of which inevitably leads to an increase in psycho-emotional tension, and requires the expenditure of adaptive resources of the individual. Success-oriented values are gaining ground in human consciousness, and the problem of life satisfaction is becoming acute. In this regard, the phenomena of self-actualization and life satisfaction are becoming more widespread in human life.

In foreign studies, the problem of self-actualization has been studied from the perspective of searching for and realizing the meaning of life (V. Frankl), contrasting manipulative and self-actualized personality (E. Shostrom), self-change, self-awareness and acceptance of responsibility in the process of psychotherapy (K. Rogers).

The phenomenon of "self-actualization" in Russian psychology has been studied in connection with the self-development of personality (A.V. Vintin, G. A. Zukerman); self-knowledge of one's own needs and abilities (K.A. Abulkhanova, A. G. Asmolov); with the formation of personality in the educational process A.V. Zabelina, M.Y. Melyantseva, L.V. Skripova, T.V. Ostapenko), with the self-organization of pedagogical and student creativity (A.N. Kolpakova), with the problems of personality-oriented education (M.S. Artyukhina, S.L. Bratchenko, A.B. Orlov, I.L. Barkaeva, V.B. Andreev).

Keywords: self-actualization.

Теория самоактуализации представляет собой ядро гуманистической психологии и является концепцией, описывающей самоактуализирующуюся личность. Методологические принципы, на которых развивалась теория самоактуализации, были разработаны К. Левином, К. Гольдштейном, Г. Олпортом, К. Роджерсом, А. Маслоу. В концепции К. Левина значимыми для теории самоактуализации явились положения.

- формирование человека – это подвижный процесс, в ходе которого происходит развертывание потенциала личности из самого себя, из внутренних противоречий и намерений;

- человек обладает сформированной внутренней идеей, контролирующей и управляющей его деятельностью и организующей его поведение.

На основе данных положений были выведены основные положения гуманистической психологии, связанные с представлениями о том, что человек является субъектом, изменяющим окружающий мир, а не только сторонним наблюдателем, не реагирующим на окружающую действительность.

Немецкий невролог и психиатр Курт Гольдштейн впервые ввел в научный дискурс понятие «самоактуализация». Согласно ему, данный феномен является основным мотивом, определяющим человеческую жизнь. По Гольдштейну, самоактуализация – это процесс, который направлен на удовлетворение потребностей. Потребность - это состояние функционального или психологического ощущения недостаточности чего-либо, которое мотивирует человека на его удовлетворение, «Когда люди голодны, они актуализируются посредством еды; если они жаждут власти, они актуализируются, обретая ее. Удовлетворение любой отдельной потребности выходит на сцену тогда, когда это является предпосылкой для самореализации всего организма. Самоактуализация - творческая тенденция человеческой природы. Она - основа развития и совершенствования организма».

В теории самоактуализации были отражены и идеи Г. Олпорта о личности как открытой психофизиологической системе, особенностью которой является стремление к реализации своего жизненного потенциала. Идея функциональной автономии Г. Олпорта предвосхитила идея Л. фон Берталанфи, разработанная им в рамках «Общей теории систем», которая заключалась в представлении о том, что мотивация человека определятся группой характеристик, среди них: как автономная активность, постоянство поведения, возможность быстрой адаптации. Автор отмечал, что в основе любой мотивации, лежат не только различные характеристики человека, происходящие из детства, но осознанное поведение, которое

связано с мотивами и намерениями личности рассматриваются как сознательные планы поведения.

В концепции самоосуществления личности Ш. Бюлер идеи самоактуализации сконцентрированы в утверждении уникальности жизненного пути, активности и самообусловленности субъекта, направленности на реализацию цели, смыслов и ценностей. Вместе с тем, интеграция этой активности осуществляется личностью, по мнению Бюлер, без участия сознания. Личность рассматривается как изначально данное духовное образование, не изменяющееся по своей сути на протяжении всей жизни . Дальнейший анализ теоретических источников по проблеме выявил, что близкие к проблеме самоактуализации личности идеи имеются в исследованиях ряда теоретических концепций социодинамического и психодинамического подходов в психологии.

В работах представителей неофрейдизма А. Адлера, К. Юнга, Э. Фромма, К. Хорни тоже звучат идеи самоактуализации. У А. Адлера это стремление к «самосовершеству». У К. Юнга – это обретение «самости». Путь индивидуации в психологии К. Юнга является и осознанием, и самоосознанием: «Любой, идущий вперед по пути осознания себя должен по необходимости вводить содержания личного бессознательного в сознание, тем самым расширяя сферу личности». В концепции К. Хорни - это «полная реализация наших подлинных возможностей». К. Хорни отмечала, что каждой личности свойственно желание развиваться, выражено стремление к самореализации, человек стремится к тому, чтобы стать цельной и сильной личностью, в каждом человеке существуют способности и таланты, которым препятствуют различные невротические состояния.

В эго-психологии Э. Эриксона значимым для понимания самоактуализации является учение о развитии личности как обретении «Эго-идентичности». Под «Эго-идентичностью» Э. Эриксон понимал усвоенный и принятый образ себя, способствующий полноценному развитию личности во взаимодействии с окружающим миром . Термин «неуспокоенность» в теории Э. Эриксона - понятие близкое самоактуализации личности по А. Маслоу. Под неуспокоенностью Эриксон понимал очень широкое понятие, охватывающее как родительские отношения, так и большую часть того, что имеют ввиду, говоря о компетентности в той или иной области, способность внести в нее свой вклад.

На основании того, что основные теоретические положения концепции самоактуализации личности, разработанные А. Маслоу, являются методологической основой теории самоактуализации, целесообразно подробнее описать ее сущность и составляющие.

Важнейшей частью этой концепции является мета-теория самоактуализации, основанная на идее К. Роджерса о самоактуализации как проявлении глубинной тенденции личности к актуализации. По словам К. Роджерса «самые глубокие слои личности человека, основа его «животной природы», позитивны по своей сути - они социализированы, рациональны, реалистичны и движут его вперед» . Путь роста личности, по Роджерсу, это путь самопреобразования, объективным показателем которого является преобразование «Я-концепции», а результатом - полноценно функционирующий человек, основными характери¬стиками

которого являются открытость переживанию; экзистенциальный образ жизни; организмическое доверие, эмпирическая свобода; креативность.

Самоактуализация личности в концепции А. Маслоу, выдвигается на роль главного мотивационного фактора, и ей отводится главное место в иерархии потребностей. Потребности личности организованы в иерархическую систему в порядке их доминирования или необходимости:

1) физиологические;
2) потребности безопасности и защиты;
3) принадлежности и любви;
4) самоуважения;
5) потребности самоактуализации или личного усовершенствования.

Потребности низкого уровня необходимо в достаточной степени удовлетворить, для перехода на более высокий уровень мотивов, обладающих доминантной побудительной силой в поведении человека.

Место человека на пирамиде потребностей обуславливает его мотивационный комплекс, процессы познания и взаимоотношений. Наличие неудовлетворенных потребностей оказывает влияние на мотивацию, которая ориентирована на борьбу с данным дефицитным состоянием; А. Маслоу данный мотивационный комплекс определял, как Д-мотивация или дефициентная мотивация. Очевидно, что дефициентная мотивация не связана с мотивами, способствующими самоактуализации. Однако их реализация, не только не ослабляет мотивацию человека, а наоборот усиливает ее, тем самым способствует ее переходу на более высокий уровень. Автор называл такой мотивационный комплекс Б-мотивация (бытийные мотивы).

Бытийные мотивы – это мотивы к яркой, полноценной жизни, а не просто удовлетворение мотивов, способствующих выживанию. Именно бытийные мотивы лежат в основе самоактуализации. «Становление личности человека и окружающая реальность, дополняют друг друга. Самоактуализация проявляется в удовлетворении самим процессом, а не только результатом».

Абрахам Маслоу также выделил личностные характеристики, которые характерны для самоактуализирующейся личности: принятие и умение управлять окружающей реальностью; принятие происходящих в ней процессов; простота, непринужденность, аутентичность; направленность на решение конкретных задач; некоторая индивидуальность и желание остаться наедине с собой; отсутствие зависимости от окружающей среды; трезвость оценивания; опыт внетелесных состояний; видение мира во всей совокупности составляющих его элементов; высокий уровень организации отношений с другими людьми; стремление к свободе; различение целей и путей их достижения; мягкое, дружелюбное чувство юмора; развитое стремление к творчеству; способность воспринимать любые культурные элементы.

Таким образом, человек, вышедший на уровень самоактуализации, оказывается особым, не отягощенным множеством мелких пороков типа зависти, злобы, цинизма; не склонен к депрессии, пессимизму. Такой человек отличается высокой самооценкой, принимает других, природу, независим от условностей, прост и де-

мократичен, склонен к переживанию «пиковых чувств» и пр.

Важным для понимания самоактуализации личности как непрерывного процесса личностного развития, а не конечной его идеальной точки, является замечание А. Маслоу о том, что самоактуализирующиеся люди в повседневной жизни не лишены нормальных человеческих проявлений, таких, например, как эмоциональные срывы, наивность, чувство вины, тревоги, сомнения в себе и т.п. Понимая самоактуализацию как «полное использование талантов, способностей, возможностей и т.п.», в работе «Мотивация и личность» он подчеркивал: «Я представляю себе самоактуализирующегося человека не как обычного человека, которому что-то добавлено, а как обычного человека, у которого ничто не отнято». Далее эта мысль продолжается высказыванием: «Самоактуализация - это не отсутствие проблем, а движение от преходящих и нереальных проблем к проблемам реальным».

А. Маслоу также описывает восемь путей, ведущих к самоактуализации:

- переживание «пиковых чувств»: полное, живое, беззаветное, с полной концентрацией и полным впитыванием;
- в каждой ситуации выбора - выбор в пользу роста;
- ориентация на собственную внутреннюю позицию в каждый момент жизни:
- честность и принятие ответственности за свои действия;
- готовность к независимости в действиях и суждениях;
- ориентация не только на конечный результат, но и на сам процесс актуализации;
- осознание спонтанности «пиковых чувств»;
- способность к разоблачению собственной психопатологии.

Таким образом, в концепции А. Маслоу, самоактуализация - это не «вещь», которую можно иметь или не иметь. Это процесс, не имеющий конца - способ проживания, работы и отношения с миром, а не единичное достижение. Для того, чтобы достичь самоактуализации и удовлетворения более высоких потребностей, все более низкие потребности человека должны быть полностью удовлетворены, прежде чем он сможет сосредоточиться на более сложных желаниях. Данный принцип лег в основу теста «Диагностика степени удовлетворенности потребностей», который мы будем использовать в настоящем исследовании.

Необходимо отметить, что идеи самоактуализации личности, изложенные в концепции А. Маслоу, развиваются и применяются как в зарубежной, так и в отечественной науке; в гуманистической и экзистенциальной философии, психологии, психотерапии и педагогике (А.А. Бодалев, М. Боуэн, Б.С Братусь, Э. Фромм. П.Л. Карпова, Д.А. Леонтьев, А.Н. Леонтьев, Ю.Б. Некрасова, Ф. Перлз, В.А. Петровский, К. Роджерс, В Франкл, В.Э. Чудчовский и др.).

В зарубежных исследованиях данная проблема изучается с позиций поиска и осуществления смысла жизни (В. Франкл), противопоставления манипулятивной и самоактуализированной личности (Э. Шостром), самоизменения, самоосознания и принятия ответственности в процессе психотерапии (К. Роджерс).

В отечественной психологии феномен самоактуализации изучался в связи с саморазвитием личности (А.В. Винтин, Г. А. Цукерман); самопознания собственных потребностей и способностей (К.А. Абульханова, А.Г. Асмолов);

со становлением личности в образовательном процессе А.В. Забелина, М.Ю. Мельянцева, Л.В. Скрипова, Т.В. Остапенко), с самоорганизацией педагогического и ученическою творчества (А.Н. Колпакова), с проблемами личностно-ориентированного воспитания (М.С. Артюхина, С.Л. Братченко, А.Б. Ор-лов, И.Л. Баркаева., В.Б. Андреев).

Потребность и способность личности к саморазвитию («самодвижению») как психологический феномен исследуется А.А. Бодалевым. «Именно сама личность, и никто другой, ставит перед собой цели, выбирает пути для их достижения и приходит к тем или иным результатам». А.А. Бодалев утверждает, что среди всех факторов, которые влияют на развитие человеческой личности (воздействие социальной и культурной среды, обучения и воспитания), главнейшим фактором является сам человек, его деятельность, духовность, работа интеллекта.

М.С. Артюхина самоактуализацию личности связывает с творческим процессом, понимая самоактуализацию как субъективную, внутренне мотивированную активность личности, не зависящую от внешней ситуации.

Ряд авторов (К.А. Абульханова, Б.Г.Ананьев, С.Л. Рубинштейн и др.) рассматривают самоактуализирующуюся личность как личность самооп¬ределившуюся. «Самоопределение, как сознательно вырабатываемое отношение к миру, есть становление человека как субъекта собственного саморазвития посредством выработки обобщенного отношения к миру и к себе в мире», - отмечает С.Л. Рубинштейн .

К.А. Абульханова, Т.И. Березина, А.Н. Славская в своей концепции личностной организации времени жизни ввели понятие «актуализация времени», близкое пониманию самоактуализации личности по А. Маслоу. В их исследовании актуализация времени личности - это интеграция таких составляющих, как:

- присвоение общественного времени;
- использование в настоящем прошлого опыта:
- использование своих общих и специальных способностей;
- целенаправленное использование своих временных способностей (планирования времени, произвольного ускорения своих психических процессов и действий и т.д.).

Г.Л. Цукерман в работе «Психология саморазвития» выделяет возрастной порог становления растущего взрослеющего человека как субъекта собственного развития, обнаруживая его у подростков, когда у индивида происходит одна из первых «встреч с самим собой». Личность подростка становится предметом практического преобразования, формируются различные аспекты проектирования и планирования предстоящей жизни . Именно в данном возрасте, в некоторых религиях считаемым возрастом наступления взрослости, а в философии - возрастом рождением души - человек превращается в субъект собственной жизни.

Мы согласны с утверждением Е.Н. Расторгуевой о том, что развитие личности связано с процессом перехода к личностно-смысловому типу взаимоотношений. Переход от формально-ролевого типа взаимоотношений с окружающими, по мнению Е.Н. Расторгуевой происходит благодаря опыту решения проблемных ситуаций, которое происходит в результате новых моделей поведения, а не за

счет ранее усвоенных шаблонов. Сталкиваясь с неопределенностью, начинает происходить борьба с теми преградами, которые мешают достижению цели (как внешними, так и внутренними), в качестве мотива, в данном случае, может выступать постановка перед самим собой сверхзадач. С этих позиций автор подходит и к изучению феномена самоактуализации. Е.Н. Расторгуева отмечала, что «самоактуализация - это самоосуществление «иных культур», имеющее своим источником преобразование норм данной культуры и творение в ходе контакта с миром новых норм, то есть нормотворчество. В процессе самоактуализации рождаются интерсубъективные социальные миры» . Т.В. Овчаренко познание себя, усовершенствование себя, поиск смысла. - характерные черты самоактуализации, - включает в главные функции самосознания личности .

Итак, проведенный анализ научной литературы позволяет утверждать, что проблема самоактуализации личности является достаточно разработанной для того, чтобы выступить теоретическим основанием для понимания сущности этого понятия. Представители гуманистического направления в психологии в основе самоактуализирующейся личности видели следующие характеристики: уникальность человека; у таких людей наблюдаются специфические модели поведения в отдельных промежутках времени; человек никогда не бывает статичен, они спонтанны; направлены на решение конкретных задач; для них свойственна индивидуальность и желание остаться наедине с собой; отсутствие зависимости от окружающей среды; трезвость оценивания. У отечественных авторов самоактуализация, зачастую связана с процессами развития личности и ее динамики. Самоактуализиующаяся личность понимается как целостная личность, которая ориентирована непосредственно на деятельность и развитие.

В нашем исследовании мы исходим из положений теории самоактуализации А. Маслоу, идей К. Роджерса и других теоретиков экзистенциально-гуманистического направления в психологии, нашедших свое отражение при создании «Самоактуализационного теста» (Э. Шостром) и теста «Диагностика степени удовлетворенности потребностей» (А. Маслоу).

Таким образом, на основании анализа зарубежных и отечественных исследований мы систематизировали и конкретизировали феномен самоактуализации личности; в рамках нашего исследования мы понимаем под самоактуализацией личности процесс непрерывного становления уникального индивида в направлении личностного роста, творчества, самодостаточности, основанный на свободном и ответственном выборе пути развития.

Список использованных источников

1. Ахмедова Э.М., Пашина С.А. Современные образовательные технологии преподавания в вузе // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2020. – Вып. 66. – Ч. 2. С. 27-30.
2. Расторгуева Е.Н. Самоактуализация как субъектный феномен // Консультативная психология и психотерапия. - 2014. - № 3 (82). - С. 105-118.

3. Савенышева С. С. и др. Самоактуализация, психологическое благополучие и повседневный стресс в период взрослости //Вестник Кемеровского государственного университета. – 2019. – №. 1 (77).
4. Ушакова А.С. Самоактуализация как конструктивное начало человеческого «Я» // Научный альманах. - 2016. - № 1-3 (15). - С. 359-362.
5. Щербакова О.И., Бадмаева С.В. Самоактуализация личности в различных возрастных группах // В сборнике: Горизонты зрелости Сборник научных статей. Редакторы: Л.Ф. Обухова, И.В. Шаповаленко, М.А. Одинцова. - 2015. - С. 31-38.
6. Эйгелис Г. В., Пальмова М. С. Самоактуализация личности в контексте гендерных различий //Акмеологические векторы профессионализации личности в обществе вызовов и угроз. – 2017. – С. 81-86.

Журбенко Наталья Николаевна
Студент магистратуры ОЧУ ВО «Московская
международная академия», г. Москва

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ КАК ДЕТЕРМИНАНТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Одним из таких фундаментальных факторов является эмоциональная привязанность, сформированная в раннем детстве в диаде «ребенок–взрослый» и продолжающая оказывать влияние на протяжении всей жизни человека. Согласно теории привязанности Дж. Боулби, именно качество первичных эмоциональных связей закладывает базовое чувство безопасности и доверия к миру, которое, в свою очередь, определяет способность личности выстраивать гармоничные отношения с собой и окружающими. В контексте моделей психологического благополучия (К. Рифф) такие компоненты, как позитивные отношения, самопринятие и автономия, напрямую коррелируют со стилем и качеством эмоциональной привязанности. Несмотря на значительное количество работ, посвященных как феномену привязанности, так и психологическому благополучию, проблема заключается в недостаточной эмпирической изученности конкретных механизмов и характера взаимосвязи между типами эмоциональной привязанности и структурными компонентами психологического благополучия у лиц ранней взрослости, что и определяет актуальность данного исследования.

Ключевые слова: эмоциональная привязанность, психологическое благополучие.

Zhurbenko Natalia Nikolaevna
Master's degree student of the Moscow
International Academy, Moscow

EMOTIONAL ATTACHMENT AS A DETERMINANT OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

One of such fundamental factors is emotional attachment, formed in early childhood in the child-adult dyad and continuing to influence throughout a person's life. According to the attachment theory of J. Bowlby, it is the quality of primary emotional bonds that lays the basic sense of security and trust in the world, which, in turn, determines the ability of an individual to build harmonious relationships with themselves and others. In the context of models of psychological well-being (K. Riff), components such as positive relationships, self-acceptance, and autonomy are directly correlated with the style and quality of emotional attachment. Despite the significant amount of research on both attachment and psychological well-being, there is a lack of empirical evidence on the specific mechanisms and nature of the relationship between types of emotional attachment and the structural components of psychological well-being in early adulthood, which makes this study relevant.

Keywords: emotional attachment, psychological well-being.

В современной психологической науке наблюдается устойчивый интерес к факторам, детерминирующим психологическое благополучие личности. На смену патопсихологической парадигме, фокусирующейся на проблемах и дефицитах, пришла парадигма позитивной психологии, направленная на изучение сильных сторон человека и условий его процветания. В этом контексте феномен эмоциональной привязанности, понимаемый как глубинная и устойчивая эмоциональная связь с значимым другим, выступает ключевым предиктором психического здоровья и гармоничного развития на протяжении всего жизненного пути.

Теория привязанностей имеет корни в психоанализе З. Фрейда и теории стадийного развития Э. Эриксона, теории вторичного подкрепления и социального научения Долларда и Миллера. Однако самое сильное влияние имеет этологический подход Лоренца и Деркина, распространившего идеи Лоренца об импринтинге на человека. Дж. Боулби развил эти идеи и выявил повышенную значимость для психического развития ребенка установления продолжительных теплых эмоциональных взаимоотношений с матерью. Результаты наблюдений и клинические данные показали, что отсутствие или разрыв подобных взаимоотношений приводят к серьезному дистрессу, возникновению проблем, связанных с психическим развитием и поведением ребенка. Боулби был первым исследователем, который связал развитие привязанности с адаптацией и выживанием ребенка.

В рамках этологии в качестве механизмов привязанности рассматриваются гормональные изменения в послеродовом периоде у матери, что обуславливает наличие сензитивного периода ранней привязанности между ребенком и матерью, влияющего на дальнейшие отношения в диаде. Для описания этих отношений был введен термин бондинг.

Последующие работы рассматривали влияние на формирование привязанностей не только удовлетворения матерью базовых потребностей ребенка, но и высших потребностей, таких, как формирование определенных взаимоотношений, результатом которых и становится привязанность. Было показано, что наиболее важным для формирования привязанности ребенка и взрослого является способность взрослого воспринимать любые сигналы ребенка и отзываться на них. Ребенок привязывается к тем, кто быстро и позитивно реагирует на его активность и инициативу, а также вступает в общение, отвечающее когнитивным способностям и настроению ребенка. Необходимыми качествами, способствующими развитию привязанности, являются нежное, бережное обращение взрослого, эмпатия, поддержка, подбадривание. Родители, к которым ребенок привязан, дают указания мягко, доброжелательно, подчеркивают успехи, достижения ребенка.

Первичная привязанность является устойчивой и проявляется у взрослых в их последующей жизни как преемственность эмоциональных и поведенческих паттернов в выборе партнера, в самовосприятии и последующей самооценке, в отношении к работе, в развитии депрессии или в трудностях их межличностных отношений и т.д. Однако было выявлено, что качество привязанностей может

меняться при изменении качества взаимоотношений с близкими людьми и что один и тот же человек может иметь множественные паттерны привязанности.

В зарубежной литературе теоретической базой для исследования психологического благополучия как самостоятельной категории послужили работы Н. Брэдберна. Данные авторы рассматривали психологическое благополучие как эмоциальное восприятие элементов повседневного поведения. Психологическое благополучие как составной элемент психического здоровья раасматривается в работах Герцберга. Н. Брэдберн дифференциировал психологическое благополучие от ряда других понятий, таких как самоактуализация, самооценка, автономия, но в то же время обозначил, что эти понятия имеют области взаимного пересечения. Сконструированная им модель структуры психологического благополучия представляет собой некое равновесие между поочередным преобладанием двух видов аффекта – негативного и позитивного, утвердив такой баланс одним из основных показателей благополучия личности. Наиболее близким понятием к психологическому благополучию является субъективное благополучие. О нем впервые наиболее отчетливо говорит Э. Динер. При этом понимание им субъективного благополучия очень близко к позиции Н. Брэдберна, но психологическое благополучие здесь становится частью субъективного, которое, по его мнению, состоит из трех основных компонентов: приятные и неприятные эмоции, удовлетворение (эмоциональная и когнитивная стороны самопринятия). Для характеристики состояния субъективного мира личности в аспекте его благоприятности употребляются термины «счастье», «удовлетворенность жизнью», «эмоциональное благополучие», «оптимизм», однако понятие «субъективное благополучие», по мнению М.В. Соколовой, «представляется психологически более точным». Именно субъективное благополучие является психологическим феноменом, которое побуждает стремление человека к внутреннему равновесию, комфорту, ощущению удовлетворенности и счастья.

В современных работах исследователей интересует вопрос о том, из чего складывается ощущение благополучия, как оно влияет на жизнь и деятельность субъекта. Субъективное благополучие рассматривается как феномен, относящийся к внутренней системе личности, к внутренним критериям адаптации в социальной среде. В своих работах А.Е. Созонтов психологическое благополучие интерпретирует как «удовлетворенность жизнью, отсутствие выраженной тревожности, депрессивных симптомов, социальную активность, соотношение позитивных и негативных аффективных проявлений». Л.В. Куликов уделяет внимание тому, что «благополучие и чувство благополучия весьма значимы для всего субъективного (внутреннего) мира личности». Понятие благополучия рассматривается как основной критерий здоровья. По мнению специалистов ВОЗ, «здоровье – состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Исследователи смежных областей научного знания подчеркивают, что субъективное благополучие тесно связано и с соматическим здоровьем. Также следует подчеркнуть, что по своей природе психологическое благополучие личности является субъективным, так как оценка собственного благополучия опирается на переживания личности по

отношению к различным сторонам своей жизни, деятельности и самого себя. М.В. Соколова выделяет три категории субъективного благополучия:

1) Внешние критерии, по которым определяется психологическое благополучие как добродетельная, «правильная жизнь», то есть соответствие системе ценностей, принятой в культуре.

2) Субъективное благополучие – гармоничное удовлетворение желаний и стратегий человека.

3) Субъективное благополучие как превосходство положительных эмоций над отрицательными эмоциями. Это определение показывает положительные эмоции, которые переживает человек и котороые либо объективно преобладают в его жизни, либо он субъективно к ним склоняется.

Соколова выделила признаки субъективного благополучия:

1) Субъективность; субъективное благополучие находится внутри индивидуального опыта человека.

2) Позитивность измерения. Субъективное благополучие – это не только отсутствие отрицательных факторов, что является характерным для многих определений психического здоровья человека. Необходимо наличие определенных положительных показателей.

3) Глобальность измерения. Субъективное благополучие, как правило, включает «…глобальную оценку все аспектов жизни человека».

По мнению М.В. Соколовой, все эти признаки должны лежать в основе теоретических и эмпирических исследований субъективного благополучия. М. Аргайл рассматривает субъективное благополучие как сочетание трех независимых компонентов: удовлетворенность жизнью, наличие положительных эмоций и отсутствие отрицательных эмоций. Автор подчеркивает, что счастье – это переживание удовлетворенности жизнью как таковой, оценка личностью своего прошлого и настоящего; частота и интенсивность приятных эмоций. Счастье понимается как благоприятное эмоциональное переживание, аффективный компонент благополучия. Л.В. Куликов делает акцент на том, что субъективное благополучие – относительно устойчивое переживание, так как различные стороны жизни человека оказывают на него существенное влияние и проявляют индивидуальное отношение как к себе, так и к окружающей действительности. Собственно переживание субъективного благополучия является основной составной частью доминирующего психического состояния. Р.М. Шамионова говорит о том, что каждая личность обладает субъективным благополучием, т.е. склонна давать оценку себе и своей жизни, и содержит в себе три компонента: «… когнитивный, эмоциональный, поведенческий…».

Для понимания изучаемого явления Р.М. Шамионов определяет субъективное благополучие как понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное для него значение с точки зрения усвоенных нормативных представлений о «благополучной» внешней и внутренней среде, и характеризующееся переживанием удовлетворенности.

Обычно авторы различают субъективное благополучие на три компонента – физическое или телесное, психологическое и социальное. Такой подход в

понимании данного феномена согласуется с пониманием психологов к внутренней структуре личности, включающей единство трех «Я».

В структуре личности У. Джеймс выделил четыре составляющие и расположил их в порядке значимости: от низшей – к высшей, от физической – к духовной.

Духовное «Я» включает внутреннее и субъективное бытие человека, набор его религиозных, политических, философских и нравственных установок.

Материальное «Я» включает то, что человек отождествляет с собой (его дом, частная собственность, семья, друзья и пр.).

Социальное «Я» включает в себя признание и уважение, которые получает человек в обществе, его социальную роль.

Физическое «Я» включает тело человека, его первичные биологические

потребности. Все перечисленные составляющие тесно связаны между собой и оказывают влияние друг на друга. Потеря какой-либо составляющей «Я» приведет к потере части личности. Ясно, что при изучении субъективного благополучия личности важно исходить из того, что составляющие «Я» неразрывны между собой, благодаря чему обеспечивается устойчивость и целостность личности. Единство этих составляющих становится фактором субъективного благополучия.

В настоящее время довольно большое количество работ посвящено понятию «субъективное благополучие». Наиболее часто субъективное благополучие авторы определяют как «широкую категорию феноменов, заключающихся в эмоциональной реакции людей, их удовлетворенности отдельными сферами жизни, а также в их суждениях о качестве жизни в целом». Например, в качестве составляющих субъективного благополучия Л.В. Куликов предлагает следующие взаимосвязанные компоненты:

1) Социальное благополучие – удовлетворенность социальным статусом, состоянием общества, к которому принадлежит индивид, межличностным связям и так далее.

2) Духовное благополучие – возможность приобщиться к богатствам духовной культуры, осознание и переживание смысла своего существования, свобода вероисповедания и так далее.

3) Физическое (телесное) благополучие – хорошее физическое самочувствие, телесный комфорт, ощущение здоровья и так далее.

4) Материальное благополучие – удовлетворенность материальной стороной своей жизни, материальной стабильность и так далее.

5) Психологическое благополучие (душевный комфорт) – слаженность всех процессов психики и ее функций, гармония личности, ощущение целостности и внутреннего равновесия.

Помимо указанных элементов субъективного благополучия, в его составе иногда выделяют отсутствие тревожности и депрессии, жизненные достижения, хорошие взаимоотношения в семье.

Стоит отметить, что большой интерес психологов вызывает изучение удовлетворенностью жизнью.

Так, О.С. Копина исследовала, как удовлетворенность жизнью связана с самооценкой здоровья, образованием, полом, социальным положением. При

этом удовлетворенность жизнью автором понимается как наличие в сознании личностного смысла происходящих в жизни человека событий.

В исследованиях, проведенных Н.А. Растригиной, была выявлена связь между удовлетворенностью жизнью и способностью личности наилучшим образом соотносить свои желания и возможности в соответствии со сложившимися обстоятельствами. Кроме этого, прямой связи между удовлетворенностью и ориентацией на избегание неудач и стремлением к успеху выявлено не было.

Интересным, на наш взгляд, является исследование О.С. Васильевой и Е.А. Демченко, посвященное изучению основных характеристик жизненных стратегий человека. Результаты проведенного исследования выявили, что присутствие в жизни целей, которые опираются на фундамент ценностей и отношений человека, взятие на себя ответственности за их реализацию и за жизнь в целом, влияют на удовлетворенность жизнью и психическое здоровье человека. Испытуемые с высокой степенью осмысленности жизни, возлагающие на себя ответственность за все происходящие в ней события, более удовлетворены результатом своей реализации, чувствуют себя уверенными управленцами своей жизни и ощущают жизнь наполненной радостными и эмоционально яркими событиям. При высоком уровне осмысленности жизни респонденты принимают на себя всю ответственность за дальнейший сценарий своей жизни. Более того, они находят свою жизнь более интересной, эмоционально содержательной, чем те, которые не верят в способность влиять на ход событий, происходящих в их жизни. Данная категория людей часто не испытывают удовольствия от собственной жизни и убеждены, что их жизнью управляют различные ситуации, события и обстоятельства, а также другие люди и их мнение. Потому, по мнению авторов, это в большей степени является причиной подверженности неврозам, межличностным и внутриличностным конфликтам.

С точки зрения Л.В. Куликова, оценка удовлетворенностью жизни зависит от того, на какие основания опирается личность: на внешние обстоятельства жизни или на собственную оценку своим решениям, действиям, поступкам, на самоанализ собственной успешности.

При изучении литературы, посвященной исследованию различных элементов и аспектов удовлетворенности, было обнаружено, что авторов по большей части интересует удовлетворенность жизнью либо удовлетворенность предметной деятельностью. Проблема удовлетворенности является сложной, которую следует решать в совокупности внутренних и внешних составляющих, таких как личностные, познавательные, эмоциональные, социальные, политические и так далее.

Понимание благополучия основывается на отношении личности к тем или иным событиям и явлениям в ее жизни, сопровождающимся соответствующими состояниями, переживанием. Пока не изменится отношение к чему-либо, невозможно сменить свое состояние. Для изучения субъективного благополучия В.М. Куликов считает необходимым выделить два основных компонента: когнитивный (рефлексивный) – мнение об отдельных сторонах своей жизни и эмоциональный – детерминирующий эмоциональный тон отношений к этим

сторонам. Именно то, как личность интерпретирует те или иные ситуации, во многом определяет переживание субъективного благополучия. Когнитивная и эмоционально-оценочная интерпретация ситуации детерминирует направленность активности личности, которая предопределяет то, какую стратегию поведения использует личность. В зависимости от локуса субъективного благополучия, активность личности в соответствии с этим может быть направлена либо во вне, либо во внутреннюю деятельность, так же может вообще отсутствовать.

Список использованных источников

1. Авдеева, Н.Н. (2015). Становление системы привязанности у детей раннего возраста. // Психологическая наука и образование, 20(3), 17-26. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://psyjournals.ru/psyedu/2015/n3/77424.shtml
2. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2013. 270 с.
3. Ахмедова Э.М., Пашина С.А. Современные образовательные технологии преподавания в вузе // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2020. – Вып. 66. – Ч. 2. С. 27-30.
4. Боулби, Дж. Материнская депривация: Академический проект, 2009. – 256 с.
5. Боулби, Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Дж. Боулби. – СПб. : Питер, 2004. – 288 с.
6. Боулби, Дж. Сорок четыре юных вора / Дж. Боулби. – Лондон : Хогарт Пресс, 1944. – 124 с.
7. Боулби, Дж. Функции привязанности в развитии ребенка / Дж. Боулби. – М.: Академический проект, 2016. – 320 с
8. Брэдберн Н. Структура психологического благополучия. Ярославль: Инфра, 2005.

Кац Валери-Лиор-Авигаль Алексеевна
магистрант ОЧУ ВО «Московская международная академия», г. Москва

РОЛЬ ХРОНИЧЕСКОЙ ТРЕВОЖНОЙ ГОТОВНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ СИМПТОМОВ РПТСР У НАСЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ДЛИТЕЛЬНОЙ УГРОЗЫ ВОЗДУШНЫХ ТРЕВОГ

***Аннотация*:** в статье рассматривается роль хронической тревожной готовности в формировании симптомов расстройства посттравматического стрессового спектра (рПТСР) у населения в условиях длительной угрозы воздушных тревог. Проведён анализ психологических механизмов, связанных с постоянным ожиданием опасности, нарушением чувства безопасности и сохранением состояния гипервозбуждения. Особое внимание уделяется эмоциональным, когнитивным и соматическим проявлениям хронического стрессового воздействия. Показано, что длительное пребывание в условиях повторяющейся угрозы способствует истощению адаптационных ресурсов личности и повышает риск формирования симптомов рПТСР.

***Ключевые слова*:** хронический стресс, воздушные тревоги, тревожная готовность, рПТСР, гипервозбуждение, чувство безопасности, психологическая адаптация, эмоциональная регуляция.

Kats Valeri-Lior-Avigal Alekseevna
Master's student, Moscow International Academy, Moscow

THE ROLE OF CHRONIC ANXIETY-PRONENESS IN THE DEVELOPMENT OF PTSD SYMPTOMS AMONG THE POPULATION AMIDST THE PROLONGED THREAT OF AIR RAID ALERTS

Abstract: The article examines the role of chronic anxiety readiness in the development of post-traumatic stress spectrum disorder (PTSSD) symptoms among individuals exposed to prolonged air raid threats. The psychological mechanisms associated with persistent anticipation of danger, impaired sense of safety, and sustained hyperarousal are analyzed. Particular attention is paid to the emotional, cognitive, and somatic manifestations of chronic stress exposure. The findings suggest that prolonged exposure to recurring threats contributes to the depletion of adaptive resources and increases the risk of developing PTSSD symptoms.

***Keywords*:** chronic stress, air raid alerts, anxiety readiness, PTSSD, hyperarousal, sense of safety, psychological adaptation, emotional regulation.

В современных условиях проблема хронического стрессового воздействия приобретает особую актуальность в связи с увеличением числа ситуаций, связанных с длительным переживанием угрозы безопасности. Повторяющиеся воздушные тревоги формируют у населения состояние постоянного психоэмоционального напряжения, при котором механизмы адаптации вынуждены функционировать

в условиях непрерывной мобилизации. Подобное воздействие затрагивает не только эмоциональную сферу личности, но и когнитивные, поведенческие и физиологические механизмы реагирования.

В последние годы в клинической психологии всё больше внимания уделяется не только классическим формам посттравматического стрессового расстройства, возникающим после единичного травматического события, но и состояниям, связанным с хроническим переживанием угрозы. Исследователи отмечают, что длительное пребывание в условиях неопределённой опасности оказывает выраженное воздействие на эмоциональную устойчивость личности и может приводить к постепенному формированию симптомов расстройства посттравматического стрессового спектра [8]. В подобных условиях тревожная реакция перестаёт быть кратковременной и приобретает устойчивый характер.

Особенность воздушных тревог как стрессового фактора заключается в их повторяемости, непредсказуемости и невозможности полного контроля со стороны личности. В отличие от кратковременной стрессовой ситуации, имеющей относительно чёткие временные границы, повторяющиеся сигналы угрозы создают условия хронического психического напряжения. Даже в периоды объективной безопасности нервная система продолжает сохранять повышенную настороженность, поскольку вероятность повторного возникновения опасности остаётся субъективно значимой.

Хроническая тревожная готовность представляет собой устойчивое состояние внутренней мобилизации, при котором психика ориентирована на постоянное обнаружение потенциальной угрозы. Для данного состояния характерны повышенная чувствительность к внешним раздражителям, эмоциональная нестабильность, нарушения сна, трудности концентрации внимания, а также склонность к гиперконтролю окружающей обстановки. В англоязычной литературе подобное состояние рассматривается через понятие hypervigilance — гипернастороженности, при которой нервная система функционирует в режиме постоянного мониторинга опасности [9].

С точки зрения нейропсихологических механизмов длительное пребывание в состоянии тревожной готовности связано с хронической активацией стрессовых систем организма. Повышенная активность симпатической нервной системы и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси приводит к устойчивому сохранению высокого уровня внутреннего напряжения. По мнению Л. А. Китаева-Смыка, длительное воздействие стрессовых факторов постепенно приводит к истощению адаптационных ресурсов организма и нарушению механизмов эмоциональной саморегуляции [5].

Исследования в области психотравматологии показывают, что длительное переживание неопределённой угрозы способно оказывать не менее выраженное воздействие на психику, чем единичное травматическое событие. При хроническом стрессовом воздействии травматизация происходит постепенно, за счёт постоянного накопления эмоционального напряжения. Подобное состояние сопровождается не только тревогой, но и эмоциональным истощением, снижением стрессоустойчивости и нарушением механизмов психологической адаптации [6].

Одним из центральных механизмов формирования симптомов рПТСР становится anticipatory anxiety — тревога ожидания. В условиях повторяющихся воздушных тревог личность начинает воспринимать потенциальную опасность как постоянный элемент повседневной реальности. Даже при отсутствии непосредственной угрозы сохраняется ощущение возможного повторения стрессового события. Подобная тревога ожидания препятствует полноценному эмоциональному восстановлению и способствует закреплению состояния внутреннего напряжения.

Согласно данным R. Yehuda, хроническое переживание угрозы приводит к изменениям эмоциональной и нейрофизиологической регуляции, вследствие чего тревожная реакция закрепляется как постоянный паттерн реагирования [12]. Подобное состояние сопровождается повышенной чувствительностью к потенциально угрожающим стимулам и нарушением способности нервной системы возвращаться к базовому уровню функционирования.

У лиц, длительно находящихся в условиях угрозы, постепенно изменяется восприятие окружающего мира. Пространство начинает восприниматься как небезопасное и непредсказуемое, а чувство защищённости существенно снижается. Повышенная настороженность формирует склонность к постоянному анализу окружающей среды на предмет потенциальной опасности. В результате даже нейтральные стимулы могут интерпретироваться как тревожные или угрожающие.

Симптоматика рПТСР в подобных условиях может проявляться в различных формах. На эмоциональном уровне наиболее распространёнными являются повышенная тревожность, раздражительность, эмоциональная лабильность, чувство внутреннего напряжения и эмоциональное истощение. Многие лица отмечают постоянное ощущение тревожного ожидания, невозможность расслабиться и трудности эмоционального переключения. По данным J. Herman, длительное пребывание в ситуации угрозы приводит к устойчивым изменениям эмоциональной сферы личности и нарушению чувства внутренней безопасности [11].

На когнитивном уровне хроническое стрессовое воздействие сопровождается ухудшением концентрации внимания, снижением продуктивности мышления, трудностями принятия решений и повышенной когнитивной истощаемостью. Значительная часть психических ресурсов оказывается направленной на поддержание состояния настороженности и контроль окружающей обстановки. В результате снижается способность к длительной интеллектуальной деятельности и ухудшается качество повседневного функционирования.

Исследования Л. И. Вассермана и О. Ю. Щелковой показывают, что при длительном постстрессовом воздействии у личности нередко наблюдаются нарушения когнитивной переработки информации, снижение устойчивости внимания и усиление тревожной фиксации на потенциальной угрозе [3]. Подобные изменения существенно затрудняют процессы психологической адаптации.

Существенное место в структуре симптомов рПТСР занимают нарушения сна. Постоянная тревожная готовность препятствует полноценному расслаблению

нервной системы даже в ночное время. У лиц, находящихся в условиях хронической угрозы, часто наблюдаются трудности засыпания, поверхностный сон, повышенная чувствительность к звукам, ночные пробуждения и тревожные сновидения. Дефицит полноценного сна дополнительно усиливает эмоциональную нестабильность и снижает адаптационные возможности организма.

Кроме эмоциональных и когнитивных проявлений, хроническая тревожная готовность сопровождается выраженными соматическими реакциями. Наиболее распространёнными являются тахикардия, мышечное напряжение, головные боли, нарушения аппетита, хроническая усталость и психовегетативные симптомы. Подобные реакции связаны с длительным сохранением физиологической мобилизации организма и постепенным истощением его ресурсов [1].

Особое значение в формировании симптомов рПТСР имеет нарушение чувства контроля. Невозможность прогнозировать возникновение угрозы способствует развитию субъективного ощущения беспомощности. Личность начинает воспринимать ситуацию как плохо управляемую и не зависящую от собственных действий. Подобное состояние повышает риск формирования тревожно-депрессивных реакций и способствует закреплению хронического психоэмоционального напряжения.

Согласно исследованиям А. Г. Караяни и И. В. Сыромятникова, длительное пребывание в условиях стрессовой угрозы приводит к снижению устойчивости адаптационных механизмов и формированию эмоционального истощения [4]. При отсутствии достаточной психологической поддержки риск развития устойчивых постстрессовых нарушений существенно возрастает.

В ряде случаев длительное пребывание в состоянии тревожной мобилизации сопровождается изменением поведенческих стратегий личности. У части людей наблюдается стремление к социальной изоляции, ограничению контактов и снижению активности. Другие, напротив, демонстрируют повышенную потребность в контроле окружающей среды и гиперответственность. Подобные формы поведения выступают как попытка снизить внутреннее напряжение и восстановить субъективное ощущение безопасности.

Следует отметить, что выраженность симптомов рПТСР во многом определяется индивидуально-психологическими особенностями личности. Существенную роль играют уровень базовой тревожности, особенности эмоциональной регуляции, наличие социальной поддержки и сформированность копинг-стратегий. Наличие устойчивых адаптационных механизмов способно частично снижать выраженность последствий хронического стрессового воздействия [2].

Вместе с тем длительное сохранение состояния тревожной готовности может приводить к развитию allostatic overload — перегрузки адаптационных систем организма. При подобном состоянии ресурсы психологической и физиологической адаптации постепенно истощаются, вследствие чего повышается риск развития эмоциональных нарушений, тревожно-депрессивных состояний и симптомов рПТСР [10].

Особую значимость приобретает своевременная психологическая помощь

населению, находящемуся в условиях хронической угрозы. Психологическая поддержка должна быть направлена не только на снижение уровня тревоги, но и на восстановление чувства безопасности, развитие адаптивных копинг-стратегий и профилактику эмоционального истощения. Важную роль играют методы психологической стабилизации, направленные на снижение гипервозбуждения и восстановление эмоциональной регуляции [7].

Таким образом, хроническая тревожная готовность является одним из ключевых факторов формирования симптомов рПТСР в условиях длительного воздействия воздушных тревог. Повторяющееся переживание угрозы способствует закреплению состояния гипервозбуждения, нарушению эмоциональной регуляции, снижению чувства безопасности и постепенному истощению адаптационных ресурсов личности. Длительное сохранение подобных состояний может приводить к развитию устойчивых эмоциональных, когнитивных и соматических нарушений. Исследование психологических механизмов хронического стрессового воздействия имеет важное значение для разработки эффективных методов профилактики и психологической помощи населению, находящемуся в условиях длительной угрозы.

Список использованных источников

1. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства. — М.: Медицина, 2018. — 496 с.
2. Ахмедова Э. М. Психологические особенности стрессовых состояний личности в условиях длительного эмоционального напряжения // Проблемы современного педагогического образования. — 2021. — № 72. — С. 312–315.
3. Вассерман Л. И., Щелкова О. Ю. Психологическая диагностика постстрессовых состояний. — СПб.: Речь, 2019. — 144 с.
4. Караяни А. Г., Сыромятников И. В. Психология боевого стресса. — М.: Военный университет, 2020. — 280 с.
5. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. — М.: Академический проект, 2017. — 943 с.
6. Лазарус Р. Теория стресса и психологической адаптации. — СПб.: Питер, 2019. — 280 с.
7. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь при посттравматическом стрессовом расстройстве. — М.: Эксмо, 2020. — 928 с.
8. Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса. — М.: Институт психологии РАН, 2018. — 304 с.
9. Bisson J. I., Cosgrove S., Lewis C., Roberts N. Post-traumatic stress disorder // BMJ. — 2019. — Vol. 351. — P. 6161.
10. Bryant R. Post-traumatic stress disorder: a state-of-the-art review of evidence and challenges // World Psychiatry. — 2019. — Vol. 18(3). — P. 259–269.
11. Herman J. Trauma and Recovery. — New York: Basic Books, 2015. — 336 p.
12. Yehuda R. Post-traumatic stress disorder // New England Journal of Medicine. — 2022. — Vol. 346(2). — P. 108–114.

Кличановская Дарья Александровна
Студент магистратуры ОЧУ ВО «Московская
международная академия», г. Москва

СПЕЦИФИКА СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ УЧИТЕЛЕЙ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Проблема смысла жизни и ценностей личности была и остается по сей день очень важной и актуальной. Смысложизненные ориентации представляют собой конкретные жизненные цели человека, являющиеся для него самыми важными придающими его жизни смысл.

Смысложизненные ориентации представляют собой феномен, который позволяет обеспечить наиболее продуктивную жизнь человеку. Смысл жизнь – это жизненный ориентир, который помогает человеку найти свое место в жизни, разобраться в самом себе, и решить, к чему стремиться и каких высот достигать.

Личность человека развивается и формируется в течение всей жизни человека. В каждом отдельном временном периоде меняется система воспитания, образ жизни, ценности и отношения. Также, на протяжении всей жизни у человека меняются его цели, ценности, задачи и смысл жизни, к которому он стремится. Человек всю свою жизнь развивается, проходя через различные временные периоды. От этапа к этапу жизнь каждого человека наполняется новыми смыслами и ориентациями.

Множество факторов воздействуют на становление и развитие личности каждого человека. В определении смысла жизни человека особое место занимает профессиональная деятельность. Влияние профессиональной деятельности на человеческую личность достаточно неоднозначно. С одной стороны, профессиональная деятельность позволяет человеку самореализоваться, но, с другой стороны, неправильно выбранная профессия может оказать разрушительное воздействие на человеческую личность.

У педагогической деятельности существует ряд специфических особенностей, связанных с необходимостью интенсивного взаимодействия с учениками. Следовательно, профессия педагога подойдет не каждому человеку. Образ мысли учителя, его ценностно-смысловая сфера являются важными факторами в процессе формирования внутреннего мира ребенка. Поэтому крайне важно для человека, который работает педагогом, ощущать в процессе своей трудовой деятельности духовное благополучие и психологический комфорт.

Ключевые слова: смысложизненные ориентации, педагог.

Klichanovskaya Darya Alexandrovna
Master's degree student of the Moscow
International Academy, Moscow

THE SPECIFICITY OF THE MEANING-LIFE ORIENTATIONS OF TEACHERS WITH DIFFERENT EXPERIENCE IN TEACHING

The problem of the meaning of life and personality values has been and remains to this day very important and relevant. Meaning-life orientations are specific life goals of a person, which are the most important for him, giving his life meaning.

Meaning-life orientations are a phenomenon that allows to provide the most productive life to a person. The meaning of life is a life guide that helps a person find their place in life, understand themselves, and decide what to strive for and what heights to achieve.

A person's personality develops and forms throughout their life. In each individual time period, the system of upbringing, lifestyle, values, and relationships change. Additionally, a person's goals, values, objectives, and the meaning of life they strive for also evolve throughout their life. Throughout their life, a person progresses through various time periods. From stage to stage, each person's life is filled with new meanings and orientations.

A multitude of factors influence the formation and development of each person's personality. Professional activity occupies a special place in determining the meaning of a person's life. The impact of professional activity on a person's personality is quite ambiguous. On the one hand, professional activity allows a person to realize their potential, but on the other hand, choosing the wrong profession can have a detrimental effect on a person's personality. Therefore, not everyone is suited to be a teacher. The teacher's mindset and values play a crucial role in shaping a child's inner world. It is essential for a teacher to feel spiritually fulfilled and psychologically comfortable in their work.

Keywords: meaningful life orientations, teacher.

Смысл жизни и смысложизненные ориентации – отличительная особенность каждого человека. Осмысленность жизни - это одна из главных духовных потребностей человека в любом возрасте. Формирование смысложизненных ориентаций происходит еще в детстве и проходит через все этапы жизненного цикла. Смысложизненные ориентации связаны с ощущением человека своего места в обществе, его интересов и целей, представлений о возможности их реализации. В структуре смысложизненных ориентаций есть и постоянные компоненты, и вариативные.

Вариативные компоненты смысложизненных ориентаций наполняются новым содержанием в ходе увеличении возраста человека и решения им задач на каждом жизненном этапе, а также в связи с различными социальными трансформациями. На изменение смысложизненных ориентаций каждого возрастного периода жизни человека влияют и конкретные обстоятельства настоящего, и особенности развития человека на предыдущем этапе, и анализ прошлых жизненных ситуаций.

Смысложизненные ориентации человека в каждый возрастной период включают в себя определенные компоненты, среди которых одни зарождаются, другие достигают своего апогея, а третьи уже отмирают. Следовательно, крайне важно найти такие смыслы, которые одновременно являлись бы и новыми, и выступали бы как развитие предыдущих смыслов.

В современном мире большая часть студентов педагогических вузов по окончанию обучения или совсем не идут работать в школу, или работают там очень небольшой промежуток времени.

Поэтому большое число студентов педвузов никак не гарантируют обеспечение школ педагогическим составом. В связи с этим важно понимать, какие психологические особенности, а в частности, смысложизненные ориентации, позволяют людям, обучающимся в педагогических вузах, впоследствии, пойти работать учителем долгие годы.

Рассмотрим современные исследования, связанные со спецификой смысложизненных ориентаций учителей с разным стажем педагогической деятельности.

С. А.Котова изучала особенности личностных характеристик и смысложизненных ориентаций педагогов с разным стажем работы. Автор определила, что студенты-педагоги существенно отличаются от студентов-медиков и экономистов по всем параметрам теста смысложизненных ориентаций, демонстрируя самые высокие значения. А также, было определено, что с увеличением стажа работы у экономистов повышается значимость параметра процесса жизни, а у педагогов снижаются значения по шкалам локус контроля жизни и локус контроля — Я.

А. М. Лужецкая изучала динамический и смысловой компоненты направленности личности современного учителя. Автор определила, что направленность личности педагогов, независимо от стажа работы, характеризуется высокой осмысленностью жизни. У всех учителей ярко выражены цели и ценности самоактуализации в смысловом компоненте. У учителей с малым стажем работы в смысловом компоненте выражена креативность личности, а у учителей с большим стажем работы высоко выражена ценность процесса жизни и мотивы автономии.

Т. В. Скутина, М. С. Спиридонова, Г. Г. Дулинец, С. А. Томилова, А. П. Дементьев проводили исследование профессиональной мотивации педагогов средней школы. Авторы выявили различия между группами учителей в зависимости от стажа профессиональной деятельности:

- У учителей с меньшим стажем работы более выражена направленность на задачи и взаимодействия, а не на себя.
- У учителей с большим стажем работы сильнее выражена направленность на себя, а не на задачи и взаимодействия.

С. А. Котова и Е. И. Николаева изучали смысложизненные ориентации в выборе высоко и низкооплачиваемых профессий. Авторы определили, что люди, выбирающие менее оплачиваемые профессии, ориентируются в этом выборе на собственные жизненные цели. Также, было определено, что роль смыслообразующих целей зависит от возраста. То есть чем больше возраст, тем больший вес человек придает смысложизненным целям. Также, для людей, которые выбирают высокооплачиваемые профессии, важно качество жизни. Для тех, кто выбирает низкооплачиваемые профессии, важнее реализация целей и ощущение себя хозяином жизни.

У. М. Асадулаева изучала особенности ценностных ориентаций педагога на разных этапах его профессионального становления. Автор определила, что студентам присуще выраженное проявление таких ценностей, как:

- Гедонизм;
- Власть;
- Традиции;
- Стимуляция.

Также, было определено, что для молодых педагогов характерны те же ценности, но по мере увеличения стажа работы значимость стимуляции и самостоятельности возрастает. Среди педагогов с большим стажем работы типично проявление следующих ценностей:

- Безопасность;
- Доброта;
- Конформность;
- Традиции.

Для педагогов со стажем работы более 20 лет значимыми ценностями являются:

- Конформность;
- Безопасность;
- Доброта;
- Универсализм;
- Традиции;
- Самостоятельность.

То есть, различия в степени значимости ценностей вызваны особенностями этапов профессионального развития.

Г. А. Репринцева исследовала особенности ценностных ориентаций педагогов. Автором было определено, что для педагогов всех возрастных групп типичны высокие уровни значимости таких ценностей, как:

- Высокое материальное положение;
- Достижения.

А ценности, связанные с творческой индивидуальностью педагогов, находятся на среднем уровне. Это такие ценности, как:

- Креативность;
- Развитие себя;
- Духовное удовлетворение.

Автор отмечает, что преобладание ценности высокого материального положения над духовным удовлетворением является фактором риска профессиональных деформаций.

Таким образом, мы видим, что современные исследователи изучали особенности направленности личности современного учителя, специфику профессиональной мотивации педагогов средней школы, смысложизненные ориентации в выборе высоко и низкооплачиваемых профессий, особенности ценностных ориентаций педагога на разных этапах его профессионального становления. Но, стоит отметить недостаток исследований в области особенностей смысложизненных ориентаций личности в зрелом возрасте на примере учителей с разным стажем

педагогической деятельности. Эта тема нам кажется наиболее актуальной на современном этапе развития, поэтому рассмотрим ее в нашем исследовании.

Список использованных источников

1. Асадулаева У. М. Особенности ценностных ориентаций педагога на разных этапах его профессионального становления // Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки. 2010. №4.
2. Ахмедова Э.М., Пашина С.А. Современные образовательные технологии преподавания в вузе // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2020. – Вып. 66. – Ч. 2. С. 27-30.
3. Баранова В.В., Маслинский К.А. Идентичность учителей: выбор профессии и адаптация к школе // Журнал социологии и социальной антропологии. 2019. № 2 (90). С. 104-119.
4. Бельтюкова О. В., Варнакова М. А., Ведерникова С. Н. Представления о счастье мужчин и женщин зрелого возраста // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. №7 (99).
5. Бодалев А. А. О смысле жизни человека. Его акме и взаимосвязи между ними // Мир психологии. 2001. № 2. С. 54-58.
6. Братусь Б.С. К изучению смысловой сферы личности // Вестн. Моск. ун-та. - 2001. - Сер. 14. Психология. - № 2. - С. 46 – 56.
7. Вайзер Г.А. Смысл жизни и двойной кризис в жизни человека//Психологический журнал, 1998, №5
8. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
9. Гудачек Я. Ценностная ориентация личности // Психология личности в социалистическом обществе: Активность и развитие личности. - М.: 1989.
10. Долгова В. И., Аркаева Н. И. Смысложизненные ориентации: формирование и развитие. – Челябинск: ООО «Искра-Профи», 2012.
11. История философии: Энциклопедия. Мн. : Интерпрессервис, 2002.
12. Кант И. Сочинения в шести томах. – М.: Мысль, 1963-1966. – С.24
13. Карпова Е.В. Формирование профессионально-педагогической мотивации будущих учителей // Вестник Череповецкого государственного университета. 2019. № 5. С. 209-219.
14. Кашапов М. М., Дудырева Н. В. Структура психологической готовности педагога к работе с одаренными детьми // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2013. №2.
15. Кожухарь Г. С. Исследование профессионально важных качеств специалистов помогающих профессий // Психологическая наука и образование. 2006. № 3. С. 21-30.
16. Копченова Е.Е., Морозова Т.Н. Особенности ценностных ориентаций будущих педагогов // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 613. С. 344-346.

Константинова Ирина Викторовна
Студент магистратуры ОЧУ ВО «Московская
международная академия», г. Москва

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ ДЕТЕЙ С ДИЗАРТРИЕЙ И МЕТОДЫ ЕЕ КОРРЕКЦИИ

Аннотация. В статье рассматриваются психологические особенности детей с дизартрией, оказывающие влияние на их развитие, общение и обучение. Раскрываются основные эмоциональные и личностные трудности, возникающие вследствие нарушения речи, а также представлены современные направления комплексной коррекционной работы. Приведены результаты эмпирического исследования, направленного на оценку психологических особенностей детей с дизартрией до и после проведения коррекционной программы.

Ключевые слова: дизартрия, нарушение речи, дети дошкольного возраста, психологические особенности, коррекция, логопедическая помощь.

Irina Viktorovna Konstantinova
Master's student, Moscow International Academy (Moscow)

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF CHILDREN WITH DYSARTHRIA AND METHODS OF CORRECTION

Abstract. The article examines the psychological characteristics of children with dysarthria and their influence on emotional well-being, communication, and social adaptation. The main psychological difficulties associated with speech impairment are described, including increased anxiety, reduced self-confidence, and communication problems. Particular attention is paid to a comprehensive approach to correction that combines speech therapy and psychological support. The paper also presents the results of an empirical study demonstrating positive changes in the emotional state and communication skills of children after participation in a corrective intervention program.

Keywords: dysarthria, children, speech disorders, psychological characteristics, speech therapy, psychological correction, communication, social adaptation.

В последние годы специалисты отмечают увеличение числа детей, имеющих различные нарушения речи. Одним из наиболее распространенных нарушений является дизартрия, которая связана с недостаточной иннервацией речевого аппарата и сопровождается нарушением звукопроизношения, темпа, ритма и выразительности речи. Однако последствия дизартрии затрагивают не только речевое развитие ребенка. Ограниченные возможности общения нередко становятся причиной эмоциональных переживаний, формирования неуверенности в себе, повышенной тревожности и трудностей взаимодействия со сверстниками.

Ребенок с дизартрией часто испытывает дискомфорт при общении, избегает речевых ситуаций, становится менее активным в коллективе. При отсутствии

своевременной помощи подобные особенности могут отрицательно сказаться на формировании личности и успешности обучения. Именно поэтому проблема психологического сопровождения детей с дизартрией остается актуальной как для логопедов, так и для педагогов-психологов.

Цель статьи заключается в рассмотрении психологических особенностей детей с дизартрией и анализе эффективности комплексной коррекционной работы.

Несмотря на то, что дизартрия относится к нарушениям речи, она оказывает влияние практически на все стороны психического развития ребенка. Наиболее заметные изменения проявляются в эмоциональной сфере, коммуникативном поведении и формировании самооценки.

Многие дети испытывают затруднения при выражении собственных мыслей. Из-за нечеткой речи окружающие не всегда понимают их высказывания, что приводит к появлению чувства неловкости и снижению уверенности в себе. Постепенно ребенок начинает меньше общаться, избегает публичных ответов и совместных игр со сверстниками.

У части детей наблюдается повышенная тревожность, эмоциональная неустойчивость, быстрая утомляемость и сниженная мотивация к выполнению заданий. Некоторые дети болезненно реагируют на замечания взрослых и могут отказываться от деятельности, связанной с речевым общением.

Кроме эмоциональных особенностей, у детей с дизартрией нередко отмечаются нарушения внимания, недостаточная устойчивость памяти, замедленный темп переработки информации и трудности произвольной регуляции поведения. Эти особенности не свидетельствуют о снижении интеллекта, однако требуют специальных условий обучения и индивидуального подхода.

Исследования отечественных специалистов показывают, что выраженность психологических трудностей напрямую зависит от степени речевого нарушения, возраста ребенка, семейной поддержки и своевременности начала коррекционной помощи.

Коррекция дизартрии наиболее эффективна при комплексном подходе. Основная роль принадлежит логопедической работе, однако значительных результатов невозможно достичь без психологического сопровождения.

В программу коррекции обычно включаются артикуляционная гимнастика, дыхательные упражнения, развитие мелкой моторики, логопедический массаж, упражнения на развитие фонематического восприятия и связной речи. Одновременно психолог проводит занятия, направленные на снижение тревожности, развитие коммуникативных навыков, формирование положительной самооценки и повышение уверенности ребенка.

Большое значение имеет участие родителей. Регулярное выполнение домашних упражнений, эмоциональная поддержка и создание благоприятной атмосферы значительно повышают эффективность коррекционной работы. Не менее важным является взаимодействие логопеда, психолога и воспитателей дошкольной организации, позволяющее обеспечить единый подход к развитию ребенка.

В исследовании приняли участие 30 детей старшего дошкольного возраста с диагнозом «стертая форма дизартрии», посещающих логопедические группы дошкольной образовательной организации.

В работе использовались наблюдение, беседа с воспитателями и родителями, а также методика оценки уровня тревожности и коммуникативных особенностей детей. После первичной диагностики с детьми в течение трех месяцев проводились комплексные коррекционные занятия, включающие логопедические упражнения, игровые психологические занятия, упражнения на развитие эмоциональной сферы и коммуникативных навыков.

Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования психологических особенностей детей с дизартрией

Показатели	До коррекции, %	После коррекции, %
Высокий уровень тревожности	47	23
Трудности общения со сверстниками	53	27
Низкая уверенность в себе	40	20
Достаточный уровень коммуникативной активности	30	63

Полученные данные свидетельствуют о положительной динамике практически по всем исследуемым показателям. После завершения коррекционной программы число детей с высоким уровнем тревожности уменьшилось почти в два раза. Также сократилось количество детей, испытывающих трудности в общении со сверстниками, а уровень коммуникативной активности заметно повысился.

Результаты диагностики психологических особенностей детей с дизартрией до и после реализации комплексной коррекционной программы (n = 30).

Рисунок 1 – Сравнение результатов исследования до и после коррекционной работы

Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что комплексная коррекционная работа оказывает положительное влияние не только на речевое развитие детей, но и на их эмоциональное состояние. По наблюдениям педагогов, дети стали более активно вступать в контакт со сверстниками, чаще участвовали в совместных играх и реже испытывали затруднения при ответах на занятиях. Родители также отмечали снижение эмоционального напряжения и повышение самостоятельности детей в общении.

Полученные результаты согласуются с исследованиями отечественных специалистов, которые указывают на необходимость сочетания логопедической и психологической помощи детям с нарушениями речи.

Дизартрия является сложным нарушением, которое оказывает влияние не только на развитие речи, но и на эмоциональную сферу, коммуникативные спо-

собности и формирование личности ребенка. Недостаточная речевая активность, тревожность и неуверенность в себе могут затруднять социальную адаптацию и снижать успешность обучения.

Проведенное исследование показало, что использование комплексной коррекционной программы способствует улучшению психологического состояния детей. После проведения занятий снизился уровень тревожности, уменьшились трудности общения, повысилась уверенность в себе и коммуникативная активность. Это подтверждает необходимость совместной работы логопеда, педагога-психолога, воспитателей и родителей.

Таким образом, своевременно организованная комплексная помощь позволяет не только улучшить качество речи ребенка, но и создать условия для его полноценного психологического развития и успешной социальной адаптации.

Список использованных источников

1. Архипова Е. Ф. Логопедическая работа с детьми раннего возраста / Е. Ф. Архипова. – Москва: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022. – 224 с.
2. Волкова Л. С. Логопедия: учебник для вузов / под ред. Л. С. Волковой. – Москва: ВЛАДОС, 2021. – 703 с.
3. Левина Р. Е. Основы теории и практики логопедии / Р. Е. Левина. – Москва: АльянС, 2020. – 367 с.
4. Лопатина Л. В. Логопедическая работа по развитию интонационной выразительности речи дошкольников / Л. В. Лопатина. – Санкт-Петербург: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2021. – 176 с.
5. Филичева Т. Б. Основы логопедии / Т. Б. Филичева, Г. В. Чиркина. – Москва: Просвещение, 2021. – 223 с.
6. Шаховская С. Н. Логопедия: учебное пособие / С. Н. Шаховская. – Москва: Юрайт, 2023. – 301 с.
7. Логопед. Современные подходы к коррекции дизартрии у детей дошкольного возраста. – 2023. – № 6. – С. 18–24.
8. Дефектология. Особенности эмоционального развития детей с тяжелыми нарушениями речи. – 2022. – № 4. – С. 39–47.
9. Специальное образование. Комплексный подход к психолого-педагогическому сопровождению детей с дизартрией. – 2023. – № 2. – С. 84–92.
10. Современные проблемы науки и образования. Использование современных методов логопедической коррекции у детей с дизартрией. – 2024. – № 2.
11. Duffy J. R. Motor Speech Disorders: Substrates, Differential Diagnosis, and Management / J. R. Duffy. – 4th ed. – St. Louis: Elsevier, 2020. – 512 p.
12. Yorkston K. M. Management of Motor Speech Disorders in Children and Adults / K. M. Yorkston, D. R. Beukelman, D. Strand, K. Bell. – 3rd ed. – Austin: PRO-ED, 2010. – 520 p.
13. Journal of Communication Disorders. Speech motor control and intervention in children with dysarthria // Journal of Communication Disorders. – 2022. – Vol. 95. – Article 106190.

Ларина Татьяна Николаевна
Студент магистратуры ОЧУ ВО «Московская
международная академия», г. Москва

ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗРЕЛОСТИ У АГРЕССИВНОЙ МОЛОДЕЖИ

В последнее время знания в области психологии и возможности их прикладного использования активно распространяются средствами массовой информации, в особенности социальными сетями, ориентированными на молодое поколение. В связи с этим феноменом наблюдается активный рост интереса общества к достижению психологической зрелости и благополучия, которые, в свою очередь, определяются обществом как любовь к себе и самопринятие, навык построения и поддержания здоровых межличностных отношений с родственниками, друзьями и партнером, осознанность и самоопределение, реализация себя, мотивация и эффективность в интересующей деятельности.

Совместно с повышением уровня заинтересованности в достижении психологической зрелости стремительно возрастает и уровень агрессивности, жестокости и озлобленности. События последних лет вызвали заметные разногласия и в определенной степени разобщили людей. Особое воздействие на общество, в особенности на молодежь, оказывают средства массовой информации и интернет-пространство, распространяющие неприемлемую для восприятия информацию.

Молодежь представляет собой уязвимую пагубным влиянием социальную группу, несмотря на очевидную сознательность, присущую данному возрасту. Эта особенность объясняется достижением автономности, сепарацией от родителей, осуществлявших контроль, сменой референтной группы и деятельности.

Ключевые слова: психологическая зрелость, агрессивность, молодежь.

Larina Tatiana Nikolaevna
Master's degree student of the Moscow
International Academy, Moscow

THE BASIS OF THE STUDY OF THE FEATURES OF PSYCHOLOGICAL MATURITY IN AGGRESSIVE YOUTH

Recently, knowledge in the field of psychology and the possibilities of their applied use are actively disseminated by the media, especially social networks, focused on the younger generation. In connection with this phenomenon, there is an active growth of public interest in achieving psychological maturity and well-being, which, in turn, are defined by society as self-love and self-acceptance, the skill of building and maintaining healthy interpersonal relationships with relatives, friends and a partner, awareness and self-determination, self-realization, motivation and efficiency in the activity of interest.

Along with an increase in the level of interest in achieving psychological maturity,

there is also a rapid increase in the level of aggression, cruelty, and bitterness. The events of recent years have caused significant disagreements and, to some extent, have divided people. The media and the internet, which spread information that is unacceptable to many people, have had a particularly impact on society, especially on young people.

Young people are a vulnerable social group, despite the apparent awareness that comes with their age. This feature is explained by the achievement of autonomy, separation from parents who exercised control, a change in the reference group and activity.

Keywords: psychological maturity, aggressiveness, youth.

Проблема психологической зрелости была впервые актуализирована основоположниками гуманистического направления психологии, рассматривающими личность как целостную самоактуализирующуюся структуру. Несмотря на внушительный теоретический фундамент, феномен психологической зрелости характеризуется чрезвычайной противоречивостью позиций различных авторов. Зарубежными и отечественными психологами отмечается сложность и многозначность определения понятия зрелость и, в частности трактовки психологической, личностной и возрастной (социальной) зрелости.

Зрелость человека, согласно идеям А.А. Бодалева, – «…многомерное состояние человека, которое охватывает значительный этап жизни, но не является статичным образованием и, наоборот, отличается большей или меньшей вариативностью и изменчивостью». Согласно идеям А.Г. Портновой, понятие зрелости личности «…предполагает выделение двух основных аспектов: зрелость как этап жизни и зрелость как уровень развития».

Отечественный психолог Д.А. Леонтьев рассматривает личностную зрелость как «…понятие не возрастное, а характеризующее путь, которым движется человек» .

В.А. Кольцова относит понятие зрелости к многозначным и определяет ее как высокий уровень развития и высокую эффективность функционирования. Также автор отмечает, что понятие зрелости может относиться к процессам, состояниям, личностным характеристикам, поведению и действиям человека и к самой личности .

Психолог А.А. Реан отмечает, что проблема зрелости имеет многоуровневую структуру и может рассматриваться как на уровне индивида, личности, субъекта деятельности и индивидуальности, так и на уровне интеллекта, эмоций и личности как таковой . Автор определяет зрелость как «…процесс и результат достижения человеком вершин как индивидом, личностью, субъектом деятельности и индивидуальностью» .

Таким образом, можно утверждать, что многие психологи сходятся во мнении, что психологическая и личностная зрелость понятия тождественные, поэтому в трудах эти определения часто подменяются друг другом.

Психологическая (личностная) зрелость личности представляет собой многофакторный конструкт, вследствие чего возникает проблема определения человека как психологически зрелой личности и условий, способствующих

достижению данного психологического аспекта.

Проблема агрессивности личности имеет многовековую историю. Философы, мыслители, священнослужители рассуждали о пагубном действии агрессии и необходимости её регулирования: «Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем». Однако основательного развития проблема агрессивности достигла лишь в эпоху Нового времени.

Несмотря на неиссякаемый интерес к агрессивному поведению и его особенностям, далеко не все психологи в своих трудах различают такие понятия как «агрессия» и «агрессивность». Также стоит отметить, что определение «агрессивности» имеет большое количество значений, и в воззрениях психологов трактуется по-разному.

В данной работе нами будет рассмотрена человеческая агрессивность (в некоторых представлениях агрессия) как свойство личности, черта характера, поведенческая установка, склонность к проявлению агрессивного поведения.

«Агрессивность – черта характера человека, проявляющаяся в его враждебности по отношению к другим людям, животным, предметам или явлениям окружающего мира» .

Наиболее широкое распространение по проблеме агрессивности в зарубежной психологии получили концепции З. Фрейда, К. Лоренца, К. Хорни, Э. Фромма, Дж. Долларда, а также его коллег, Л. Берковица, А. Бандуры и других авторов. Они будут рассмотрены нами в основных выделяемых подходах к изучению агрессивности:

1. Инстинктивные теории рассматривают агрессивность как врождённое свойство, присущее человеку от природы;
2. Фрустрационные теории: агрессивность выступает в качестве реакции на фрустрирующую ситуацию;
3. Поведенческие теории связывают агрессивность с определенными социальными условиями, эмоциями и когнитивными процессами.

Концепции инстинктивного подхода рассматривают агрессивность в качестве врождённого свойства, присущего как животным, так и людям. Она необходима животным для выживания, естественного конкурирования и защиты потомства. Человек же, как сознательное существо, в отличие от животных, способен выжить, не используя агрессию как единственный возможный инструмент. Более того, в социальной среде у человека возникает необходимость регулирования и контроля проявлений агрессии.

Согласно З. Фрейду, агрессивность является устойчивым врождённым механизмом, благодаря которому, Танатос, – один из инстинктов в теории психоанализа, определяемый как влечение к смерти, направляет разрушение извне, на окружающих людей, тем самым способствуя самосохранению. Данная теория подразумевает неконтролируемость агрессивности, её нельзя преодолеть или укротить в полной мере, однако можно направлять в нужное русло или сдерживать. Компонент агрессии также заложен и в либидинальные влечения, входящие в другой инстинкт, названный автором Эросом – источником жизни, в противовес Танатосу.

К. Лоренц приписывает агрессивности врождённый характер и обозначает её одним из значимых инстинктов, необходимых для сохранения особи и вида в целом. Однако он также упоминает о её деструктивных тенденциях – «…пагубная агрессивность, которая сегодня как злое наследство сидит в крови у нас, у людей, является результатом внутривидового отбора, влиявшего на наших предков десятки тысяч лет на протяжении всего палеолита».

К. Хорни классифицирует агрессивность как одну из пяти установок невротической личности и включает в неё не только враждебность (раздражение, мстительность, зависть, стремление унижать людей и т.д.), но и тайные требования к другим. По мнению психолога, агрессивность – это «…стремление совершать действия, направленные против кого-то, нападать, унижать, вмешиваться не в своё дело, вообще склонность к враждебному поведению». Также К. Хорни отмечает, что подобное «расстройство», то есть агрессивность, проявляется в двух противоположных формах: «…быть агрессивным, доминирующим, сверхтребовательным, всем распоряжаться, всех высмеивать, у всех находить недостатки. Иногда люди с такими установками сознают, что они агрессивны; но чаще они ни в малейшей степени этого не подозревают, а субъективно убеждены, что они просто честные люди, всего лишь выражающие своё мнение, или даже скромны в своих требованиях, хотя в действительности они ведут себя оскорбительно и навязчиво» или же «…считать себя в любом случае осмеянным, угнетённым, оскорблённым, обманутым или униженным. Такие люди тоже нередко не подозревают, что это лишь их собственная установка, а исполнены горькой уверенности, что весь мир против них и старается всячески им докучать». Стоит также отметить, что, согласно К. Хорни, здоровый человек способен к защите и нападению без чрезмерного эмоционального напряжения, без преувеличенной агрессивности. Но воплощается данная эмоциональная сдержанность при условии, что человек достаточно свободен от неопределённой бессознательной враждебности и обладает достаточно прочным самоуважением.

В данной работе нами рассматривается возрастной период молодости, в некоторых периодизациях, ранней взрослости или ранней зрелости, приходящийся на диапазон двадцати – тридцати лет. Рамки данного этапа в различных психологических трудах варьируются, однако мнения ученых сходятся в том, что на молодость приходится пик когнитивного развития и деятельностной продуктивности.

И.Ю. Кулагина и В.Н. Колюцкий отмечают, что верхняя и нижняя границы молодости могут колебаться в зависимости от мотивов и целей, свойственных человеку на данном этапе жизни. Молодость, согласно мнению психологов, охватывает период от двадцати – двадцати трёх до тридцати лет – «…время создания семьи и устройства семейной жизни, время освоения выбранной профессии, определения отношения к общественной жизни и своей роли в ней».

Согласно возрастной периодизации, предложенной Э. Эриксоном, ранняя зрелость – период примерно от двадцати до двадцати пяти лет.

По И.В. Шаповаленко, хронологические рамки взрослости, в том числе ранней (двадцать – тридцать лет), весьма условны и колеблются в зависимости от этапа

развития личности, её ценностей, целей, мотивов в данный период.

В.И. Слободчиков, и Г.А. Цукерман на основе периодизаций Э. Эриксона и Д.Б. Эльконина выдвинули идею о пятиэтапном психическом развитии. Так, по воззрениям психологов, взрослость длится с семнадцати до сорока двух лет.

Вследствие возникновения затруднений в четком и однозначном разделении взрослости и зрелости на основе возраста, исследователями было введено понятие возрастных часов, которые характеризуются как некая форма внутреннего жизненного графика и позволяют на основе типичных критериев периода отследить опережение или отставание в развитии и становлении, согласно принятым социальным нормам.

В своих трудах И.С. Крутько обращает внимание на сложность определения границ периода молодости в связи с условностью критериев перехода, описанных ниже:

1. Начало самостоятельной трудовой деятельности;
2. Завершение образования, получение профессии;
3. Приобретение материальной независимости;
4. Приобретение гражданских и политических прав;
5. Вступление в брак;
6. Осознание ответственности за свои поступки, принимаемые решения;
7. Возможность ведения самостоятельной, независимой от родителей жизни;
8. Определённая физиологическая зрелость;
9. Жизненная и творческая активность.

Критериями вступления в период молодости, по Г. Крайгу и Д. Бокуму, выступают:

1. Новый характер развития, в меньшей степени связанный с физическим ростом и когнитивным совершенствованием;
2. Способность реагировать на изменения и успешно приспосабливаться к новым условиям, позитивно разрешать противоречия и трудности;
3. Преодоление зависимости и способность брать ответственность за себя и других;
4. Некоторые черты характера (твердость, благоразумие, надежность, честность, умение сострадать и др.);
5. Социальные и культурные ориентиры для определения успешности своевременности развития (роли, отношения, статусы).

Также И.С. Крутько пишет о возможных причинах, способствующих резкому переходу к молодости:

1. Обстоятельства, вынуждающие принять взрослую самостоятельность, ответственность, независимость раньше;
2. Трудные жизненные события (смерть близких, война);
3. Инфантилизм (сохранение у взрослых физических и психических черт, свойственных детскому возрасту).

Молодость является уникальным жизненным периодом, который характеризуется достижением наивысших психофизиологических возможностей

человека. Данный этап включает в себя достижение важнейших жизненных целей: сепарация и достижение полной автономности, переход отношений на качественный уровень,вступление в брак и создание семьи, вхождение в профессиональную деятельность и реализация в ней, построение карьеры.

Список использованных источников

1. Ахмедова Э.М., Пашина С.А. Современные образовательные технологии преподавания в вузе // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2020. – Вып. 66. – Ч. 2. С. 27-30.
2. Бодалёв А.А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения. – М.: Флинта: Наука, 1998. – 168 с.
3. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. – 1978. – №4. – С. 23-35.
4. Васильева О.С., Мачуха А.М. Проблема изучения личностной зрелости в психологии // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2019. – №2. – С. 26-36.
5. Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Эксмо, 2005. – 1136 с.
6. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 4. Детская психология / Под ред. Д.Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.
7. Головей Л.А. Психологическая зрелость личности / Под общ. ред. Л.А. Головей. – СПб.: Скифия-принт, СПбГУ, 2014. – 240 с.
8. Деркач А.А. Акмеология. Учебник под общ. ред. Деркача А.А.– М.: Издательство РАГС, 2004. – 299 с.
9. Дерманова И.Б., Манукян В.Р. Личностная зрелость: к определению психологического содержания // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2010. – №4. – С. 68-72.
10. Ениколопов С.Н., Кузнецова Ю.М., Чудова Н.В.Агрессия в обыденной жизни. – М.: Политическая энциклопедия, 2014. – 494 с.
11. Ильин Е.П. Психология агрессивного поведения. – СПб.: Питер, 2014. – 368 с.
12. Ильин Е.П. Психология взрослости. – СПб.: Питер, 2012. – 544 с.
13. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. – СПб.: Питер, 2009. – 576 с.
14. Картавщикова Е.В. Смысложизненные стратегии совладания в контексте кризиса 30 лет // Теория и практика общественного развития. – 2015. – №2. – С. 1-6.
15. Кернберг О.Ф. Отношения любви: норма и патология / Пер. с англ. М.Н. Георгиевой. – М.: Независимая фирма “Класс”, 2000. – 256 с.
16. Козлов В.В. Агрессия человека: психологический анализ // Педагогический ИМИДЖ. – 2017. – №2. – С. 104-112.
17. Кольцова В.А. История разработки проблемы психологии зрелости // Феномен и категория зрелости в психологии. – 2007. – №6. – С. 108-127.

18. Корытченкова Н.И., Ахвердова О.А., Смагина С.С. Интегральные характеристики агрессивности личности // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2016. – №4. – С. 152-156.
19. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. – 9-е изд. – СПб. Питер, 2008. – 940 с.
20. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Сфера, 2001. – 464 с.

Мананкова Елена Ивановна
Студент магистратуры ОЧУ ВО «Московская международная академия», г. Москва

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЛЮБВИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Согласно последнему исследованию ВЦИОМ, которое было посвящено проблеме любви, абсолютное большинство опрошенных россиян, а именно 83 % испытывают любовь к противоположенному полу. Также согласно полученным данным, 56% россиян убеждены, что любовь позитивно влияет на мироощущение, иными словами, когда человек влюблен мир вокруг видится более позитивным, чем он есть на самом деле. Также отметим, что 53% считают, что, когда их любят, мир тоже становится лучше. Также абсолютное большинство опрошенных соотечественников (81%) верят, что чувство любви предает сил, от которых все дела получаются намного лучше: работа, учеба, быт. Отметим, что от любви, согласно данным, ВЦИОМ неэффективно работают только 13%. Важно актуализировать и то, что 66% опрошенных от чувства любви испытывают вдохновение.

Согласно другому исследованию того же ВЦИОМ, результаты которого обнародовал и проанализировал Демоскоп , любовь является ценностью для 91% наших соотечественников.

Также согласно лонгитюдному исследованию наших коллег из Канады и Германии, которое завершилось в 2020 году , любовь является витальным фактором для здоровых романтических отношений.

Таким образом, уместно утверждать, что, во-первых, любовь, как чувство, очень важна для россиян, во-вторых, можно сделать вывод о том, что ценность любви носит глобальный характер.

Дефиниция понятия «любовь» является важным дискурсом в психологии и, более того, это категория, определение которой вызывает множество затруднений и порождает большое количество споров между различными школами и различными теориями в психологии . По мнению ряда ученых, психологическая сущность феномена любви до сих пор полностью не раскрыта в научном сообществе. Более того, в академическом пространстве психологии РФ до недавнего времени наблюдался дефицит аналитических работ, посвященных феномену любви.

Отметим и то, что вопрос подростковой и юношеской любви все еще остаётся табуированным в общественности. Более того, в реалиях наше страны наблюдается полярность взглядов, с одной стороны, в ряде случаев мы наблюдает толерантное отношение к проявлению подростковой любви, со стороны социума и родителей, с другой стороны, резко отрицательное. Хотя, множество исследований от авторитетных исследовательских центров РФ, таких как: ВЦИОМ, Демоскоп и другие, подтвердили важность категории любви для отечественного общества в целом.

Ключевые слова: любовь, подростковый возраст.

Manankova Elena Ivanovna
Master's degree student of the Moscow
International Academy, Moscow

FEATURES OF IDEAS ABOUT LOVE IN ADOLESCENCE

According to the latest study by VTsIOM, which was devoted to the problem of love, the absolute majority of the surveyed Russians, namely 83%, experience love for the opposite sex. Also according to the data obtained, 56% of Russians are convinced that love has a positive effect on the worldview, in other words, when a person is in love, the world around them seems more positive than it actually is. Also note that 53% believe that when they are loved, the world also becomes better. Also, the absolute majority of the surveyed compatriots (81%) believe that the feeling of love gives strength, from which all things turn out much better: work, study, everyday life. Note that from love, according to the data, VTsIOM, only 13% work inefficiently. It is important to actualize and that 66% of the respondents from the feeling of love experience inspiration.

According to another study of the same VTsIOM, the results of which were released and analyzed by Demoscope , love is a value for 91% of our compatriots.

Also, according to a longitudinal study by our colleagues from Canada and Germany, which was completed in 2020, love is a vital factor for healthy romantic relationships.

Thus, it is appropriate to argue that, firstly, love as a feeling is very important for Russians, and secondly, we can conclude that the value of love is global.

The definition of the concept of "love" is an important discourse in psychology, and moreover, it is a category that causes many difficulties and generates a large number of disputes between different schools and theories in psychology. According to some scholars, the psychological essence of the phenomenon of love has not yet been fully understood in the scientific community. Moreover, until recently, there was a lack of analytical works on the phenomenon of love in the academic field of psychology in Russia.

It should also be noted that the issue of teenage and adolescent love is still taboo in the public. Moreover, in the realities of our country, there is a polarity of views, on the one hand, in some cases we observe a tolerant attitude towards the manifestation of teenage love, on the part of society and parents, on the other hand, sharply negative. Although, many studies from reputable research centers of the Russian Federation, such as VTsIOM, Demoscope and others, have confirmed the importance of the category of love for Russian society as a whole.

Keywords: love, adolescence.

В научном психологическом сообществе существует некий теоретический и концептуальный плюрализм в вопросе дефиниции любви, как понятия. Более того, сегодня сложно выделить одну, две или три наиболее конвенционально признанных коннотаций любви. Давайте с вами рассмотрим некоторые психологические подходы к дефиниции и анализу феномена любви.

Такой известный ученый психолог, социолог, философ, как Э. Фромм ставил «любовь» в центр своих фундаментальных трудов и рассматривал ее через призму ценностно-смысловых параметров.

Согласно Э. Фромму любовь являет ценностью человеческой личности. Любовь входит в такую группу ценностей, для которых характерно:

1. осознание личностью этой ценности, причем осознанными могут быть как гуманистические, так и религиозные ценности;
2. официальное общественное призвание.

Таким образом, мы понимаем, что с точки зрения Э. Фромма любовь должна быть осознанной, а также она является конвенциональной категорией. Согласно немецкому ученому, любовь есть ценность, есть умение, которому личность учится в процессе взросления, а также на протяжении всей своей жизни. В своей теории автор четко разграничивает любовь к людям (к противоположенному полу, к матери, семье, друзьям) и любовь к Богу.

Э. Фромм убежден, что мы не можем пренебрегать религией, при анализе психических и социальных процессов потому, что религия долгое время детерминировала действия индивидов, их действительность и их жизнь. Э. Фромм любовь к Богу рассматривает как своеобразное связующее звено между иными формами любви: родительской и сексуальной. Любовь к Богу, по мнению великого психолога, отличается от иных других форм любви своей абсолютностью. Это всеохватная любовь.

Также автор выделял и такой тип любви, как «подлинная любовь». По Э. Фромму подлинная любовь есть определенное проявление некой плодотворности, которая в свою очередь предполагает под собой и включает в себя: искреннюю заботу и реальное уважение. Эта любовь предполагает ответственность партнеров друг за друга и знание партнеров друг друга. Данный тип любви отличает зрелость, подлинна любовь не есть аффект или порыв сексуального влечения. Подлинная любовь есть искреннее желание содействовать росту любимого человека и его счастью. И это судействе кроется исключительно в собственной способности личности любить и бескорыстно отдавать.

Истинной любви Э. Фромм противопоставляет так называемую им «любовь-прагму». Из названия мы понимаем, что данный тип любви не отличается искренностью, и формируется на основе желания получить выгоду. Такая любовь нездорова.

Но, Фромм убежден, насколько бы разными не были проявления любви, насколько бы разными не были типы любви, в основе их всех лежит плодотворность, которая проявляется в заботе, которая приводит к ответственности. Но наличие плодотворности в отношениях не говорит о том, что данный тип отношений является только и только любовью.

Конвенционально принято, что возраст человека неразрывно связан с его эмоциональной и психологической зрелостью. Зачастую исследователи считают, что на представления людей о чем-либо, в том числе и о любви, влияет эмоциональная зрелость, которая в свою очередь зависит от такого феномена, как социализация.

Для подробного научного обоснования возрастной детерминации человеческих представлений о любви видится нужным рассмотреть и актуализировать термин «социализация».

Говоря о социализации необходимо понимать, что в отечественной социальной психологии социализация рассматривается в качестве многосоставной категории. Так социальный психолог Г.М. Андреева, рассматривает процесс социализации через три стадии:

1) стадия деятельности;

2) стадия общения;

3) стадия самосознания.

Согласно исследовательнице, данные стадии человек не может пройти без двустороннего процесса взаимодействия, ведь именно общаясь между собой, люди усваивают определенные нормы поведения, которые приняты в той или иной социальной группе. Более того, членство в определённой социальной группе и отождествление себя с ней формирует самосознание личности. Поэтому социализацию необходимо рассматривать и как процесс, и как систему взаимосвязанных и определяющих развитие друг друга элементов.

Говоря о специфике восприятия феномена любви в подростковом возрасте, видится важным акцентировать внимание на возрастных рамках подросткового периода. Согласно ООН подростковый возраст — это возраст с 10 до 19 лет.

Отметим, что, согласно Эриксону, данный возрастной промежуток можно называть «идентичность или смешение ролей» (12-19 лет). Так, по мнению ученого до наступления юности дети узнают целый ряд разных ролей — ученика или друга, старшего брата или сестры, ученика спортивной или музыкальной школы и т. п. В отрочестве и юности важно разобраться в этих различных ролях и интегрировать их в одну целостную идентичность.

У подросткового возраста имеется своя специфика социализации, свои особенности эмоциональной зрелости, а также эмоционального интеллекта.

Социализация подростков — это очень важный и витальный процесс для становления личности.

Отметим, что социализация современных подростков имеет такую специфику, как детерминация интернетом. Некоторые исследователи вообще выделяют такой тип, как интернет социализация . Так, например, Е.Н. Трухманова считает, что интернет-коммуникации оказывает формирование сознания и самоидентификации подростков. Более того, интернет-коммуникации влияет и на формирование ценностной системы человека, его интересов. Это обуславливается тем, что в двадцать первом веке большое число подростков имеют социальные сети. Однако, отметим, что по мнению автора нельзя вдаваться в тотальный детерминизм, иными словами, на социализацию современных подростков влияет не только интернет. Очень важны такие институты, как: семья, школа.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что социализация современных подростков характеризуется тем, что с одной стороны наблюдается информатизация социализации, что обусловлено ее протеканием в условиях информационного общества и доминирующим влиянием интернета на социализационную

траекторию подростка, с другой стороны, все еще сильны акторы вторичной социализации, такие как: семья, школа, друзья и т.д.

Также, по мнению других исследователей, сегодня происходит трансформация социализационных процессов в целом, в том числе и подростков. У процесса социализации появляется новые характеристики, а именно:

Во-первых, стихийность, которая обусловлена падением авторитета таких институтов, которые осуществляют социализацию, как: семья, школа и т.д. Это происходит в силу того, что много информации можно найти в сети интернет.

Во-вторых, общение в процессе социализации носит непосредственно-опосредованный характер.

В-третьих, выделяются новые агенты социализации, например, такие как интернет.

В-четвертых, появляются новые средства удовлетворения потребности в общении и самопрезентации.

В-пятых, современное общество потребления влияет на ценностные установки подростков. Так, согласно исследованию более половины (62,1%) подростков в качестве наиболее важных жизненных ценностей и приоритетов выбирают жизнь в свое удовольствие, 44,3% – жизнь без всяких обязательств перед кем-либо.

Таким образом, можно утверждать, что современное молодое поколение социализируется в качественно иных условиях по сравнению с предыдущими.

Список использованных источников

1. Антипова А. С., Михайлова А. Е., Лесных Н. Ю. Эволюция представления о любви в истории философии //Forcipe. – 2019. – №. Приложение.
2. Ахмедова Э.М., Пашина С.А. Современные образовательные технологии преподавания в вузе // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2020. – Вып. 66. – Ч. 2. С. 27-30.
3. Берн Э. Секс в человеческой любви. – Litres, 2020.
4. Маслоу А. Г. Мотивация и личность: [пер. с англ.]. – Издательский дом» Питер», 2009.
5. Фидровская М. Г. Любовь, как дар Бога и как смысл и часть души и сознания. – 2018.
6. Франкл В. Логотерапия и экзистенциальный анализ: Статьи и лекции. – Альпина Паблишер, 2017.
7. Фрейд З. Я и Оно. – Litres, 2020.
8. Фромм Э. Искусство любить. – Litres, 2020.
9. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самоосуществление //СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа и БСК. – 1997. – Т. 136.
10. Эриксон Э. Г., Алексеев А. А. Детство и общество. – Ленато, 1996. – С. 592.
11. Андреева Г. М. Социальная психология. Учебник. – Аспект Пресс, 2009.С. 267.
12. Афанасьев В. В. и др. Аверин ЮП Теоретическое построение

количественного социологического исследования. М.: Изд-во КДУ, 2009. Аверьянов ЛЯ Контент-анализ: Учебное пособие. М.: Изд-во «Кнорус», 2009. Автономов АС Права человека, правозащитная и правоохранительная дея-тельность. М.: Изд-во «Новое литературное обозрение», 2009 // Социологический журнал. – 2008. – №. 2. – С. 182.
13. Хухлаева О., Зыков Е., Бубнова Г. Психология развития и возрастная психология. Учебник для бакалавров. – Litres, 2021.
14. Абаева Л. Л. Трансформация традиционной религиозной культуры и ментальных характеристик монгольских народов в результате адаптации буддийских идей и практик //Власть. – 2020. – №. 4.
15. Авдулова Т. П., Бычкова А. С. Взаимосвязь ответственности и личностной зрелости в разных возрастах //Современные психологические и педагогические технологии. – 2019. – №. 1. – С. 34-41.
16. Авраменко Н. Н., Морозёнкова Е. В. Особенности представлений о семье и браке современной молодёжи //Вестник калужского университета серия. – 2020. – с. 11.
17. Адлер А. Любовные отношения и их нарушения //Журнал практической психологии и психоанализа. – 2000. – №. 4. – С. 1-11.
18. Антипова А. С., Михайлова А. Е., Лесных Н. Ю. Эволюция представления о любви в истории философии //Forcipe. – 2019. – №. Приложение.
19. Афонина е. И. Современные представления об эмоциональной зрелости личнОСТИ //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2017. – №. 4-6.
20. Ахметшина А. С., Ахметшин Б. С., Биктимирова Д. З. Социализация студенческой молодежи: проблематика реализации посредством развития языковой личности //Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – №. 5-3 (107). – С. 119-123.
21. Байнов А. М. Психология личности //Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2018. – №. 11 (27).

Матюшкина Полина Сергеевна
Студент магистратуры ОЧУ ВО «Московская
международная академия», г. Москва

ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОСВЯЗИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЛИЧНОСТИ В ЮНОСТИ

Настоящее время отличается стремлением ученых-психологов изучить обстоятельства, влияющие на ощущение счастья и благополучия человека, данный вопрос приобретает большую значимость. Работая с данной актуальной тематикой, ученые - исследователи приближаются к глобальному рассмотрению воздействия не только объективных, внешних аспектов жизнедеятельности личности, но и психологических процессов на субъективное благополучие. Единогласное решение среди первооткрывателей присутствует в отношении объективных показателей, которые не являются бесспорным источником благополучия. В связи с этим встает вопрос об увеличении направлений поиска научного знания о степени влияния внутренних психологических моментов на ощущение человеком жизненного счастья.

Э. Динер, М. Аргайл, М. Селигман – изучали степень воздействия внешних факторов на благополучие человека в субъективном плане. Р. Эммонс раскрыл взаимосвязь субъективного благополучия со смыслами, целями, ценностями, то есть внутренними психологическими моментами, анализировал воздействие личных устремлений на уровень счастья и удовлетворенностью жизнью.

В ракурсе акмеологической концепции подчеркивается учет возрастных особенностей развития ценностных ориентаций. Деятельность и активность субъекта в контексте данной теории играют важную роль в формировании личности и качестве жизни. Оптимальная реализация потенциала личности при этом происходит через развитие личности и стратегии самосовершенствования.

Комплекс аксиологического и потребностного аспектов субъективного благополучия охватывает различные сферы потребностей, ценностей и мотивационных установок.

Человеческий капитал также рассматривается при этом как ключевой элемент субъективного благополучия и психологического качества жизни.

При этом подвижность и развитие в течение всей жизни индивида конструктов субъективного благополучия и ценностных ориентаций дает нам основание исследовать взаимосвязь между ними в рамках определенной возрастной группы.

Ключевые слова: субъективное благополучие, ценностные ориентации, юность.

Matyushkina Polina Sergeevna
Master's degree student of the Moscow
International Academy, Moscow

THE PROBLEMS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SUBJECTIVE WELL-BEING AND PERSONALITY VALUES IN ADOLESCENCE.

The present time is distinguished by the desire of psychologists to study the circumstances that affect the feeling of happiness and well-being of a person, this issue is of great importance. Working with this relevant topic, researchers are approaching a global consideration of the impact of not only objective, external aspects of personality life, but also psychological processes on subjective well-being. A unanimous decision among the pioneers is present in relation to objective indicators, which are not an indisputable source of well-being. In this regard, the question arises about increasing the direction of scientific knowledge about the degree of influence of internal psychological moments on the human feeling of life happiness.

E. Diener, M. Argyle, M. Seligman – studied the degree of influence of external factors on the human well-being in the subjective plane. R. Emmons revealed the relationship of subjective well-being with meanings, goals, values, that is, internal psychological moments, analyzed the impact of personal aspirations on the level of happiness and life satisfaction.

The acmeological concept emphasizes the importance of taking into account the age-related development of value orientations. In this theory, the activities and engagement of the individual play a crucial role in shaping their personality and quality of life. The optimal realization of personal potential is achieved through personal development and self-improvement strategies. The complex of axiological and need-based aspects of subjective well-being encompasses various domains of needs, values, and motivational attitudes. Human capital is also considered as a key element of subjective well-being and psychological quality of life.

At the same time, the mobility and development of the constructs of subjective well-being and value orientations throughout an individual's life provide us with the basis to explore the relationship between them within a certain age group.

Keywords: subjective well-being, value orientations, youth.

Проблема субъективного благополучия личности становится особенно актуальной в настоящее время, привлекая внимание множества научных исследований, направленных на выявление психологических факторов и закономерностей, связанных с этим явлением.

Понятие субъективного благополучия вошло в психологию в 1960–1970-е гг. в связи с потребностью в эмпирических исследованиях проблемы счастья. Изучение этой темы представляло собой сложную задачу для научных исследователей, поскольку в данном случае объект психологических измерений был высоко абстрактен. Восприятие счастья сводилось к собственной оценке человеком того, насколько он счастлив (первые обобщающие работы в этой области появились в

1984 году, а исследования в данном направлении быстро расширились), что, по сути, представляется довольно субъективными данными.

Гедонистический подход послужил основой для первых научных исследований субъективного благополучия. В данном подходе уделяется особое внимание измерению "переживая счастья" человеком - его субъективного благополучия, - связанного с достижением удовлетворения и избеганием неудовольствия, включая радость от достижения значимых целей. Стоит отметить, что в рамках гедонистического подхода понятия субъективного благополучия и психологического благополучия рассматриваются как взаимоисключающие.

Гедонистическое благополучие понимается как пассивное состояние удовольствия, тогда как в эвдемонистической концепции человек испытывает счастье в процветании, активности и осмысленности жизни. Различие в представлениях двух концепций разделило их в исследованиях.

Эвдемонистический подход включает понятие субъективного благополучия в понятие благополучия психологического. Основываясь на гуманистической психологии, эвдемонистический подход понимает психологическое благополучие как «полноту самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах». Отдельное внимание в работах ученых этого направления (Э. Фромм, А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, К. Рифф, Е. Деси, Р. Риан и др.) уделяют чувству ценности и смыслу деятельности.

Признаки гедонистического и эвдемонистического подходов часто оказываются, смешены в процессе исследований. В связи с этим выделяют объективистский и субъективистский подходы.

Объективистский подход представлен такими учеными как К. Рифф и К. Кейес. В их работах счастье коррелирует с реализацией человеческого потенциала, а также прослеживается ориентация на личностные переменные, которые отражают уровень психологического и социального благополучия.

Актуальность изучения представлений о ценностных ориентациях в отечественной и зарубежной литературе обусловлена высоким уровнем значимости данного конструкта для формирования жизненной парадигмы личности. В связи с изменением ценностных приоритетов трансформируются и психологические характеристики общества. Одной из таких установок являются ценностные ориентации личности. В процессе изменений, они подвергаются существенным преобразованиям в условиях интенсивной глобализации и внедрения новых информационных технологий.

Впервые понятие «ценностные ориентации» появилось в 20-х годах XX века в работах У. Томаса и Ф. Знанецкого. Тогда ценнности были определены как «более-менее точные формальные правила, с помощью которых группа стремится удерживать, регулировать, а также сделать более распространенными и частыми соответствующие типы действий своих членов».

Подобные взгляды выражены также в трудах А.И. Субетто. Согласно его теории, "социальная система состоит из двух подсистем: потребностей индивида и ценностей социокультурной среды. Эти подсистемы взаимодействуют в конкретной ситуации, где происходит обмен ценностно-нормативным содержанием через

институционализацию ценностей со стороны общества и интериоризацию этих ценностей со стороны личности".

Большое внимание уделялось ценностным ориентациям личности в работах представителей экзистенциальной и гуманистической психологии. Так, Роджерс утверждал, что как внутренние, так и внешние ценности "могут быть актуальными только тогда, когда они соответствуют «физиологическому аппарату» и способствуют сохранению и укреплению организма, именно благодаря этому основанию социальные ценности интегрируются в культуру".

Согласно Т. Парсонсу, одному из представителей направления, в структуру индивидуальной самости входят как «непосредственно переживаемые организмом» ценности, так и «интроецируемые» ценности, воспринимаемые индивидом как собственные.

Основатель социологической концепции К. Клакхон считал, что принятые индивидом ценности отражают универсальные групповые ценности. Ценностям при этом уделяется отдельное значение, так как "без них жизнь общества стала бы невозможной, и социальная система не смогла бы сохранять направленность на достижение групповых целей". Клахон отмечает, что каждый индивид истолковывает эти ценности по-своему, устанавливая приоритеты в соответствии с личными потребностями, при этом ценности играют ключевую роль в обеспечении индивидам необходимых личных и эмоциональных отношений, а также в создании чувства порядка и общности целей.

В. С. Мухина отмечает, что в период юности (15-16 до 21-25 лет) происходит скачок уровня интеллектуального развития, и личность начинает задумываться о себе, своей индивидуальности и своем месте в обществе. В данный период формируется уникальное отношение к окружающему миру, разрабатываются собственные ценности, и человек становится осознанным участником социальных и психологических процессов.

Юношество представляет как индивидуальную фазу развития, так и социально-психологическую группу с ярко выраженными чертами, такими как особые ценности, стиль поведения, решительность в достижении своих целей. Этот период также ознаменован разнообразными формами досуга и решительностью в реализации своих замыслов.

Психологическое и социальное развитие личности сопровождает переход от подросткового возраста к взрослости одновременно с физическим .

Личность в этот период завершает первую социализацию, когда человек активно взаимодействует с социумом, усваивает социокультурные нормы и ценности. Юность характеризуется интенсивным ростом и развитием организма, а также формированием целостного образа себя, что важно для самоопределения в профессиональных и жизненных аспектах.

Проявление девушками и юношами в данный период более высокого уровня коммуникативности и учебной активности в сравнении с подростковым возрастом отвечает стремлению к самоопределению и индивидуальной неповторимости в своем мировоззрении. Будущее при этом рассматривается более осознанно, процесс включает согласование отдаленных и близких перспектив. Этот процесс

не всегда проходит гладко, и многие молодые люди сталкиваются с кризисом идентичности.

В.С. Мухина, один из ведущих исследователей самосознания человека, разработала и описала структуру самосознания и его развитие в онтогенезе. Ее работы в этой области могут предоставить ценные научные исследования, помогающие лучше понять, как формируется и эволюционирует самосознание в период юности .

Структура самосознания представляет собой устойчивую сеть взаимосвязей в области ценностных установок и мировоззрения личности, обеспечивающую ее уникальную целостность и самоидентичность. Эта структура формируется в контексте общественной среды, в которой индивид взаимодействует.

Список использованных источников

1. Ахмедова Э.М., Пашина С.А. Современные образовательные технологии преподавания в вузе // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2020. – Вып. 66. – Ч. 2. С. 27-30.
2. Деси, Е. Смыслы и стратегии личностно ориентированного воспитания / Е. Деси // Педагогика. – 2018. – № 1. – С. 17–22. - Текст: непосредственный.
3. Ефимов, В. В. Основы обеспечения качества: учеб.пособие для студентов вузов / В. В. Ефимов, М. В. Самсонова. – Москва: УлГТУ, 2018 – 236 с. - Текст: непосредственный.
4. Зараковский, Г. М. Психологический аспект разработки показателей и критериев качества жизни населения России / Г. М. Зараковский // Современная психология: состояние и перспективы исследования. Ч. 1 / под ред. А. В. Буршлинского, А. Л. Журавлева. – Москва: Из-во ИП РАН, 2018. –102 с. - Текст: непосредственный.
5. Левыкин, И. Т. Социальное благополучие – интегральный показатель уровня и качества жизни / И. Т. Левыкин // Психология личности и образ жизни. – Москва: Наука, 2019. – 96 с. - Текст: непосредственный.
6. Леонтьев, Д. А. Жизненный мир человека и проблемы потребностей/ Д. А. Леонтьев // Психологический журнал. – 2019. – Т. 13. – № 2. – С. 107-117. - Текст: непосредственный.
7. Маслоу, А. Психология бытия / А. Маслоу. – Москва: Рефл-бук, 2017. – 304 с. - Текст: непосредственный.
8. Мухина, В. С. Структура личности. Характер, способности, самоосознание / В. С. Мухина. – Москва: 2018. – 78 с. - Текст: непосредственный.
9. Нугаев, М. А. Качество жизни – базовая категория концептуальной модели социально-экономического развития / М. А. Нугаев, Р. М. Нугаев: Научные труды Института социально-экономических и правовых наук АН РТ. – Москва: АТС, 2018. - 277 с. - Текст: непосредственный.
10. Олпорт, Г. Методологические заметки / Г. Олпорт, Ф. Занецкий // Американская социологическая мысль: тексты / под ред. В. И. Добренькова. –

Москва: Из-во МГУ, 2019. – 496 с. - Текст: непосредственный.
11. Орлова, Л. А. Социальное самочувствие учителей Московской области / Л. А. Орлова // Социологические исследования. – 2017. – № 8. – С. 88-94. - Текст: непосредственный.
12. Паронс, Т. Система координат действия и общая теория систем: культура, личность и место социальных систем / Т. Паронс // Американская социологическая мысль: тексты / под ред. В. И. Добренькова. – Москва: Из-во МГУ, 2017. – 496 с. - Текст: непосредственный.
13. Попов, С. И. Проблема «качества жизни» в современной идеологической борьбе / С. И. Попов. – Москва: Политиздат, 2018. – 277 с. - Текст: непосредственный.
14. Рифф, К. Теория и исследования: позитивные основания психологического благополучия/ К. Рифф. – Санкт Петербург: Питер, 2020. – 218 с.- Текст: непосредственный.
15. Рубинштейн, С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Москва: Педагогика, 2022. – 414 с. - Текст: непосредственный.
16. Соколова, М. В. Субъективное качество жизни: подходы, методы оценки, прикладные исследования / Т. Н. Савченко, Г. М. Головина. – Москва: Институт психологии РАН, 2016. – 170 с. - Текст: непосредственный.
17. Слободчиков, В. И. Категория возраста в психологии / В. И. Слободчиков // Вопросы психологии. – 2021. – № 2. – С. 37-49. - Текст: непосредственный.
18. Сорокоумова, Е. А. Возрастная психология. Полный курс / Е. А. Сорокоумова. – Санкт-Петербург: Питер, 2017. – 208 с. - Текст: непосредственный.
19. Субетто, А. И. Качество жизни: грани проблемы / А. И. Субетто. – Санкт-Петрбург: Из-во Смольного университета, 2017. – 169 с. - Текст: непосредственный.
20. Титаренко, Л. Г. Качество жизни: субъектный подход (по материалам белорусских исследований)/ Л. Г. Титаренко // Качество жизни: критерии, оценки: Сборник докладов / сост. М. Г. Чопорова. – Москва: Академия, 2018. – С. 71-83. - Текст: непосредственный.
21. Шакуров, Р. Х. Барьер как категория и его роль в деятельности / Р. Х. Шакуров // Вопросы психологии. – 2016. – № 1. – С. 3-18. - Текст: непосредственный.
22. Шварц, Ш. Структура ценностных ориентаций. Эмпирическое исследование/ Б. Шледер // Иностранная психология. – 1994. – № 2. – С.- Текст: непосредственный.

Романов Олег Сергеевич
Студент магистратуры ОЧУ ВО «Московская
международная академия», г. Москва

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЦ С РАССТРОЙСТВОМ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Проблема расстройства пищевого поведения (РПП) относится к самым распространенным психическим нарушениям современности, в частности это касается женщин. В процентном соотношении число женщин, страдающих нервной анорексией, составляет 0,4%, а нервной булимией — 1-1,5% с тенденцией роста. Большинство женщин с пищевыми расстройствами стараются скрыть симптоматику болезни от окружения и не прибегают к помощи психологов и врачей. Поэтому предполагаются другие показатели по реальной распространенности болезни, превышающие официальные сведения, что причисляет расстройства пищевого поведения к одной из важных задач здравоохранения, требующих решения.

Вместе с изменением жизненных условий людей с предрасположенностью к пищевым нарушениям, происходит усиление тенденций в сторону поиска опоры в пищевых практиках, поддерживающих отклонения. За последние несколько десятилетий количество исследований, посвященных разным аспектам расстройств пищевого поведения, значительно возросло. Несмотря на это, наука всё ещё не достигла полного понимания активаторов пищевых расстройств.

Ключевые слова: расстройства пищевого поведения.

Romanov Oleg Sergeevich
Master's degree student of the Moscow
International Academy, Moscow

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF INDIVIDUALS WITH EATING DISORDERS

The problem of eating disorders (ED) is one of the most common mental disorders of our time, especially among women. In terms of percentage, the number of women suffering from anorexia nervosa is 0.4%, and that of nervous bulimia is 1-1.5%, with an upward trend. Most women with eating disorders try to hide the symptoms of their illness from others and do not seek help from psychologists or doctors. Therefore, other indicators of the actual prevalence of the disease are assumed, exceeding the official data, which classifies eating disorders as one of the important health problems that require solving.

Along with the change in the living conditions of people with a predisposition to food disorders, there is an increase in the tendency to seek support in food practices that support deviations. Over the past few decades, the number of studies devoted to various aspects of eating disorders has increased significantly. Despite this, science has not yet reached a full understanding of the activators of eating disorders.

Keywords: eating disorders.

Пищевое поведение принять анализировать в рамках следующей позиции: «ценностное отношение к пище и ее приему, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, ориентация на образ собственного тела и деятельность по его формированию». Термин, определяющий понятие пищевого поведения, обобщает разные поведенческие элементы, касающиеся приема пищи. К таковым элементам относят поиск пищи, употребление пищи и непосредственно естественные физиологические инструменты и процессы. Таким образом, приходим к выводу о включении в определение пищевого поведения различных поведенческих паттернов, установок, эмоций особи, связанных с едой и процессом потребления пищи.

Каждый человек испытывает чувство голода и насыщения, это относится к базовым биологическим потребностям. Механизмы, связанные с появлением и выражением, как и само ощущение голода, присущи всем, но процессы взаимодействия с голодом, организация рациона и схем питания, относятся к категории индивидуальных, регулируемых самим человеком процессам.

Доказана связь пищевого поведения, как с удовлетворением естественных потребностей физиологического характера, так и психологических потребностей, включая социальные. В качестве примера может служить способность эмоциогенного переедания, определяемого стрессовым состоянием или потребностью заедания негативных эмоций. Такие причины относят приём пищи к выполнению роли релаксанта, приносящего удовольствие, порой — утверждение значимости своей личности.

Многие факторы влияют на проявления пищевого поведения: установившаяся система стереотипного мышления, предшествующее знание, запросы, паттерны привычек, отношение к религии, экономическое положение семьи, стандарты общества, национальная принадлежность, желания окружающих. В целом, это биологические (включая генетические), социокультурные и психологические факторы.

Расстройства пищевого поведения (РПП) носят характер стойких нарушений питания, ведущих к фундаментальным трансформациям употребления или приема еды и значительно снижающим состояние физического здоровья, и как следствие — психосоциальной работоспособности больного2. DSM-4 вносила в сферу РПП проявления нервной анорексии, нервной булимии и неспецифических пищевых нарушений, включающих спектр аномалий, не удовлетворяющих признакам двух первых болезней. В DSM-5 внесла дополнительные нарушения в виде: пикацизма (вкусовые извращения), синдрома отрыжки (присущ, как правило, младенцам), синдрома выборочного питания и компульсивного переедания (binge eating).

Анализ литературных источников даёт право утверждать, что лица с нарушениями пищевого поведения имеют ряд определённых психологических особенностей. Однако в литературе нет единого мнения о том, какова взаимосвязь между психологическими особенностями и расстройствами пищевого поведения.

Перфекционизм является ключевой характеристикой личности, страдающей РПП. Термин «перфекционизм» обозначает стремление к совершенству, к достижению наивысшего уровня успеха в какой-либо области, а также навязчивое

стремление к достижению идеала, которого невозможно достичь.

По мнению Хьюитта и Флетта, перфекционизм — это стремление индивида быть совершенным во всём, предъявление завышенных требований по отношению к себе, к другим, восприятие индивидом требований со стороны окружения как чрезмерно завышенных.

Перфекционизм — явление социальное, которое может развиваться только под влиянием родителей, ближайшего окружения, средств массовой информации, учителей. Перфекционизм является причиной тревоги, переживаний, физических и эмоциональных расстройств, депрессии.

Перфекционист — это человек, который не приемлет в отношении себя всё то, что на основе его мнения не является идеальным.

Перфекционизм способствует достижению индивидом высоких результатов в его профессиональной деятельности, но чаще всего он проявляется у людей с повышенным уровнем тревожности. Постоянное стремление индивида к достижению нереалистичных целей приводит к тому, что у него начинает снижаться продуктивность и повышается уровень психологической нагрузки. В связи с тем, что у перфекциониста наблюдаются когнитивные искажения, он не может оценить свои возможности объективно, что приводит к развитию у него депрессии.

Следующая черта, являющаяся психологической особенность лиц, предрасположенных к РПП – импульсивность. Импульсивность, включающая в себя также поиск новизны и стремление к удовольствию, является одной из ключевых характеристик при объяснении РПП с точки зрения аддиктивного поведения.

Импульсивность понимается как многогранная конструкция, состоящая по меньшей мере из пяти различных аспектов:

– негативная срочность (т. е. склонность к импульсивному поведению при переживании сильных негативных эмоций);

– позитивная срочность (т. е. склонность к импульсивному поведению при переживании сильных положительных эмоций);

– отсутствие планирования (т. е. неспособность учитывать последствия своего поведения);

– поиск ощущений (т. е. стремление к острым ощущениям и волнению);

– трудности с выполнением задач (т. е. неспособность упорствовать в выполнении задач, когда скучно и/или присутствует утомление).

Таким образом, у людей, страдающих расстройствами пищевого поведения, прослеживаются определенные психологические качества, которые в своё время могли выступить как благодатная почва для развития РПП. Наиболее часто лицам, предрасположенным к расстройствам пищевого поведения, свойственны повышенные значения перфекционизма, в частности социально предписанного и направленного на себя (А.Б. Холмогорова, Hewitt, Flett). Кроме того специфика нарушений пищевого поведения повышает личностную тревожность, поскольку стиль питания (в том числе психогенное переедание) отражает эмоциональную потребность и душевное состояние человека (Е.Т. Соколова, И.И. Федорова).

Список использованных источников

1. Ахмедова Э.М., Пашина С.А. Современные образовательные технологии преподавания в вузе // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2020. – Вып. 66. – Ч. 2. С. 27-30.
2. Бен-Шахар, Т. Парадокс перфекциониста / Т. Бен-Шахар. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 250с.
3. Вассерман, Л.И. Методика для психол. диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и медицинских психологов / Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, Е.Р. Исаева и др. – СПб: НИПНИ им. Бехтерева, 2019. – 39 с.
4. Вахтель, Л.В. Психологические парадоксы перфекционизма. Вестник ВГУ. Серия: Проблемы высшего образования / Л.В. Вахтель. – Воронеж, 2016. - С.126-129.
5. Вторая всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Сухаревские чтения. Расстройства пищевого поведения у детей и подростков» 11-12 декабря 2018 года г., г. Москва. Сборник статей под общей редакцией кандидата медицинских наук М. А. Бебчук, М. — 2019. — 141 с.
6. Гаранян, Н.Г. Психологические модели перфекционизма / Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии. – 2019. – № 5. – С. 74–83.
7. Гаранян, Н.Г., Холмогорова А.Б. Перфекционизм, депрессия и тревога. Консультативная психология и психотерапия / Н.Г. Гаранян. - Москва: МГППУ, 2011. - № 4. - С. 18-48.
8. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) / Н.Г. Гаранян // Терапия психологических расстройств. – 2016. – № 1. –С. 2.
9. Гарчева, И.И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Ин-т психологии РАН / И.И. Гарчева. - Москва, 2006. - 24 с.
10. Змазнева Е.А., А.В. Трусова Когнитивная регуляция эмоций при психогенном переедании / Е.А. Змазнева, А.В. Трусова // Материалы V Международной научной конференции Кострома: в 2 томах. – 2019. – СПб, 2019. – С.477-480.
11. Золотарева, А.А. Дифференциальная диагностика перфекционизма / А.А. Золотарева // Психологический журнал. – 2013. – Т.34, № 2. – С. 117 – 128.
12. Золотарева А.А. Диагностика индивидуальных различий перфекционизма личности: автореф. дис. канд. психол. Наук / А.А. Золотарева. – М., 2012. – 25 с.
13. Келина М. Ю., Мешкова Т. А. Алекситимия и ее связь с пищевыми установками в неклинической популяции девушек подросткового и юношеского возраста / М.Ю. Келина, Т.А. Мешкова // Клиническая и специальная психология. - 2012. - № 2.

14. Кононенко О.И. Теоретические модели изучения перфекционизма личности в зарубежной психологии / О.И. Кононенко // PEM: Psychology. Educology. Medicine. - Черногорск. 2014. - С. 49- 58.
15. Корытова, Г. С., Еремина Ю. А. Защитно-совладающее поведение: ретроспективная реконструкция понятия / Г.С. Корытова, Ю.А. Еремина // Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). - 2015. - №3 (156). - С.42-48.
16. Корчагин В.М. Перфекционизм личности как научная проблема современной психологии: аналитический обзор / В.М. Корчагин // Вестн. Самар. юрид. ин-та. – 2011.– № 3. – С. 75–79.
17. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: Монография / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. - 296 с.
18. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения: Монография / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Авантитул, 2014. - 344 с.
19. Малкина-Пых, И.Г. Перфекционизм и удовлетворенность образом тела в структуре личности пациентов с нарушениями пищевого поведения и алиментарным ожирением / И.Г. Малкина-Пых // Экология человека. – 2010. – № 1. – С. 25–32.
20. Малкина-Пых, И. Г. Терапия пищевого поведения / И.Г. Малкина-Пых. - М.: Эксмо, 2020. - 1037 с.
21. Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика / И.Г. Малкина-Пых. - М.: Эксмо, 2004. - 990 с.
22. Международная классификация болезней (10-й пересмотр). Классификация психических и поведенческих расстройств: МКБ-10/ УСД-10: Клинич. описания и указания по диагностике / ВОЗ; Пер. на рус. яз. под ред. Ю.Л. Нуллера, С.Ю. Циркина. - СПб.: Оверлайд, 2014. - 303 с.
23. Нартова-Бочавер С. К. Психологическая суверенность личности: генезис и проявления: диссертация ... доктора психологических наук: 19.00.13 / С.К. Нартова-Бочавер. - Москва, 2005. - 431 с.
24. Попов, Ю.В., Вид В.Д. Современная клиническая психиатрия / Ю.В. Попов, В.Д. Вид. - М.: «Экспертное бюро-М», 2017. - 496 с.
25. Ромацкий, В.В., Семин И.Р. Феноменология и классификация нарушений пищевого поведения. Аналитический обзор литературы, часть I. / В.В. Ромацкий, И.Р. Семин // Бюллетень сибирской медицины. - 2016. - № 3.
26. – С. 61-69; № 4. - С. 83-91.

Светлакова Ольга Анатольевна
Студент магистратуры ОЧУ ВО «Московская
международная академия», г. Москва

ОСОБЕННОСТИ ФЕНОМЕНА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ЛИЧНОСТИ

Эмоциональный интеллект как составляющая эмоциональной сферы человека оказывает значительное влияние на его поведение, на процесс становления и функционирования его личности. Следовательно, эмоциональный интеллект играет важную роль в развитии личности, выступая в качестве регулятора поведения, позволяющего человеку распознавать, понимать и контролировать эмоции, а также управлять ими.

В современной психологии увеличивается интерес к изучению личностных особенностей, которые играют ключевую роль в успешной адаптации и преодолении жизненных вызовов. В первую очередь, это связано с условиями, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, оказывающих влияние на психофизиологическое здоровье и являющимися причиной возникновения пролонгированных стрессов. Для того чтобы адаптироваться к такому высокому уровню стресса, человеку необходимо развивать навыки преодоления различных ситуаций и развивать в себе качества, которые позволят ему достичь успеха и самоактуализации в жизни.В связи с этим проблема изучения психологической устойчивости человека перед жизненными трудностями приобрела особую актуальность.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект.

Svetlakova Olga Anatolyevna
Master's degree student of the Moscow
International Academy, Moscow

FEATURES OF THE PHENOMENON OF AN INDIVIDUAL'S EMOTIONAL INTELLIGENCE.

Emotional intelligence as a component of a person's emotional sphere has a significant impact on their behavior and the process of personality formation and functioning. Therefore, emotional intelligence plays an important role in personality development, acting as a regulator of behavior that allows individuals to recognize, understand, and control their emotions, as well as manage them.

In modern psychology, there is an increasing interest in studying personality traits that play a crucial role in successful adaptation and overcoming life challenges. First of all, this is due to the conditions in which modern people live, which affect their psychophysiological health and cause prolonged stress. In order to adapt to such high levels of stress, people need to develop their skills for overcoming various situations and cultivate qualities that will help them achieve success and self-actualization in

life. Therefore, the study of a person's psychological resilience in the face of life's challenges has become particularly relevant.

Keywords: emotional intelligence.

Понятие «эмоциональный интеллект» в отечественной психологии стало активно применяться с конца 1990-х годов. Исследованием данного феномена занимались многие ученые, среди которых И.Н. Андреева, Г.Г. Гарскова, Ю.В. Давыдова, Е.П. Ильин, А.В. Карпов, Д.В. Люсин, С.П. Деревянко, И.Н. Мещерякова, А.С. Петровская и многие другие. Так, например, Е.П. Ильин эмоциональный интеллект рассматривает, как эмоционально-интеллектуальную деятельность, в то время как Андреева определяет его как набор интеллектуальных способностей, которые позволяют распознавать эмоции и управлять ими.

В отечественной психологической науке одной из наиболее известных моделей «эмоционального интеллекта» является модель, разработанная Д. В. Люсиным. В этой концепции эмоциональный интеллект представляется как сложная структура, которая имеет двойственную природу и прочную связь с когнитивными способностями и личностными чертами. Данная модель содержит в себе три компонента: когнитивные способности (скорость и точность переработки эмоциональной информации); представления об эмоциях (как о ценностях, как о важном источнике информации о себе самом и о других людях и т.п.); особенности эмоциональности (эмоциональная устойчивость, эмоциональная чувствительность и т.п.).

Таким образом, понятие «эмоциональный интеллект» для отечественной психологии не возникло внезапно. Данное явление было замечено давно и изучалось, но имело другие наименования такие как «смысловое переживание», «обобщение переживаний», «интеллектуализация аффекта», «эмоциональное мышление», «эмоциональное воображение».

Что касается зарубежной психологии, то исследование взаимосвязи интеллекта и эмоций впервые прослеживается в работе немецкого психолога и философа Г. Майера – «Психология эмоционального мышления» в 1908 году. Он выделяет логическое и эмоциональное мышление. Последнее характеризуется тем, что в центре внимания оказываются потребности чувства и воли. Автор полагает, что основное различие между эмоциональным и логическим мышлением заключается в том, что познавательный процесс в актах эмоционального мышления «затенен, отодвинут на задний план, не опознан как таковой, фокус внимания сосредоточен на практической цели, для которой познание является лишь побочным средством». Таким образом, Г. Майер отмечает, что в мышлении первостепенную роль играет эмоции.

Спустя некоторое время, в 1920-е годы американский психолог Э.Л. Торндайк провел исследование, идеи которого были достаточно близки к современному понятию «эмоционального интеллекта». Он выделил часть интеллекта, назвав его социальным. Под социальным интеллектом Э.Л. Торндайк понимал как предусмотрительность в межличностных отношениях, а также считал его подобным способности, позволяющей добиваться успеха в межличностных

ситуациях, управлять людьми, манипулировать ими с целью удовлетворения своих желаний, т.е. вести себя мудро и дальновидно в человеческих взаимоотношениях. Трудно не согласиться с тем, что эти идеи очень схожи с современной теорией эмоционального интеллекта.

Позднее, в 1940-м году американский психолог и психиатр Д. Векслер впервые заявил о том, что необходимо в измерение традиционного IQ также включить и неинтеллектуальные аспекты общих способностей. Он рассматривал неинтеллектуальные элементы как общую функциональность психики и ее аффективно-регулятивные компоненты, которые позволяют человеку поддерживать вовлечённость в решение значимой для него задачи в течение более продолжительного периода времени.

Схожие идеи с современной теорией «эмоционального интеллекта» также прослеживаются в когнитивно-физиологической теории американского психолога С. Шехтера. Автор полагал, что эмоции возникают синхронно с воспринимаемыми стимулами и сопутствующими им физиологическими изменениями в организме. Шехтер также утверждал, что на человека оказывает воздействие его предыдущий опыт, а также его восприятие текущей ситуации. Эмоциональные состояния, автор определял как результат взаимодействия процессов активации и интерпретации, в ходе которых человек приходит к пониманию причин своего возбуждения, анализируя ситуацию, вызвавшую эмоцию.

Интерес к исследованию взаимосвязи интеллекта и эмоций только возрастал, и к концу 1970-х появляются различные когнитивные теории эмоций. Так, главная идея в когнитивной концепции американского психолога Р. Лазаруса заключается в том, что он рассматривает эмоцию как функцию разума. Лазарус считал, что любая эмоциональная реакция является функцией особого рода познания или оценки, а эмоциональный ответ определял как синдром, каждый из компонентов которого отражает какой-либо важный момент в общей реакции. Позднее, в 1983 году американский психолог Х. Гарднер, полагаясь на идею Л.Л. Терстоуна о том, что интеллект имеет множество форм, выделил семь различных форм интеллекта: пространственный, музыкальный, лингвистический, логико-математический, межличностный, внутриличностный, телесно-кинестетический. Автор утверждает, что каждая из упомянутых когнитивных способностей играет определяющую роль в обеспечении эффективности и успешности в определённой области человеческой деятельности. Эта концепция Гарднера позволила по-новому взглянуть на природу и формы проявления интеллекта. Позднее, в 1985 году израильский психолог Р. Бар-Он разработал концептуальную и психометрическую модели эмоционального интеллекта (в своей работе Бар-Он не называл эмоциональный интеллект таковым, он носил название «эмоциональная и социальная компетентность»). С точки зрения автора, эмоциональный интеллект — это «множество некогнитивных способностей и навыков, влияющих на способность успешно справляться с требованиями и давлением окружения». В своей концепции он выделил пять компонентов эмоционального интеллекта:

1. Внутриличностные навыки (эмоциональное самосознание, уверенность в себе, самонаблюдение, самоактуализация, независимость);

2. Межличностные навыки (межличностные отношения, социальная ответственность, эмпатия);

3. Приспособляемость (решение проблем, тестирование реальности, гибкость);

4. Управление стрессом (толерантность к стрессу, контроль импульсивности);

5. Общее настроение (счастье, оптимизм).

Наконец, в 1990 году американские психологи Дж. Майер и П. Сэловей публикуют свою исследовательскую работу, в которой дают определение термина «эмоциональный интеллект», который интерпретируется как способность понимания эмоций и эмоциональных знаний, а также способность управления эмоциями, которая содействует эмоциональному и интеллектуальному росту личности, способность глубокого постижения, оценки и выражения эмоций; способность понимания эмоций и эмоциональных знаний: «Человеческое мышление не ограничивается рассудочной калькуляцией. Хотя взаимосвязи эмоций и интеллекта очень разнообразны, лишь некоторые из них делают нас по-настоящему умнее. И эту довольно ограниченную сферу взаимного пересечения и влияния можно определить как эмоциональный интеллект». В данной работе авторы утверждают, что эмоциональный интеллект является одним из основных видов интеллекта. Также, они предложили свою модель эмоционального интеллекта, которая содержит четыре компонента:

1. Идентификация (восприятие) эмоций. Заключается в способности к распознаванию эмоций по мимике, жестам, позе, интонациям голоса и другим невербальным проявлениям, а также умении осознавать и понимать собственные эмоциональные состояния;

2. Использование эмоций. Есть способность использовать эмоции для стимуляции различных видов когнитивной активности, таких как размышления и решение проблемы;

3. Понимание эмоций. Выражается в способности понимать язык эмоций, оценивать сложные отношения между эмоциями, способность определять разницу между эмоциями;

4. Управление эмоциями. Заключается в способности к управлению собственными эмоциями и эмоциями других людей.

В 1995 году определение «эмоционального интеллекта» стало значительно популяризироваться. Это явление было связано с выходом книги американского психолога Д. Гоулмана «Эмоциональный интеллект», ставшей впоследствии мировым бестселлером. Термин «эмоциональный интеллект» он определяет как способность человека истолковыватьсобственные эмоции и эмоции окружающих с тем, чтобы использовать полученную информацию для реализации собственных целей. В своих исследованиях Гоулман отмечал, что «жизненный успех человека определяется не столько общим уровнем умственного развития, сколько теми особенностями его разума, которые определяют способность к самопознанию и эмоциональной саморегуляции, умение выражать свои чувства, понимать и тонко реагировать на состояние других людей». Так, Д. Гоулман утверждает, что

любая ситуация или проблема, с которой человек сталкивается, имеет множество решений, решение которых он также осуществляет при помощи эмоционального интеллекта. То есть реакция человека на проблему определяет вектор ее решения. Автор говорит, что мозг человека как бы приписывает каждому из вариантов решения «эмоциональный вес». Любое решение сопровождается эмоциями. Совершая ошибку, люди испытывают негативные чувства, а правильное решение сопровождается положительными эмоциями. Говоря о компонентах эмоционального интеллекта, Гоулман выделял четыре следующих: самосознание, самоконтроль, социальная чуткость и управление отношениями.

Итак, проанализировав множество теорий и идей различных авторов, мы можем утверждать, что эмоции и интеллект тесно взаимосвязаны, а такжеможем сделать вывод и сказать, что эмоциональный интеллект является способностью человека понимать свои эмоции, а также эмоции окружающих, что помогает человеку достигать реализации своих целей. Однако, среди авторов, которые занимались изучением эмоционального интеллекта, нет единого взгляда на содержание данного конструкта. С одной точки зрения, понятие эмоциональный интеллект может рассматриваться в виде набора иерархически организованных когнитивных способностей, которые связанны с переработкой эмоциональной информации. С другой точки зрения, понятие эмоциональный интеллект может пониматься как набор когнитивных способностей и личностных характеристик.

Список использованных источников

1. Андреева, И.Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» / И.Н. Андреева. —// Вопросы психологии. —2008. — № 5. — С. 83—95.
2. Андреева, И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта /И.Н. Андреева. —// Вопросы психологии. —2007. — № 5. — С 57—65.
3. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена /И.Н. Андреева. —// Вопросы психологии. —2006. — № 3. — С. 78—87.
4. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Ясницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82-90.
5. Ахмедова Э.М., Пашина С.А. Современные образовательные технологии преподавания в вузе // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2020. – Вып. 66. – Ч. 2. С. 27-30.
6. Бреслав, Г. М. Психология эмоций: учебное пособие для студентов высшихучебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям «Психология», «Клиническая психология» / Гершон Бреслав. — 3-е изд., стер. — Москва: Смысл: Академия, 2007. — 541
7. Выготский, Л.С. Проблема развития речи в учении В. Штерна / Л.С. Выготский // Мышление и речь. Изд. 5, испр. — М.: Лабиринт, 1999. — 352 с.

8. Гарднер Г. Структура разума. Теория множественностиинтеллекта: перевод с английского. М.: ИД Вильямс, 2007.
9. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. — М.: «ЧеРо», при участии издательства «Юрайт», 2002. – 336 с.
10. Гиппенрейтер Ю.Б., Петухов В.В. Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления. М., Изд-во Моск. ун-та, 1981. с. 400
11. Гоулман, Дэниел. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ /Дэниел Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. — 7-е изд. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 544 с.
12. Гоулман, Д.Р. Эмоциональное лидерство: искусство управление людьми наоснове эмоционального интеллекта / Дэниел Гоулман, Ричард Бояцис, ЭнниМакки; [перевод с английского А. Лисицына]. — 5-е изд. — Москва: АльпинаПаблишерз, 2011. — 300 с
13. Григорьев П.Е., Васильева И.В. Связь жизнестойкости и эмоционального интеллекта у студентов медицинских специальностей // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №59-1.
14. Донцов, Д. А. Психологические особенности юношеского(студенческого) возраста / Д. А. Донцов, М. В. Донцова //Образовательные технологии. – 2013. – № 2. – С. 34–42.
15. Ильин Е. П.: Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины; Автор · Ильин Евгений Павлович; Издательство · Питер, 2006 г.; Серия · Мастера психологии;
16. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб., 2001.
17. Карпов, А.В. Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика: монография / А.В. Карпов, А.С. Петровская;. Яросл. гос. ун-т. – Ярославль: ЯрГУ, 2008. – 344с.
18. Краснопольская Н. С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и жизнестойкости студентов вуза // Вестник БГУ. 2012. №1 (2).
19. Кочетова Ю. А. Эмоциональный интеллект старших подростков: монография / Ю.А. Кочетова. — Москва: МГППУ, 2021. — 104 с.
20. Лебединский, В.В., Никольская, О.С., Баенская, Е.Р., Либлинг М.М. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / [В. В. Лебединский,О. С. Никольская, Е. Р. Баенская, М. М. Либлинг]. — Москва: Изд-во МГУ,1990. — 196 с.

Сироткина Светлана Сергеевна
Студент магистратуры ОЧУ ВО «Московская
международная академия», г. Москва

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПОМОЩИ ПЕДАГОГАМ ПО ВОПРОСУ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Наличие значительного количества стресс-факторов, предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости педагога, а также развитию необходимых качеств личности, позволяющих противостоять стрессу в профессиональной деятельности.

Проблема изучения стрессоустойчивости приобретает особую значимость в связи с возрастающим стрессогенным характером педагогической деятельности, обусловленной перегрузкой работы в целом, отсутствие стимулов для качественной работы, социальным заказом на воспитание молодого поколения с учетом новых стратегий развития общества, и т.д.

В последние несколько десятилетий изучение стресса стало одной из наиболее популярных тем в психологической науке и практике. Не подлежит сомнению, что все возрастающая интенсивность и напряженность современной жизни проявляются на психологическом уровне в увеличении частоты возникновения негативных эмоциональных переживаний, реакций и приводит к формированию выраженных и длительных стрессовых состояний. В свою очередь это вызывает увеличение риска развития целого ряда заболеваний стрессовой этиологии - «болезней стресса».

В современном мире неуклонно возрастает число психотравмирующих, фрустрирующих и стрессогенных факторов, негативно влияющих на человека, его профессиональное благополучие и здоровье. Одним из таких факторов можно считать большой набор требований, который на современном этапе развития общество предъявляет к профессионалу.

Необходимость формирования стрессоустойчивости как интегративного свойства личности педагога, характеризующегося необходимой степенью ее (личности) адаптации к воздействию экстремальных факторов профессиональной деятельности.

Резко возросшие процессы интенсификации труда, предполагающие высокий уровень соответствия требований и стабильности при осуществлении профессиональной деятельности.

Педагогическая профессия относится к категории профессий, особо уязвимых перед стрессом, так как педагогу приходится решать разнообразные профессиональные задачи в условиях недостатка времени и информации, постоянного открытого контакта с людьми, предполагающего значительные эмоциональные и энергетические затраты. Профессиональная деятельность современного педагога требует постоянной и максимальной мобилизации его собственных ресурсов.

Ключевые слова: психологическое консультирование, педагог.

Sirotkina Svetlana Sergeevna
Master's degree student of the Moscow
International Academy, Moscow

CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING ASSISTANCE TO TEACHERS ON THE ISSUE OF STRESS RESISTANCE

The presence of a significant number of stress factors, imposes increased requirements on the stress resistance of the teacher, as well as the development of the necessary personality traits, allowing to resist stress in professional activity.

The problem of studying stress resistance is of particular importance due to the increasing stressogenic nature of pedagogical activity, due to the overload of work in general, the lack of incentives for high-quality work, the social order for the education of the younger generation, taking into account the new strategies of society development, etc.

In the last few decades, the study of stress has become one of the most popular topics in psychological science and practice. There is no doubt that the increasing intensity and stress of modern life manifest themselves at the psychological level in an increase in the frequency of negative emotional experiences, reactions, and lead to the formation of pronounced and long-lasting stress states. In turn, this causes an increase in the risk of developing a whole range of diseases of stress etiology - "stress diseases".

In the modern world, the number of traumatic, frustrating and stressful factors that negatively affect a person, his professional well-being and health is steadily increasing. One of these factors can be considered a large set of requirements that society imposes on a professional at the current stage of development.

The need to develop stress tolerance as an integrative property of a teacher's personality, characterized by the necessary degree of her (personality's) adaptation to the effects of extreme factors of professional activity.

Sharply increased processes of labor intensification, assuming a high level of compliance with requirements and stability in the implementation of professional activities.

The pedagogical profession belongs to the category of professions that are particularly vulnerable to stress, as teachers have to solve various professional tasks in conditions of lack of time and information, constant open contact with people, which involves significant emotional and energy expenditures. The professional activity of a modern teacher requires constant and maximum mobilization of their own resources.

Keywords: psychological counseling, teacher.

Психологическое консультирование - это прикладная отрасль современной психологии, направленная на оказание непосредственной психологической помощи людям в разрешении различного рода проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа.

Специфика психологического консультирования состоит в двустороннем целенаправленном взаимодействии консультанта с клиентом, где психолог, пользуясь профессиональными научными знаниями, создает комфортные условия, в которых клиент переживает свои новые возможности в решении собственных психологических задач.

В процессе консультирования решаются следующие задачи:

1. Уточнение проблемы, с которой столкнулся клиент.
2. Информирование клиента о сути, возникшей у него проблемы, о реальной степени ее серьезности.
3. Изучение психологом-консультантом личности клиента с целью выяснения того, сможет ли клиент самостоятельно справиться с возникшей у него проблемой.
4. Четкое формулирование советов и рекомендаций клиенту по поводу того, как наилучшим образом решить его проблему.
5. Оказание текущей помощи клиенту в виде дополнительных практических советов, предлагаемых в то время, когда он уже приступил к решению своей проблемы.
6. Обучение клиента тому, как лучше всего предупредить возникновение в будущем аналогичных проблем.
7. Передача психологом-консультантом клиенту элементарных, жизненно необходимых психологических знаний и умений, освоение и правильное употребление которых возможно самим клиентом без специальной психологической подготовки.

Психологическое консультирование помогает клиенту более эффективно распоряжаться своей жизнью посредством принятия правильных решений и совершения целенаправленных действий.

Загруженность рабочего дня, снижение организаторских способностей, высокая ответственность в принятии важных решений, а также увеличение физического и психоэмоционального напряжения является предпосылкой к необходимости в психологической консультативной помощи педагогам по вопросу развития стрессоустойчивости. Однако большинство педагогов склонны к сокрытию наличия у них стрессовых состояний, считая, что признание факта о невозможности к устойчивости различного рода напряжений, - признак собственной слабости. Поэтому, они считают, что любой ценой должны выстоять, какими бы крайними последствиями для жизнедеятельности ни обернулось.

Психолого-педагогическая консультативная помощь должна обязательно включать в себя непосредственно знакомство с педагогическим коллективом и установление эмоционально благоприятного климата для настройки на дальнейшую беседу, соответственно психологическое обследование при помощи ряда тест-опросников с целью выявления уровня психоэмоционального напряжения, а также степень стрессоустойчивости в профессиональной педагогической деятельности. Консультативная помощь педагогам подразумевает конструктивную работу, которая направлена на решение вопроса по развитию стрессоустойчивости. Главным средством является беседа, выстроенная

определенным образом.

Цель психологической консультативной помощи – способствовать развитию стрессоустойчивости у педагогов.

В задачи консультативной помощи входят:

1. Изучение специфики функционирования педагогов в профессиональной деятельности, особенностей реагирования в стрессовых ситуациях;

2. Выявление и изучение причин и механизмов, способствующих возникновению стрессового состояния;

3. Анализ уровня социально-психологического напряжения;

4. Повышение психологической грамотности педагогов в особенностях адекватного поведения и эмоционального реагирования в различных стрессовых ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью;

5. Сформировать и развить навыки по профилактике и преодолению стрессовых ситуаций .

В практике психологической консультативной помощи, работа психолога разделяется на несколько этапов:

1. Подготовительный. На данном этапе психолог знакомится с содержанием проблемы развития стрессоустойчивости у педагогов, а также подготавливает материалы для проведения консультационной помощи.

2. Настроечный. Психолог знакомится с коллективом/педагогом и создает условия на совместную работу, побуждая к свободному, откровенному обсуждению и выяснению интересующих вопросов.

3. Диагностический. На данном этапе выясняется представление о причинах стрессов, возникающих у педагогов, а также о предполагаемых средствах их разрешения. Необходимо выяснить мнение педагогов о том, какие способы развития стрессоустойчивости эффективны в профессиональной деятельности. По окончанию беседы, проводится психодиагностическое обследование, которое основывается на следующих принципах:

- научная обоснованность (подготовленность психолога на основе профессионально-этических стандартов в области использования методов диагностики; исключение применения паранаучных тестов);

- обеспечение прав личности испытуемых (право испытуемого отказаться от участия в психологическом обследовании или применять собственную тактику выполнения методики);

- объективность выводов (беспристрастный подход к результатам тестирования);

- конфиденциальность (неразглашение результатов диагностики без персонального согласия обследуемого).

На основе анализа полученных данных, определяются задачи развития или коррекции педагогов в целом.

4. Рекомендательный. Собрав необходимую информацию на предыдущих этапах исследования, психолог разрабатывает и реализует программу по вопросу развития (при необходимости коррекции) стрессоустойчивости, которая может включать в себя различные методики.

5. Контрольный. На данном этапе происходит рефлексия психологической консультативной помощи: подводятся итоги по вопросу развития стрессоустойчивости.

Главная задача специалиста – провести профессиональную диагностику психологического состояния педагогов, после чего ознакомить с ее результатами, непременно остановившись на сильных и слабых сторонах, чтобы в ходе консультативной помощи опираться на реальную ситуацию.

В результате консультативной помощи клиент может по-другому увидеть и оценить степень своего отношения к той или иной стрессовой ситуации, и в соответствии с новыми знаниями изменить и свое поведение.

Список использованных источников

1. Ахмедова Э.М., Пашина С.А. Современные образовательные технологии преподавания в вузе // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2020. – Вып. 66. – Ч. 2. С. 27-30.
2. Баранов А.А. Профессиональное выгорание и типы низко стрессоустойчивых педагогов. \\ Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. - 25-28 июня 2003 года:Т.1. - СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2013.
3. Варданян Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян. – М.: Наука, 2018. – С. 242-243.
4. Васечко Е.П. Стрессоустойчивость личности: теоретический аспект / Е. П. Васечко, Т. А. Кононова // Сборник научных трудов по материалам IV Международной научно-практической конференции. Горно-Алтайский государственный университет, Редакция научного Международного журнала РМНКО. – 2017. – С. 27-32.
5. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. - СПб.: Питер, 2019. - 225 с.
6. Волков А.А., Чурсинова О.В., Салгалов Е.Д. Особенности стрессоустойчивости педагога// Вестник Северо-Кавказского федерального университета, 2014. - № 6 (45). - 334 с.
7. Волочков А.А. Активность субъекта жизни как ресурс безопасности в стрессогенной деятельности / А. В. Волочков // Отечественный журнал социальной работы. – 2018. – № 1. – С. 146-153.
8. Гулиева Х. Б. Стрессоустойчивость личности: к вопросу о диагностической информативности методики Т. Холмса и Р. Раге / Х. Б. Гулиева, О. А. Белобрыкина // PEM: Psychology. Educology. Medicine. – 2015. – №3-4. – С. 149-165.
9. Гунзунова Б.А. Детерминанты профессионального стресса у педагогов-руководителей / Б. А. Гунзунова // European Social Science Journal. – 2015. – № 7. – С. 302-307.
10. Есипова Д.Е. Тренинговые технологии как средство профилактики стрессовых состояний / Д. Е. Есипова // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2012. – №10/4. – С. 17–24.

11. Лозгачева О.В. Особенности формирования устойчивости к стрессу в процессе профессионального развития личности / О. В. Лозгачева // Научные журналы УГПУ. Педагогическое образование в России. – 2012. – с. 1-3.
12. Марценюк М.А. Профилактика педагогического стресса посредством релаксационного консультирования / М.А. Марценюк // Актуальные проблемы среднего и высшего профессионального образования Сборник научных трудов. – 2016. – С. 292-295.
13. Михайлова С.С. Причины возникновения стресса в образовательной организации / С. С. Михайлова // Экономика, бизнес, инновации: в 2 частях. – 2018. – С. 51-53.
14. Михеева А.В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения/ А. В. Михеева // Вестник РУДН, серия Вопросы образования: языки и
15. Назаров Р. И. Стрессоустойчивость и структура личности / Р. И. Назаров, И. И. Тагиров // Социально-экономические и гуманитарные аспекты развития современного общества. Материалы Всероссийской (заочной) научно-практической конференции. – 2016. – С. 346-348.
16. Питкевич М.Ю. Стрессоустойчивость как основа психического здоровья личности / М.Ю. Питкевич, Г.Г. Аракелов, В.В. Глебов // Экология, здоровье и образование в XXI веке. Глобальная интеграция современных исследований и технологий Материалы III Кавказского экологического форума. – 2017. – С. 196-199.
17. Русских Л.А. Организация психологического тренинга стрессоустойчивости / Л.А. Русских // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2014. – С. 274–279.
18. Семиздралова О.А. Предупреждение стресса в профессиональной деятельности педагога / О. А. Семиздралова // Народное образование. – 2010. – № 6. – С. 130-139.

Столярская Валентина Александровна
Студент магистратуры ОЧУ ВО «Московская
международная академия», г. Москва

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ СЕМЕЙНОГО ОКРУЖЕНИЯ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

В последние десятилетия приобрели актуальность исследования, связанные с психологическим благополучием пожилых людей и его обусловливающими переменными. Этот интерес может быть частным результатом того, что было названо «парадоксом благополучия», то есть, несмотря на конфликты старения (потеря функциональности, семья или друзей), пожилые люди не сообщают о связанном с этим снижении большинства оттенков хорошего самочувствия. Оценка, которую эти люди выражают в связи с их близостью с другими близкими людьми, автономией, которой они обладают, своими жизненными целями, развитием своего человеческого потенциала, управлением повседневными жизненными ситуациями, готовностью ценить свой характер и личность, ясно указывает на психологическое благополучие, которым они обладают. Но пожилые люди не составляют монолитной группы; они такие же разнородные и сложные, как и в отрочестве, юности, молодости, взрослости, зрелости . Поэтому дальнейшие изменения в период геронтогенеза зависят от уровня зрелости конкретного человека как личности и субъекта деятельности.

Ключевые слова: психологическое благополучие, пожилой возраст.

Stolyarskaya Valentina Alexandrovna
Master's degree student of the Moscow
International Academy, Moscow

FEATURES OF THE INFLUENCE OF THE FAMILY ENVIRONMENT ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN OLD AGE

In recent decades, research related to the psychological well-being of the elderly and its conditioning variables has become relevant. This interest may be a partial result of what has been called the "well-being paradox," which suggests that despite the challenges of aging (loss of functionality, family, or friends), older individuals do not report a significant decline in most aspects of well-being. The assessment that these people express in relation to their closeness to other loved ones, the autonomy they possess, their life goals, the development of their human potential, the management of their daily life situations, and their willingness to appreciate their character and personality clearly indicates the psychological well-being they possess. However, older adults do not constitute a monolithic group; they are as diverse and complex as they were during adolescence, youth, adulthood, and maturity. Therefore, further changes during the gerontogenesis period depend on the level of maturity of an individual as a person and a subject of activity.

Keywords: psychological well-being, old age.

Психологическое благополучие постепенно занимает место одной из значимых категорий современной психологической науки, хотя его достижения при условии современной нестабильности социума и ситуации общественной нестабильности в мировом масштабе остается довольно проблематичным, однако, желательным, что объясняется теми позитивными изменениями, сопровождающими это ощущение, среди которых рост веры в себя и доверия к миру и другим людям является едва ли не самым важным.

Благополучие человека в широком смысле рассматривается как многокомпонентный конструкт культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов. При этом проблемы определения психологического благополучия имеют далекие философские корни. Древних греков, например, интересовали фундаментальные вопросы о том, как жить, а точнее, что составляет хорошую жизнь. Аристипп (435–356 до н.э.) учил, что цель жизни – испытать максимальное количество удовольствия и что счастье состоит из совокупности гедонистических моментов. Эпикур (341–270 гг. до н.э.), в свою очередь, основал школу философии, известную как эпикуреизм, которая стремилась достичь счастливой, спокойной жизни, характеризующейся миром и свободой от страха и боли. Самодостаточная жизнь в окружении друзей также была частью его взглядов. Аристотелем (384–322 гг. до н. э.) отмечено, что высшим из всех благ, достижимых человеческими действиями, является «эвдемония», которую он определяет, как «деятельность души в соответствии с добродетелью». Таким образом, высшей добродетелью для Аристотеля было своего рода личное превосходство; то есть достижение лучшего, что есть внутри человека. Эти представления о благополучной жизни продолжаютнаходить отклик и в последующие века. В интегративном обзоре области благополучия, проведенном Р. М. Райаном и Э. Л. Деси, она фактически была организована с точки зрения двух широких традиций: одна связана со счастьем (гедонистическое благополучие), а другая – с человеческим потенциалом (эвдемоническое благополучие).

Рассматривая психосоциальное развитие в поздней взрослости, нужно обратить внимание на то, что в современном обществе стареющий человек имеет специфическое положение, что обусловливается рядом факторов, в частности: удовлетворение жизнью; адаптация к текущей ситуации; готовность меняться; условия и образ жизни; профессиональная деятельность и ее соответствие индивидуальным возможностям; интересы вне работы; физическая активность, соответствующая состоянию здоровья; владение стратегическими знаниями, имуществом и прибылью; работоспособность; традиции и религия; потеря ролей и неопределенность ролей; потеря будущего; взаимозависимость с близким окружением и тому подобное. Такая ситуация связана со специфическими феноменами, в частности, возрастной сегрегацией и старением населения. Это опасное явление может перерасти в глобальную проблему человечества, ведь вследствие этого возникает дефицит межличностного общения у представителей разных поколений. Наиболее сильным стрессом в старости, о чем было упомянуто во многих теориях, является одиночество, особенно для человека, живущего долго. Неоднородность и сложность чувства одиночества выражается в том, что

старый человек, с одной стороны, испытывает увеличение разрыва с окружающими, боится одинокого образа жизни, с другой стороны, он стремится отгородиться от окружающих, защитить свой мир от вторжения посторонних. Данное внутреннее противоречие будет способствовать появлению и развитию личностного отчуждения у пожилых людей, которое характеризуется очень сложной социально-психологической внутренней картиной переживания. Следовательно, жизнедеятельность людей пожилого возраста характеризуется увеличением количества незанятого времени; низким уровнем материального обеспечения; уменьшением количества социальных связей и контактов, что может привести к переживанию одиночества и изоляции; появлением новых и возможным обострением хронических болезней; снижением социальной активности . Итак, довольно часто пожилые люди испытывают повышенную тревожность; немотивированную озабоченность; дискомфорт, связанный с выходом на пенсию и изменением социального статуса. Эти и другие вышеназванные проблемы пожилых людей возникают и существуют в тесной взаимосвязи между собой, и в своем единстве ухудшают качество жизнедеятельности и, вероятно, негативно влияет на психологическое благополучие пожилых людей в современных условиях.

Будучи социальным существом, пожилые люди нуждаются в других людях для взаимодействия. Хотя социальная связь (или ее отсутствие) играет решающую роль в благополучии, было установлено, что с возрастом размер социальных сетей уменьшается. Теоретический взгляд на жизненный путь предполагает, что индивид формирует конвой социальных отношений с детства до старости. Но отношения с коллегами, соседями, друзьями и даже семьей изменяются, а некоторые и прекращаются в связи со смертью, миграцией, разводом, выходом на пенсию и по состоянию здоровья . Перспектива жизненного пути привлекает внимание к важности связанных жизней или взаимозависимости в отношениях на протяжении всей жизни. Члены семьи связаны важными путями на каждом этапе жизни, и эти отношения являются важным источником социальных связей и социального влияния для людей на протяжении всей их жизни . Веские доказательства постоянно показывают, что социальные отношения могут сильно влиять на благополучие на протяжении всей жизни. Семейные связи могут обеспечить большее чувство смысла и цели, а также социальные и материальные ресурсы, которые приносят пользу благополучию.

Качество семейных отношений, в том числе социальная поддержка (например, любовь, советы и забота) и напряжение (например, ссоры, критика, предъявление чрезмерных требований), могут влиять на благополучие через психосоциальные, поведенческие и физиологические пути. Стрессоры и социальная поддержка являются ключевыми компонентами теории стрессовых процессов, которая утверждает, что стресс может подорвать психическое здоровье, в то время как социальная поддержка может служить защитным ресурсом. Предыдущие исследования ясно показывают, что стресс подрывает здоровье и благополучие, а напряженность в отношениях с членами семьи является особенно заметным типом стресса. Социальная поддержка может предоставить ресурс для преодоления, который ослабляет пагубное влияние стрессоров на благополучие, а поддержка

может также способствовать благополучию за счет повышения самооценки, что предполагает более позитивное отношение к себе. Те, кто получает поддержку от членов своей семьи, могут почувствовать большее чувство собственного достоинства, и эта повышенная самооценка может быть психологическим ресурсом, поощряющим оптимизм, положительное влияние и улучшение психического здоровья. Члены семьи также могут регулировать поведение друг друга (т.е. осуществлять социальный контроль) и предоставлять информацию и стимулировать вести себя более здоровым образом и более эффективно пользоваться услугами здравоохранения, но стресс в отношениях может также привести к вредному для здоровья поведению в качестве механизма преодоления стресса. Стресс от напряженности в отношениях может привести к физиологическим процессам, которые нарушают иммунную функцию, влияют на сердечно-сосудистую систему и повышают риск депрессии, в то время как позитивные отношения связаны с более низкой аллостатической нагрузкой (т.е. «износом» тела, накапливающимся в результате стресса). Ясно, что качество семейных отношений может иметь значительные последствия для благополучия . Связь между семейным положением (семейным положением и отцовством), благополучием и психическим здоровьем широко обсуждается в научных и популярных дискурсах. Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что брак или проживание с партнером может положительно влиять на удовлетворенность жизнью, и связано с более высоким уровнем благополучия, улучшением психического здоровья и меньшим количеством симптомов депрессии в пожилом возрасте. Семья – очень важный источник поддержки, потому что в семье отношения строятся на доверии друг к другу и сочувствии. Социальная поддержка заключалась в предоставлении вербальной и невербальной информации, поведенческой и материальной помощи, вызванной близкими социальными отношениями, что делало индивида более внимательным, ценным и любимым, чтобы это было полезно для благополучия человека.

Существует общее мнение, что социальные связи и социальная поддержка, извлекаемая из этих отношений, прямо или косвенно связаны с физическим и психическим здоровьем в более позднем возрасте. В то время как модель прямого воздействия предполагает, что наличие социальных связей положительно связано с результатами для здоровья независимо от стрессового опыта людей, модель косвенного или стресс-буферного воздействия утверждает, что социальные связи полезны для здоровья только в присутствии стрессора. Несмотря на поддержку обеих моделей, данные указывают на более сильную и последовательную поддержку прямого эффекта, чем непрямую буферную роль социальных связей при стрессе. Социальные связи с членами семьи отличаются от связей с другими социальными группами тесной и прочной связью, которая влияет на социальную интеграцию, поведение и, в конечном счете, благополучие на протяжении всей жизни. Семейные связи, в первую очередь супруги и взрослые дети, составляют важный компонент социальных сетей пожилых людей. Наличие супругов и детей может улучшить психическое здоровье в более позднем возрасте благодаря нематериальным преимуществам, таким как чувство принадлежности, а также

смысл и цель жизни, которые могут косвенно влиять на привычки и мировоззрение в отношении здорового образа жизни, тем самым способствуя положительному психическому здоровью. Кроме того, супруги и взрослые дети часто являются основными источниками инструментальной, финансовой и эмоциональной поддержки, которые помогают смягчить стрессовые обстоятельства в более позднем возрасте. На этом основании бездетные и не состоящие в браке пожилые люди воспринимаются как более уязвимые в отношении ухудшения состояния здоровья по сравнению с пожилыми людьми, состоящими в браке и имеющими детей, поскольку они могут не пользоваться преимуществами, связанными с социальными связями, развивающимися через отношения родитель-ребенок, или супружеские отношения. Дети и родители, как правило, остаются тесно связанными друг с другом на протяжении всей жизни, и хорошо известно, что качество межпоколенческих отношений имеет решающее значение для благополучия обоих поколений. Недавние исследования также указывают на важность отношений с внуками для стареющих взрослых . Родители, бабушки и дедушки и дети часто заботятся друг о друге на разных этапах жизни, что может способствовать социальной поддержке, стрессу и механизмам социального контроля, которые важным образом влияют на здоровье и благополучие каждого на протяжении всей жизни.

Существенные данные свидетельствуют о том, что опыт межпоколенческих отношений различается у мужчин и женщин. Женщины, как правило, больше вовлечены в межпоколенческие отношения и подвержены влиянию их, а взрослые дети чувствуют себя ближе к матерям, чем к отцам. Более того, качество отношений с детьми сильнее связано с благополучием матерей, чем с благополучием отцов. Материнство может быть особенно важным для женщин, и на женщин ложится непропорционально большая доля родительского бремени, включая большую заботу о маленьких детях и стареющих родителях, а также дефицит времени из-за этих обязанностей, которые привести к ухудшению самочувствия. Матери часто сообщают о большем родительском давлении, чем отцы, например, о большей обязанности быть рядом со своими детьми и активно работать над семейными отношениями. Матери также чаще обвиняют себя в плохом качестве отношений между родителями и детьми, что еще больше усугубляет страдания женщин . В будущих исследованиях важно учитывать различные факторы давления и значения, связанные с межпоколенческими отношениями для мужчин и женщин. Относительные преимущества отцовства и партнерства также зависят от качества супружеских и межпоколенческих отношений. Отношения между поколениями не исключают конфликтов между родителями и их взрослыми детьми даже в обществах, которые придают большое значение семейным узам, что может поставить под сомнение предполагаемую пользу наличия детей для психического здоровья. Точно так же польза брака для здоровья также зависит от качества супружеских отношений. Напряженные или неудовлетворительные браки связаны с ухудшением физического и психического здоровья .Эмпирические данные о значении отцовства для здоровья в более позднем возрасте представляют неоднозначные результаты. Исследования, проведенные в более развитых странах,

показывают, что относительная значимость бездетности для здоровья, социальных и экономических результатов зависит от индивидуальных обстоятельств, таких как состояние здоровья, финансовая уязвимость, пол, семейное положение и социально-экономический контекст.

Что касается гендерных различий, бездетность считается более вредной для психологического благополучия женщин, чем для мужчин, из-за гендерно обусловленных социальных норм, которые придают большее значение материнству по сравнению с отцовством, а также традиционным женским домашним ролям и социальным ролям, поддерживающим родство. Однако эмпирические данные неубедительны: некоторые исследования показывают, что бездетность более критична для психологического благополучия женщин, но не связана с мужским, в то время как другие показывают, что бездетные мужчины испытывают худшее психологическое благополучие. Наконец, некоторые исследования не показывают гендерных различий в отношениях между отцовством и депрессией . Значение детей для благополучия в дальнейшей жизни дополнительно обусловлено социальными, экономическими, институциональными и культурными контекстами. Например, исследования показали, что бездетные пожилые люди не отличаются от пожилых людей с детьми по уровню депрессии. Напротив, другие исследования пожилых людей последовательно демонстрировали недостатки психического здоровья бездетных пожилых людей по сравнению с родителями . Разумное объяснение различных результатов лежит в различиях в культурной и социальной политике. Так, например, в Китае ответственность детей перед пожилыми родителями укоренена в культуре и подкрепляется правительством. Напротив, в странах Северной Америки и Северной Европы формальные услуги, предоставляемые государством и рынком, дополняют поддержку семьи . Таким образом, психологическое благополучие пожилых людей с детьми и без детей может зависеть от наличия и доступа к формальным услугам. Кроме того, экономические трудности человека и более широкий экономический контекст внутри стран и между ними также смягчают связь между отцовством и благополучием. Исследования, проведенные в европейских странах, показывают, что выполнение родительских обязанностей связано с повышением качества жизни пожилых людей, которые испытывают финансовые трудности и живут в странах с более низким валовым внутренним продуктом (ВВП). Напротив, бездетные пожилые люди, испытывающие финансовые трудности в странах с более высоким ВВП, имеют более высокое качество жизни . Точно так же исследования среди пожилых людей Китая показывают, что различия в экономическом развитии внутри страны оказывают существенное влияние на последствия бездетности в более позднем возрасте для психического здоровья, так что бездетные пожилые люди в сельской местности более уязвимы для депрессии, тогда как городские родители и бездетные не различаются по своим психическим расстройствам здоровья.

Перспектива жизненного цикла определила супружеские отношения как одни из самых важных отношений, которые определяют жизненный контекст и, в свою очередь, влияют на благополучие людей на протяжении всей взрослой жизни.

Женатость, особенно счастливая в браке, связана с лучшим психическим и физическим здоровьем, а сила влияния брака на здоровье сравнима с другими традиционными факторами риска. такие как курение и ожирение. Хотя некоторые исследования подчеркивают возможность эффектов отбора, предполагая, что люди с лучшим здоровьем с большей вероятностью вступят в брак, большинство исследователей выделяют две теоретические модели для объяснения того, почему супружеские отношения формируют благополучие: модель супружеских ресурсов и модель стресса . Модель супружеских ресурсов предполагает, что брак способствует благополучию за счет расширения доступа к экономическим, социальным и укрепляющим здоровье ресурсам. Модель стресса предполагает, что негативные аспекты супружеских отношений, такие как напряженность в браке и расторжение брака, создают стресс и подрывают благополучие, тогда как положительные аспекты супружеских отношений могут стимулировать социальную поддержку, повышать самооценку и способствовать более здоровому поведению в целом и при преодолении стресса . Супружеские отношения также имеют тенденцию становиться более заметными с возрастом, поскольку другие социальные отношения, такие как отношения с членами семьи, друзьями и соседями, часто утрачиваются из-за географического перемещения и смерти на более позднем этапе жизни. Женатые люди в среднем обладают лучшим психическим и физическим здоровьем и более продолжительной продолжительностью жизни, чем разведенные/живущие отдельно, овдовевшие и никогда не состоящие в браке, хотя разрыв в состоянии здоровья между состоящими в браке и число никогда не состоявших в браке сократилось за последние несколько десятилетий. Более того, брачные связи с благополучием зависят от качества отношений; те, кто находится в бедственном браке, чаще сообщают о симптомах депрессии и более слабом здоровье, чем те, кто состоит в счастливом браке, в то время как счастливый брак может смягчить последствия стресса благодаря более широкому доступу к эмоциональной поддержке. Ряд исследований предполагает, что негативные аспекты близких отношений оказывают более сильное влияние на благополучие, чем позитивные аспекты отношений, а прошлые исследования показывают, что влияние напряженности в браке на здоровье увеличивается с возрастом . Предыдущие исследования показывают, что брачные переходы, вступление в брак или расторжение брака, формируют жизненный контекст и влияют на благополучие. Национальные лонгитюдные исследования свидетельствуют о том, что прошлый опыт развода и вдовства связан с повышенным риском сердечных заболеваний в более позднем возрасте, особенно среди женщин, независимо от текущего семейного положения, а более длительная продолжительность развода или вдовства связана с большее количество хронических состояний и ограничений подвижности, но только кратковременное ухудшение психического здоровья. С другой стороны, вступление в брак, особенно первый брак, улучшает психологическое благополучие и уменьшает депрессию, хотя преимущества повторного брака могут быть не такими большими, как те, которые сопровождают первый брак. В совокупности эти исследования показывают важность понимания кумулятивного воздействия семейного положения и семейных переходов на протяжении всей жизни.

Список использованных источников

1. Ахмедова Э.М., Пашина С.А. Современные образовательные технологии преподавания в вузе // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2020. – Вып. 66. – Ч. 2. С. 27-30.
2. Борисов Г.И. Личностные факторы достижения психологического благополучия людьми пожилого возраста / Г. И. Борисов // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2019. – № 1(53). – С. 53-62.
3. Бочарова Е.Е. Взаимосвязь ценностных ориентаций, стратегий поведения и субъективного благополучия личности: автореф. дисс. … канд. психол. наук: 19.00.05 / Е.Е. Бочарова. – Саратов, 2005. – 23 с.
4. Варламова М.Н. О проблеме единства и множества в аристотелевском учении о душе// «EINAI: Проблемы философии и теологии» № 2 (002), СПб, 2012.
5. ВОЗ. Старение. // https://www.who.int/ru/health-topics/ageing#tab=tab_1
6. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. … канд. псих. наук: 19.00.04 / А.В. Воронина. – Иркутск, 2002. – 28 с.
7. Галдона Н., Мартинес-Табоада К., Этксеберрия И. и др. Позитивное старение: взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и психологическим, социальным и физическим благополучием // MOJGerontolGer . 2018. Том. 3 (1). С. 9-11
8. Головей Л.А. Позитивное функционирование личности в пожилом возрасте: комплексный подход / Л. А. Головей, О. Ю. Стрижицкая, А. В. Криулина // Психологические исследования. 2014. Т. 7. № 36.
9. Довгая Н.А. Одиночество у людей пожилого возраста с разным уровнем психологического благополучия / Н. А. Довгая, В. А. Хан // Инновации. Наука. Образование. – 2022. – № 50. – С. 2933-2942.
10. Дорошенко Т.Н. Социально-психологические особенности пожилых людей / Т.Н. Дорошенко // Социально-психологические аспекты практики социальной работы: сборник трудов. – 2016. – С. 338 – 342.
11. Дубовик Ю.Б. Психологическое благополучие в пожилом и старческом возрасте: Автореферат дисс. … канд. психол. наук. РГГУ, 2012. 30 с.
12. Ермаков С.А., Кашина О.П. Децентрация времени в жизни человека зрелого возраста // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. 2016. № 5(67). С. 83–86.
13. Ермолаева М. В. Практическая психология старости. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. 318 с.
14. Ермолаева М.В. Психолого-педагогическое сопровождение пожилого человека: учеб. пособие. М.: Московский психолого-социальный университет, 2011. 464 с.
15. Ефремова Д. Н. Переживание субъективного счастья в пожилом возрасте

/ Д. Н. Ефремова // Современная терапия в психиатрии и неврологии. – 2021. – № 3-4. – С. 27-34.
16. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф. Психологический журнал, (2011). 32(2), 82-93.
17. Захарова И.А. Компенсаторный потенциал при нормальном и патологическом старении / И. А. Захарова // Журнал Системная психология и социология. - 2013. - №7. С. 46-57.
18. Зеер Э.Ф. Психологические факторы жизнеспособности человека позднего возраста / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк, Г. И. Борисов // Известия Российской академии образования. - 2017. - № 1. - С. 86–97.
19. Ильин Е.П. Психология взрослости. СПб.: Питер, 2012. 542 с.
20. Клюева Н.В. Экзистенциальный контекст психологического сопровождения людей пожилого возраста / Н.В. Клюева // Методология современной психологии. – Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН. – 2017. – С. 128-142.
21. Князева Е. Н., Курдюмов С. П. Основания синергетики. Человек, конструирующий себя и своё будущее. М.: КомКнига, 2006. 232 с.
22. Краснова О.В. Выход на пенсию и идентичность женщин // Психологические исследования. 2014. Т. 7, № 35. С. 6–7.

Федерякина Екатерина Юрьевна
Студент магистратуры ОЧУ ВО «Московская
международная академия», г. Москва

ИЗУЧЕНИЮ САМООТНОШЕНИЯ И ОБРАЗА ТЕЛА В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

В современном мире происходит большое количество изменений в социальной, экономической, политической, культурной и других сферах жизни, в связи, с чем у современного человека меняется представление о себе, меняется отношение к самому себе, к своей личности. При этом любое действие индивида, любое выражение себя, отношение человека к другому, к окружающему миру неразрывно связано самоотношением. Самоотношение отражается в любом проявлении человека. В самоотношении проявляется самооценка собственных особенностей и характеристик, оценка своего «Я» в целом. Человек оценивает себя через сравнение с другими, и он непрерывно получает множество оценок со стороны общества. Так формируются представления о себе, которые лежат в основе самоотношения. Немаловажным аспектом представлений человека о себе являются представления о собственном теле, которые тоже формируются в процессе сравнения себя с другими. В современном обществе формируются новые эталоны внешней привлекательности, что накладывает отпечаток на формирование образа тела человека. Обществом одобряется занятие спортом, с целью коррекции своей фигуры, потребление услуг косметической медицины, стройное тело является эталоном, недостижимым для людей с определенными типами фигуры. Определенные черты лица становятся важным условием для повышения привлекательности женщин. Современная косметология и пластическая хирургия предлагают большое количество способов изменить свою внешность, скрыть внешние возрастные изменения тем самым приблизиться к своему идеальному образу тела. Эти услуги пользуются большой популярностью, при том, что большинство из них стоят достаточно дорого, таким образом, тело может быть даже показателем социального статуса. Многие процедуры болезненные, некоторые наносят вред здоровью.

Для современного человека большое значение имеет внешняя привлекательность, независимо от возраста. Согласно, теории В.С. Мухиной изменения в представлениях о теле, отношении к телу приводят к изменениям в самосознании личности и представлениях о себе в целом, к изменениям представлений человека о самом себе, изменениям в отношении к себе. Отношение человека к себе влияет на его эмоциональное состояние, самооценку, поведение.

Ключевые слова: самоотношение, образ тела.

Ekaterina FedoryakinaYuryevna
Master's degree student of the Moscow
International Academy, Moscow

THE STUDY OF SELF-ATTITUDE AND BODY IMAGE IN RUSSIAN AND FOREIGN PSYCHOLOGY.

In the modern world, a large number of changes are taking place in social, economic, political, cultural and other spheres of life, in connection with which a modern person's self-image is changing, his attitude towards himself and his personality is changing. At the same time, any action of an individual, any expression of oneself, a person's attitude to another, to the world around them, is inextricably linked by self-attitude. Self-attitude is reflected in any manifestation of a person. Self-attitude manifests itself in the self-assessment of one's own features and characteristics, as well as in the assessment of one's own "I" in general. A person evaluates themselves by comparing themselves with others, and they continuously receive numerous assessments from society. This is how self-perceptions are formed, which are the foundation of self-attitude. An important aspect of self-perceptions is the perception of one's own body, which is also formed through the process of comparing oneself with others. In today's society, new standards of physical attractiveness are emerging, which have an impact on the formation of a person's body image. Society approves of sports, in order to correct their figure, the consumption of cosmetic medicine services, a slim body is a standard, unattainable for people with certain types of figure. Certain facial features become an important condition for increasing the attractiveness of women. Modern cosmetology and plastic surgery offer a large number of ways to change their appearance, hide external age-related changes, thereby approaching their ideal body image. These services are very popular, while most of them are quite expensive, so the body can even be an indicator of social status. Many procedures are painful, and some are harmful to health. For modern people, physical attractiveness is important, regardless of age. According to V.S. Mukhina's theory, changes in body image and attitude towards the body lead to changes in self-awareness and overall self-perception, as well as changes in self-esteem and self-image. These changes affect a person's emotional state, self-confidence, and behavior.

Keywords: self-attitude, body image.

Самоотношение это отношение индивида к собственной личности, характеру, собственным характеристикам. Самоотношение подразумевает такие характеристики как самоуважение, симпатия к себе, самопринятие, любовь к себе, уверенность в себе, негативное самоотношение содержит такие характеристики как самоуничижение, самообвинение, проявления аутоагрессии и другие. То есть самоотношение всегда является системой эмоционально-ценностных, смысловых установок по отношению индивида к собственному Я.

Н.И. Сарджвеладзе рассматривал понятие самоотношения как обобщающее для всех аспектов отношения к себе, по его мнению, это понятие отражает

весь спектр феноменов внутренней жизни личности. Такие феномены как самосознание и самопознание, самооценка, самоконтроль, саморегуляция включены и обусловлены самоотношением . Таким образом, подчеркивается неразрывная связь самоотношения с самомознанием.

В отечественной психологии одной из наиболее разработанных концепций является концепция самосознания, предложенная В.В. Столиным. Столин полагает, что самоотношение не является прямым следствием знания о себе, не является самим знанием о себе, при этом выводится из знания о себе. Самопознание и самоотношение связаны с помощью оценки места собственных черт в отношении к мотивам, «опредмечивающим» потребность в самореализации. Подчеркивается значение самооценки в формировании и содержании самоотношения.

По мнению Д.А. Леонтьева, самооценка это общее положительное или отрицательное отношение к себе, которое является общим проявлением отношения к себе. Леонтьев также включал в самоотношение самоуважение и самопринятие. Самоуважение он понимал как отношение к себе, обусловленное достоинствами и недостатками. Самопринятие рассматривалось как эмоциональное отношение к себе, независящее от реально существующих черт.

Самоуважение с точки зрения А. Бэга это выражение отношения к другим, отраженное на себя. Т.е. самоуважение формируется в процессе взаимодействия индивида с другими людьми.

К. Роджерс разделил общее отношение к себе на самооценку (отношение к себе как носителю определенных свойств и качеств, конкретных недостатков и достоинств) и самоприятие (приятие себя в целом, вне зависимости от своих характеристик и их оценки со стороны окружающих индивида других людей). Механизм формирования этих сторон отношения к себе совершенно различен. Самооценка по какому-либо качеству основывается чаще всего на сравнении своих достижений с достижениями других людей. Самооценка это внутреннее психологическое состояние, которое вырабатывает и поддерживает индивид самостоятельно. Самооценка выражает степень развития самоуважения, поэтому низкая самооценка подразумевает непринятие индивидом собственных качеств, своей личности, отсутствие чувства целостности .

Социально-психологическими механизмами формирования самооценки являются следующие процессы: 1) усвоение оценок других людей, которые индивид получает в любой сфере жизни, начиная с взаимодействия со взрослыми в детстве и продолжая в учебных заведениях, в процессе трудовой деятельности, в семье и т.д.; 2) социальное сравнение, которое происходит через сравнение собственных качеств и достижений с качествами и достижениями других людей; 3) выведение оценок себя на основе знания о собственных действиях, собственном поведении; 4) смысловая интеграция жизненных переживаний. Как можно увидеть, механизмы приведены в определенной последовательности, которая подразумевает, что один переходит в другой. Социальные оценки получаются индивидом с раннего детства и продолжают получаться на протяжении всей жизни, благодаря оценкам еще в дошкольном возрасте начинает происходить сравнение своих оценок с оценками других, в более поздний период происходит сравнение

своих качеств с качествами других. Далее оценки себя начинают выводиться самостоятельно, на основе предыдущих оценок, полученных извне и сравнения себя с другими. В результате жизненные переживания интегрируются в смыслы.

Многие авторы утверждают, что самооценка является динамичной характеристикой личности, т.е. носит процессуальный характер, поскольку может активно меняться в процессе становления и изменения отношений. В процессе взросления самооценка подвергается изменениям, которые связаны с появлением новых возможностей, которые влекут изменение отношение к себе, переоценку себя, кроме того изменения самооценки связаны с оценками получаемыми со стороны окружения. Также, самооценка изменяется в процессе деятельности, в зависимости от успеха ее выполнения. Деятельность имеет результаты, которые могут подвергаться оценке, оценка результатов деятельности является оценкой вложенных усилий, поэтому оценка деятельности может стать косвенной оценкой индивида в целом.

Самоотношение имеет определенную структуру и включает в себя такие характеристики как самооценка, самоуважение, аутосимпатия и ожидаемое отношение от других. Обобщенное самоотношение формируется из частных самооценок в различных видах деятельности и в процессе взаимодействия с другими. Это динамичная характеристика, которая может подвергаться изменением под воздействием внешних условий, таким образом, самоотношение меняется на протяжении всей жизни.

В психологической науке образ – это «чувственная форма психического явления, имеющая в идеальном плане не пространственную организацию и временную динамику». Т.е. это внутреннее психическое явление, в основе которого лежит ощущение и восприятие, и которое может изменяться и преобразовываться во времени.. Л.М. Веккер говорил о том, что образ выполняет такую жизненно важную функцию, как регуляция деятельности, оказывает воздействие на регулируемый им рефлекторный эффект . Образ определяет действия субъекта, в зависимости от образа действие может быть различным, оно подстраивается под характеристики образа. В результате действия появляется опыт, который дает новые представления об образе, следовательно, образ видоизменяется, аккумулируя в себе предыдущий полученный опыт. Образ, таким образом, становится динамичным, он постоянно включает в себя новый опыт, который получает постоянно. А.А. Гостев говорит о том, что процесс формирования образа не может рассматриваться изолированно от личностной мотивации, т.к. каждый образ отражает личную оценку . Следовательно, и результат любого действия подвергается личной оценке. В процессе получения опыта взаимодействия с образом формируется эмоциональная оценка образа и эмоциональное отношение к нему. В.Л. Ситников выделял у образа следующие функции: смыслообразующую, мотивирующую, прогностическую, регулирующую и корректирующую. Таким образом, образ рассматривается как внутреннее психическое явление, которое отражает психологические характеристики и определяет деятельность.

Образ тела это интегрированное психологическое образование, складывающееся из представлений человека о своем теле и о себе, из эмоционального отношения

человека к своему телу, его представлений о своем теле. Понятие образа тела тесно связано с понятием схемы тела.

Термин «образ тела» был введен в 1935 году П. Шильдером, под этим темином он понимал субъективные представления о собственном теле. П. Шпильдер писал: «Под выражением «схема тела» я обозначаю то понятие, тот образ, который каждый имеет при себе». То есть этот термин равнозначен понятию «образ тела», в дальнейшем понятия «образ тела» и «схема тела» были разведены. Как уже было отмечено, образ тела включает в себя субъективные представления индивида о себе. Возникновение субъективных представлений связано с ощущениями, которые возникают в результате взаимодействия индивида с частями своего тела. П. Шильдер выделяет ощущения, поступающие от внутренних органов, и ощущения, которые поступают от внешних раздражителей, в результате возникает восприятие единства тела. Это ощущение единства собственного тела П. Шильдер называет схемой тела.

Образ тела изначально складывается благодаря наличию телесного контакта ребенка сначала со своим телом, потом с другими людьми и окружающим миром. Особое значение для формирования образа тела и развития личности в целом имеет телесный контакт с матерью в первые месяцы жизни. Что было показано в экспериментах Гарри Харлоу . Эксперимент демонстрирует, как отсутствие телесного контакта с матерью влияет на способность устанавливать контакты с другими представителями своего вида и противоположным полом. Телесные контакты в младенческом и раннем возрасте являются отражением родительского отношения. На протяжении всей остальной жизни форма телесных контактов видоизменяется, при этом, не теряя своего значения.

Список использованных источников

1. Ахмедова Э.М., Пашина С.А. Современные образовательные технологии преподавания в вузе // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2020. – Вып. 66. – Ч. 2. С. 27-30.
2. Баранская, Л. Т., Татаурова, С.С. Образ тела как предиктор нарушения адаптации молодежи в социальной среде // Молодое поколение XXI века: Актуальные проблемы социально-психологического здоровья. М.: «ИГРА», 2009. С. 331-335.
3. Баранская, Л.Т. Методика исследования образа тела: учебное пособие / Л.Т. Баранская, С.С. Татаурова. – Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 2009.
4. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. – 361 с..
5. Бескова Д.А., Тхостов А.Ш. Телесность как пространственная структура // Междисциплинарные проблемы психологии телесности / Ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. - М.: МЦИ, 2004.
6. Бодалёв, А.А. Восприятие и понимание человека человеком / А.А. Бодалёв – М., 1982. –

7. Веккер Л. М. Восприятие и основы его моделирования. — Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1964. — 194 с.
8. Выготский Л. С. Избранные психологические исследования. – М., Изд-во АПН РСФСР, 1956.
9. Выготский Л.С. Проблема возраста. – М., 1984
10. Галкина Т.В. Особенности оценки и самооценки в ситуации прогнозирования достигаемых результатов. // Вопросы психологии. – 1985. - №6.- С. 28-29.
11. Глэддинг С. Психологическое консультирование.4-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 736с: ил. – (Серия «Мастера психологии»)
12. Горшкова Н.М. Особенности образа тела у детей старшего дошкольного возраста, воспитывающихся в условиях отцовской депривации в разные периоды детства. 2013
13. Гостев А.А. Образная сфера личности. Психологический журнал №3. – М., 1987. – С.33-42.
14. Пантилеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. — М.: Изд-во МГУ, 1991.

Чернухина Анна Семеновна
Студент магистратуры ОЧУ ВО «Московская
международная академия», г. Москва

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОТРУДНИКОВ АЭРОПОРТА

Проблема эмоционального выгорания приобретает особую актуальность для сотрудников аэропортов — критически важного звена транспортной инфраструктуры. Работа в аэропорту характеризуется комплексом специфических стрессогенных факторов, которые многократно повышают риск развития синдрома выгорания. К ним относятся: сменный график работы (ночные смены, нерегулярный режим труда); высокая персональная ответственность за безопасность пассажиров и грузов; интенсивное межличностное взаимодействие с пассажирами (в т. ч. в конфликтных и стрессовых ситуациях); жёсткие регламенты и нормативы, регламентирующие каждую операцию и другие.

Эти факторы создают хроническую психоэмоциональную нагрузку, которая со временем может приводить к истощению личностных ресурсов сотрудников различных подразделений аэропорта — от службы организации перевозок и регистрации до служб безопасности и наземного обслуживания.

Статья посвящена актуальной теме изучения психологических факторов выгорания у сотрудников аэропорта. Выявление ключевых личностных детерминант (самооценки, локуса контроля, перфекционизма и др.) позволит разработать адресные профилактические программы, направленные на укрепление психологической устойчивости персонала.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, самооценка, локус контроля, перфекционизм.

Anna Semenovna Chernukhina,
Master's Student, Moscow International Academy, Moscow

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF AIRPORT EMPLOYEE BURNOUT

The problem of emotional burnout is particularly pressing for airport employees, a critical link in the transport infrastructure. Airport work is characterized by a complex set of specific stress factors that greatly increase the risk of burnout. These include: shift work schedules (night shifts, irregular work schedules); high personal responsibility for the safety of passengers and cargo; intense interpersonal interactions with passengers (including in conflict and stressful situations); strict regulations and standards governing every operation, and more.

These factors create chronic psycho-emotional stress, which over time can lead to the depletion of personal resources in employees across various airport departments—from transportation and check-in to security and ground handling.

This article explores the pressing topic of studying the psychological factors of burnout among airport employees. Identifying key personality determinants (self-esteem, locus of control, perfectionism, etc.) will enable the development of targeted preventative programs aimed at strengthening staff resilience.

Keywords: emotional burnout, self-esteem, locus of control, perfectionism.

Эмоциональное выгорание у сотрудников аэропорта — это синдром хронического психоэмоционального истощения, развивающийся под воздействием профессиональных стрессоров и негативно влияющий на работоспособность, качество обслуживания и безопасность авиаперевозок.

Эмоциональное выгорание рассматривается как синдром, включающий три компонента (по модели К. Маслач и С. Джексон): эмоциональное истощение, деперсонализацию, редукцию профессиональных достижений.

Согласно отечественной концепции В. В. Бойко, эмоциональное выгорание рассматривается как механизм психологической защиты, запускаемый в условиях хронического профессионального стресса. Модель включает три последовательные стадии: сначала возникает напряжение — период осознания психотравмирующих факторов и неудовлетворённости результатами деятельности; затем наступает резистенция — этап частичного «выключения» эмоций в ответ на стресс, когда работник пытается рационально контролировать своё состояние и выработать защитные реакции (например, формальное отношение к обязанностям); наконец, развивается истощение — стадия выраженного дефицита энергии и эмоциональной опустошённости, при которой защитные механизмы оказываются исчерпанными, а симптомы выгорания проявляются наиболее ярко.

Факторы, влияющие на развитие эмоционального выгорания у сотрудников аэропорта, можно разделить на три основные группы: организационные, ситуативные и индивидуальные.

Организационные факторы связаны с условиями труда и структурой работы в аэропорту. Они определяются особенностями организации рабочего процесса и не зависят от конкретного сотрудника. К ним относятся:

- сменный график работы, включая ночные смены и нерегулярный режим;
- жёсткие временные регламенты и нормативы выполнения операций (посадка пассажиров, обработка багажа и т. д.);
- высокая рабочая нагрузка в пиковые периоды (праздники, сезонные всплески пассажиропотока);
- нехватка персонала в периоды максимальной загруженности;
- недостаточная поддержка со стороны руководства;

Ситуативные факторы обусловлены конкретными обстоятельствами и внештатными событиями, возникающими в ходе работы. Они носят эпизодический, но интенсивный характер и создают дополнительные стрессовые нагрузки. Среди таких факторов:

- задержки рейсов изза погодных условий, технических неисправностей или других причин;
- внештатные ситуации, требующие немедленного реагирования (медицин-

ские случаи, конфликты с пассажирами, угрозы безопасности);

- внезапное увеличение пассажиропотока сверх плановых показателей;
- технические сбои оборудования (системы регистрации, досмотра, обработки багажа.

Индивидуальные факторы связаны с особенностями самого сотрудника — его физиологическим состоянием, жизненными обстоятельствами и психологическими характеристиками. В состав индивидуальных факторов входят, в частности, психологические факторы, которые играют значительную роль в формировании устойчивости или уязвимости к выгоранию. К ним относятся:

- самооценка: низкая самооценка повышает уязвимость к критике и стрессу, тогда как высокая способствует эмоциональной устойчивости;
- локус контроля: экстернальный локус контроля (склонность приписывать причины событий внешним силам) связан с беспомощностью, а интернальный (вера в возможность влиять на ситуацию) — с адаптацией;
- перфекционизм: перфекционистская озабоченность (страх ошибок) усиливает напряжение, тогда как перфекционистские стремления могут быть адаптивными;
- копингстратегии: использование конструктивных способов совладания со стрессом (поиск поддержки, планирование) снижает риск выгорания, а избегание или подавление эмоций — повышает;
- стрессоустойчивость: врождённая и приобретённая способность выдерживать эмоциональные нагрузки;

Такое разделение факторов позволяет системно подходить к профилактике выгорания: устранять организационные недостатки, готовиться к типичным ситуативным вызовам и поддерживать психологическую устойчивость сотрудников через тренинги, консультации и программы заботы о персонале.

На базе аэропорта было проведено исследование среди 38 сотрудников службы организации перевозок, целью которого стало выявление связи между уровнем эмоционального выгорания и рядом психологических факторов: перфекционизмом, локусом контроля и уровнем самооценки.

Показатели	Уровни шкал	Сотрудники	
		абс. значения (чел.)	В %
Системный индекс синдрома перегорания	Критический уровень	1	3
	Умеренные признаки выгорания (0,3-0,6)	24	63
	Отсутствие признаков выгорания	13	34
Эмоциональное истощение	Высокий	8	21
	Средний	17	45
	Низкий	13	34

	Высокий	11	29
Деперсонализация	Средний	6	16
	Низкий	21	55
	Высокий	10	26
Редукция проф.достижений	Средний	13	34
	Низкий	15	39

Таблица 1. Компоненты эмоционального выгорания у сотрудников СОПП

Исследования у 38 сотрудников аэропорта показывают, что большинство обследованных сотрудников (63 %, 24 человека) демонстрируют умеренные признаки выгорания, что указывает на наличие хронического стресса и требует внедрения профилактических мер.

Критический уровень выгорания выявлен лишь у 1 сотрудника (3 %), что говорит об отсутствии масштабной кризисной ситуации в коллективе.

Изучение эмоционального истощения (ощущение опустошённости, усталости, нехватки энергии) показывают, что суммарно 66 % сотрудников испытывают высокой или средний уровень истощения, что является тревожным сигналом. Это может приводить к снижению работоспособности, мотивации и вовлечённости в работу.

Почти треть коллектива (29 %) демонстрирует высокий уровень деперсонализации (циничное, отстранённое отношение к работе и пассажирам). Это особенно опасно для сферы авиаперевозок: такое отношение может снижать качество обслуживания пассажиров и ухудшать психологический климат в коллективе.

Высокий и средний уровни редукции профессиональных достижений (снижение самооценки и чувства компетентности) в сумме охватывают 60 % сотрудников. Это говорит о том, что значительная часть коллектива испытывает сомнения в своей компетентности, теряет интерес к профессиональному росту и может избегать ответственности.

Таким образом, результаты исследования указывают на необходимость комплексных мер по снижению уровня выгорания, направленных как на индивидуальные ресурсы сотрудников, так и на оптимизацию условий труда в службе организации перевозок аэропорта.

Показатель	Психологические факторы	Коэффициент Пирсона	Уровень значимости
Системный индекс синдрома перегорания	Уровень самооценки	-0,627***	< .001
	Уровень перфекционизма	0,003	.987
	Интернальный локус контроля	-0,682***	< .001
	Экстернальный локус контроля	0,682***	< .001

Таблица 2. Таблица корреляции показателей эмоционального выгорания и психологических факторов

Результаты корреляционного анализа позволили выявить значимые связи между уровнем эмоционального выгорания (системный индекс синдрома перегорания) и изучаемыми психологическими факторами. Разберём каждый показатель подробно.

Обнаружена сильная отрицательная корреляция ($r=-0,627$, $p<0,001$) между выгоранием и уровнем самооценки. Это означает, чем выше уровень самооценки сотрудника, тем ниже уровень его эмоционального выгорания; чем ниже самооценка, тем выше риск развития выгорания.

Низкая самооценка делает человека более уязвимым к профессиональному стрессу. Сотрудник с заниженной самооценкой чаще воспринимает рабочие трудности как непреодолимые, испытывает неуверенность в своих силах, что ускоряет развитие синдрома выгорания.

Сильная отрицательная связь выявлена между интернальным локусом контроля и выгоранием ($r=-0,682$, $p<0,001$): высокий уровень интернальности (вера в то, что успех зависит от собственных действий) связан с более низким уровнем выгорания; сотрудники, считающие себя способными влиять на ситуацию, демонстрируют большую устойчивость к стрессу.

Интернальный локус контроля выступает защитным фактором. Такие сотрудники склонны активно решать проблемы, а не пассивно реагировать на них, что снижает риск эмоционального истощения.

Исследование выявило отсутствие устойчивой связи между уровнем перфекционизма и выгоранием: корреляция статистически не значима ($r=0,003$, $p=0,987$):

В данной выборке перфекционизм не выступает ни защитным фактором, ни фактором риска. Это может объясняться:

- преобладанием адаптивных форм перфекционизма (стремление к высоким стандартам без самокритики),
- компенсаторным влиянием других ресурсов (например, высокой самооценки или интернального локуса контроля),
- спецификой профессиональной деятельности, где перфекционизм менее критичен для развития выгорания по сравнению с другими факторами.

Таким образом, проведённое исследование позволило комплексно изучить взаимосвязь между эмоциональным выгоранием и ключевыми психологическими факторами у сотрудников аэропорта. Анализ данных подтвердил частичную гипотезу: не все предполагаемые факторы одинаково влияют на развитие синдрома, а их воздействие различается в зависимости от компонента выгорания.

Эмоциональное истощение оказалось наиболее чувствительным к таким психологическим факторам как самооценка и локус контроля.

Деперсонализация демонстрирует умеренную связь лишь с самооценкой. Локус контроля и перфекционизм не оказывают значимого влияния на этот компонент, что может быть связано со спецификой работы в аэропорту — высокой интенсивностью коммуникаций и жёсткими регламентами.

Редукция профессиональных достижений тесно связана с локусом контроля.

Перфекционизм не показал статистически значимых связей ни с одним компонентом выгорания. Это может объясняться особенностями профессиональной

среды, где перфекционизм менее критичен для развития выгорания.

Исследование доказало, что эмоциональное выгорание у сотрудников аэропорта — не просто следствие высокой нагрузки, а результат сложного взаимодействия личностных и профессиональных факторов. Наибольшую роль в его развитии играют низкая самооценка и экстернальный локус контроля, тогда как перфекционизм в данной выборке не является значимым предиктором.

Список литературы

1. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. — 1994. — № 1. — С. 3–18.
2. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. — СПб.: Сударыня, 1999.
3. Водопьянова, Н. Е., Старченкова, Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. — 3е изд. — М.: Юрайт, 2021.
4. Маслач, К., Джексон, С. Maslach Burnout Inventory (MBI). — Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1986.
5. Форманюк, Т. В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. — 1994. — № 6. — С. 57–63.
6. Rotter, J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement // Psychological Monographs. — 1966. — Vol. 80, No. 1. — P. 1–28.
7. Maslach, C., Jackson, S. E. The Measurement of Experienced Burnout // Journal of Occupational Behavior. — 1981. — Vol. 2, No. 2. — P. 99–113.
8. Hobfoll, S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. — 1989. — Vol. 44, No. 3. — P. 513–524.
9. Demerouti, E. The Job DemandsResources Model of Burnout / E. Demerouti, A. B. Bakker, F. Nachreiner, W. B. Schaufeli // Journal of Applied Psychology. - 2001.
10. Schaufeli, W. B. Burnout and Engagement in University Students: A CrossNational Study / W. B. Schaufeli, I. M. Martínez, A. P. MarquesPinto, M. Salanova, A. Bakker // Journal of CrossCultural Psychology. - 2002.

Чистякова Алена Игоревна
Студент магистратуры ОЧУ ВО «Московская
международная академия», г. Москва

САМООЦЕНКА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Самооценкой можно назвать способность оценивать человеком своих возможностей, качеств и места в обществе. Самооценка – это умение осознавать свою идентичность, вне зависимости от постоянно меняющихся условий среды. Именно уровень самооценки активно влияет на эффективность деятельности человека, а также на его становление на каждом из этапов развития личности. На самом деле, теме развития самооценки посвящено огромное количество работ. Также, учеными разработано множество методик для изучения самооценки и определения ее уровня.

Самооценка сильно влияет на эффективность деятельности каждого человека, а также на степень выраженности стремления людей к своему личностному росту. Человек, у которого самооценка находится на достаточно высоком уровне, качественно оценивает свои знания, умения и навыки, а также способности, что позволяет рационально построить свою деятельность и достичь в ней успехов. В любой деятельности человека очень важна мотивация. Но особенно она важна в современном мире, где присутствует постоянная жесткая конкуренция и нужно достигать высоких результатов в сжатые сроки.

Важно отметить, что в современной психологической науке представлено довольно много исследований мотивации достижения, ее структуры и характера взаимосвязей с различными мотивационными переменными. Но большинство этих исследований носят междисциплинарный характер. В исследованиях мотивации часто затрагивается проблематика таких областей научного знания, как физиология, биология, общая психология, социальная психология и др. Проблематика мотивации достижений современного юноши затрагивает различные области знаний по причине того, что наше время человек юношеского возраста постоянно преодолевает чувство усталости, утомление, психологический дискомфорт, но при этом он продолжает стремиться к высоким достижениям.

Ключевые слова: самооценка, мотивация, юношеский возраст.

Chistyakova Alena Igorevna
Master's degree student of the Moscow
International Academy, Moscow

SELF-ESTEEM AS A FACTOR IN THE FORMATION OF ACHIEVEMENT MOTIVATION IN ADOLESCENCE

Self-esteem is the ability to evaluate a person's abilities, qualities, and place in society. Self–esteem is the ability to recognize one's identity, regardless of the constantly

changing environmental conditions. It is the level of self-esteem that actively influences the effectiveness of a person's activities, as well as his formation at each stage of personality development. In fact, a huge number of works are devoted to the topic of developing self-esteem. Scientists have also developed many techniques for studying self-esteem and determining its level.

Self-esteem has a significant impact on the effectiveness of each individual's work, as well as on the extent to which people strive for personal growth. When a person's self-esteem is at a high level, they have a better understanding of their knowledge, skills, and abilities, which allows them to approach their work more effectively and achieve success. Motivation plays a crucial role in any individual's work. However, it becomes even more important in today's competitive world, where individuals are constantly striving to achieve high results in a limited amount of time.

It is important to note that there are quite a few studies in modern psychological science on the motivation of achievement, its structure, and the nature of its relationships with various motivational variables. However, most of these studies are interdisciplinary in nature. Research on motivation often involves topics from various scientific fields, such as physiology, biology, general psychology, social psychology, and others. The motivation of achievement in modern youth involves various areas of knowledge because young people today face constant feelings of fatigue, exhaustion, and psychological discomfort, yet they continue to strive for high achievements.

Keywords: self-esteem, motivation, adolescence.

В настоящее время проблема самооценки является активно разрабатываемой многими психологами. Но, несмотря на это, в психологической науке до сих пор нет общепринятого определения самого понятия самооценки. Хочется отметить, что в зарубежной психологической науке принят термин «Я-концепия», который включает в себя всю совокупность представлений человека о себе самом. Взаимодействуя с людьми в обществе, человек начинает выделять себя из окружающей среды, он постепенно начинает ощущать себя отдельным субъектом своих физических и психических состояний.

Мотивация является довольно сложным явлением, которое нельзя описать кратко. Для описания определения мотивации необходимо последовательно описать сложный комплекс взаимосвязанных данных. Для этого необходимо расчленить понятие мотивации на составляющие компоненты и дать им определение.

Основным фактором, формирующим самооценку в юношеском возрасте, является самоотношение и Я-концепция. Обучение в высшем учебном заведении необходимо для формирования у студентов адекватной самооценки и самоотношения с помощью разных компонентов Я-концепции.

В юношеском возрасте происходят существенные преобразования личностных пространств. Наблюдаются следующие преобразования:

- Становление «Я-концепции»;
- Формирование устойчивого самоотношения;
- Поиск личностных смыслов и ценностей;

- Самопроекция в будущее и переоценка субъектного опыта;
- Тенденция к интимно-личностному общению;
- Принятие внутреннего и внешнего миров .

Для юношей и девушек в данном периоде развития основными задачами являются:

- Самоопределение;
- Осмысление путей самореализации.

Т.е. преобразования личностных пространств юношей и девушек и определяют развитие личности каждого человека в юношеском периоде. А потребность в самореализации заключается в стремлении к самосовершенствованию.

По своей сути, самооценка является сложным личностным образованием и относится к фундаментальным свойствам личности. Отношение человека к самому себе – это одно из поздних образований в системе его мировосприятия. Именно поэтому в структуре личности самооценке принадлежит особо важное место.

Самооценка начинает постепенно проявляться уже в младшем возрасте, но в этом периоде она отличается неустойчивостью. В подростковом же возрасте, самооценка уже носит достаточно устойчивый характер.

На формирование самооценки влияют многие факторы, которые действуют уже в раннем детстве (это и отношение родителей, и положение среди сверстников, и отношение педагогов).

Яркий интерес к самому себе возникает только в подростковом возрасте. По сути, в подростковом возрасте проявление самооценки наблюдается, как элемент социального сравнения. Подросток оценивает, лучше или хуже он справляется с деятельностью, насколько далеки или близки к принятым эталонам его физические данные и навыки, как он себя ведет.

Для старших школьников характерны типично юношеские особенности самооценки – относительная устойчивость, высокий уровень, сравнительная бесконфликтность. Стоит отметить, что в юношеском возрасте существуют некоторые колебания в уровнях самооценки, но, в целом, наблюдается общая стабилизация личности, начавшейся с формирования образа своего «Я» на границе подросткового и старшего школьного возрастов.

Юношеский возраст характеризуется большей степенью принятия себя и более высоким уровнем самоуважения, чем у подростков. В период ранней взрослости человек производит выбор целей и средств их достижения, которые связаны с разными компонентами своего «Я», и оценивает успешность своих действий в соответствии с «Я-концепцией».

Стоит отметить, что на этапе ранней взрослости критерии успешности человека складываются из сравнения себя с другими, поэтому в самооценке людей на этапе ранней взрослости преобладает эмоциональная составляющая.

Мотивация – это процесс постоянного выбора и принятия решений, который основан на взвешивании поведенческих альтернатив.

А. Маслоу считал, что человек редко бывает полностью удовлетворен, а если и бывает, то очень недолго. По мнению автора, стремление к более высоким целям

говорит о психологическом здоровье. Если же человек ищет лишь безопасности, то, вероятно, он представляет собой невротическую личность.

С достижением и престижем связаны потребности в признании. Когда человек ощущает признание, он ощущает собственную значимость и силу. Мотив достижения - это устойчивая характеристика личности, особенно личности студента.

Мотивацию достижения выделил Г. Мюррей. Автор понимал под этим определением устойчивое стремление человека сделать что-то быстро и хорошо. Мотивация достижения - это стремление к успеху в деятельности. Человек, который стремится достичь успеха, высоких результатов в деятельности, обладает сильной мотивацией достижения. Для одних людей достижение успехов в деятельности является более важным, а для других – менее важным.

Д. Мак-Клелланд и Х.Хекхаузен выявили следующие независимые мотивационные тенденции:

Ø Стремление к успеху;

Ø Стремление избежать неудачи.

Факторы, которые определяют наличие сильной мотивации достижения у человека подросткового возраста:

ü Стремление достигать высоких результатов.

ü Стремление делать все как можно лучше.

ü Выбор сложных заданий и желание их выполнить.

ü Стремление совершенствовать свое мастерство.

Мотив достижения показывает, насколько серьезно человек стремится к тому, чтобы повысить уровень своих возможностей.

Данные исследований, которые посвящены изучению мотивации человеческой деятельности, показали, что успешность этой деятельности определена следующими факторами:

- Сила мотивации – уровень стремления к успеху;
- Наличие в ценностной системе ценностей достижения;
- Освоение необходимых навыков и умений.

У человека существуют следующие мотивы, которые функционально связанны с деятельностью, направленной на достижение успеха:

* Мотив достижения успеха;

* Мотив избегания неудачи.

Хочется отметить, что люди, с более сильно выраженным стремлением к достижению успехов добиваются в жизни больше, чем те, у кого оно отсутствует.

Н. И. Конюхов определил, что мотив достижения отражает потребность человека всеми способами избежать неудачи и достичь желаемого результата.

По мнению Х. Хекхаузена, мотивация достижения - это попытка увеличить или сохранить на максимально высоком уровне способности человека ко всем видам деятельности, к которым можно применить критерии успешности и где выполнение деятельности приведет к успеху или к неудаче.

Мотивация достижения всегда направлена на некоторый конечный результат, который получится благодаря особенностям человека, в том числе, благодаря

особенностям самооценки. Для мотивации достижения характерен постоянный пересмотр целей.

М.Ш. Магомед-Эминов утверждал, что мотивация достижения – это функциональная система совместных аффективных и когнитивных процессов, которая регулирует процесс деятельности в ситуации достижения по всему ходу её осуществления.

Одно из основных механизмов актуализации мотивации достижения – это мотивационно-эмоциональная оценка ситуации, которая складывается из оценки мотивационной значимости ситуации и оценки общей компетентности в ситуации достижения.

Существует разное соотношение между стремлением к успеху и избеганием неудачи:

- Это взаимоисключающие полюсы на шкале величин мотива достижения. В том случае, если человек ориентирован на успех, то он не испытывает страха перед неудачей, и наоборот.
- Отчетливо выраженное стремление к успеху может сочетаться с не менее сильным страхом неудачи.

На самом деле, между выраженностью стремления к успеху и избегания неудачи может быть положительная корреляция. Поэтому, у того или иного субъекта преобладает стремление к успеху или избеганию неудачи при наличии того и другого. Это преобладание может быть или на высоком, или на низком уровне выраженности обоих стремлений.

Таким образом, самооценка является сложным личностным образованием, которое меняется на протяжении жизни человека. Самооценка может быть неадекватной или адекватной, что зависит от множества факторов, в том числе и от окружения человека, его личных суждений и ведущей деятельности. Мотивация достижения представляет собой функциональную систему совместных аффективных и когнитивных процессов, которая регулирует процесс деятельности в ситуации достижения по всему ходу её осуществления. Мотивация достижения всегда направлена на некоторый конечный результат, который получится благодаря особенностям человека, в том числе, благодаря особенностям самооценки личности.

Список использованных источников

1. Ахмедова Э.М., Пашина С.А. Современные образовательные технологии преподавания в вузе // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2020. – Вып. 66. – Ч. 2. С. 27-30.
2. Бернс Р., Развитие Я-концепции и воспитание / Пер. с англ. - М.: «Прогресс», 1986.
3. Бернс Р.Я. Я - концепция и Я - образы. Самосознание и защитные механизмы личности[Текст] /Р.Я. Бернс.-Самара. Изд. Дом «Бахрах», 2003.
4. Бирюкова, И. А, Смолярчук И. В., Мотивация достижения успеха как фактор развития профессиональных качеств студентов // Поволжский

педагогический вестник. 2014.
5. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
6. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. – М.: Изд-во «Институт практической психологии», 2001. – 352 с.
7. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе[Текст]/ Л.И. Божович. // Вопросы психологии. - 1979. - № 4.
8. Бордовская Н.В. Психология и педагогика[Текст]:учебник для вузов./Н.В. Бордовская, А.А. Реан, С.И. Розум.-С-Пб.:» Питер», 2000.
9. Боришевский М.И. [Текст] / Психологические особенности самосознания подростка/М.И. Боришевский, Т.В. Говорун, Л.С. Сапожникова; под ре. М.И. Боришевского.-Киев: Вищашк., 1980.
10. Васильев И.А., Магомед-Эминов М.Ш. Мотивация и контроль за действием, М., Изд.МГУ, 1991.
11. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. / В.К. Вилюнас. - М.: Изд-во МГУ, 1990.
12. Вилюнас В.К. Теория деятельности и проблемы мотивации // А.Н. Леонтьев и современная психология. Сборник статей памяти А.Н. Леонтьева. - М., 1984.
13. Голубова В.М. Особенности формирования смысловой дивергенции в процессе развития креативности студентов: дис. … канд. психол. наук. – Ростов-на-Дону, 2008. – 175 с.
14. Гордеева Т. О., Психология мотивации достижения : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Т. О. Гордеева ; Т. О. Гордеева. – Москва : Смысл, 2006. – 332 с.
15. Гордеева Т.О. Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы // Современная психология мотивации / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2003. – С. 47-102.
16. Готфруа Ж. «Что такое психология?», Т. 1, – М., 1992.
17. Деркач А.А. Самооценка как структурообразующая акмеологического развития [Текст] / А.А. Деркач // Мир психологии. М.-Воронеж, 2005. - №3

Шомахмадова Виктория Александровна
Студент магистратуры ОЧУ ВО «Московская
международная академия», г. Москва

СУВЕРЕННОСТЬ ВИРТУАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА, КАК ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

У людей появилась возможность виртуализации человеческих отношений и межкультурных контактов. Например, социальные сети и форумы. С позиций психологии необходимо отметить, что виртуальная реальность позволяет людям, думающим, что они испытывают трудности в реальном общении, заводить друзей и обмениваться информацией.

Сегодня не вызывает сомнений факт, что воздействие сети Интернет на личность, имеет глубокий и системный характер. Вступление в новые сообщества и идентификация с различными группами неминуемо отражаются на внутренних инстанциях личности. В сети Интернет достаточно просто найти людей со схожими и взглядами на мир и интересами. Это обусловливает создание и активное развитие виртуальных сообществ – групп людей с общими интересами общающихся в сети Интернет. Такие интернет-сообщества начинают играть значимую роль в жизни всего общества, а виртуальная реальность с ее условно безграничным информационным ресурсом сегодня рассматривается как возможность для самовыражения и самоактуализации. Сеть Интернет, предоставляет новые возможности отношения к определенным социальным сообществам. Особенности интернет-коммуникации – анонимность и мнимая безопасность. Это дает уникальную возможность управления впечатлением о себе, экспериментирования с собственной идентичностью, создания виртуальной самопрезентации. Из этого складывается новая характеристика личности – «публичная субъективность», реализуемая в различных вариантах «виртуальной идентичности». Она становится дополнением и способом развития личности.

Говоря о психологическом здоровье, можно выделить такие качества личности как: самосозидание и самоорганизация, это позволяет характеризовать личность как суверенную. Другими словами, суверенность дает личности возможность менять образ жизни, стимулируя этим дальнейшее развитие собственного мира.

Суверенность представляет собой условие и результат продуктивной деятельности в разных областях и поэтому может коррелировать с объективными и субъективными показателями жизненной успешности, субъективного благополучия личности. Важной составляющей психологического пространства личности являются его границы, суверенность представляет собой необходимое условие развития человека как личности, поддержания его благополучия, усиления его субъектности и поддержания психологического здоровья. Виртуальная реальность взаимодействует с человеком через транслируемую информацию и на этом фоне ужесточаются методы воздействия на личность. За видимыми «преимуществами» виртуальной реальности скрываются серьезные изменения личностных качеств. Поэтому суверенность виртуального психологического

пространства важна как характеристика благополучия личности.

В связи с вышесказанным обостряется вопрос сохранения суверенности виртуального психологического пространства личности, что определило актуальность нашего исследования.

Ключевые слова: психологическая суверенность личность, виртуальное пространство.

Shomakhmadova Victoria Alexandrovna
Master's degree student of the Moscow
International Academy, Moscow

THE SOVEREIGNTY OF THE VIRTUAL SPACE AS THE BASIS OF THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF AN INDIVIDUAL

People have the opportunity to virtualize human relations and intercultural contacts. For example, social networks and forums. From the perspective of psychology, it should be noted that virtual reality allows people who think they have difficulties in real communication to make friends and exchange information.

Today, there is no doubt that the impact of the Internet on an individual is profound and systemic. Joining new communities and identifying with different groups inevitably affects an individual's internal institutes. On the Internet, it is relatively easy to find people with similar worldviews and interests. This has led to the creation and active development of virtual communities, groups of people who share common interests and communicate online. These online communities have become increasingly important in modern society, and the virtual reality with its seemingly limitless information resources is now seen as an opportunity for self-expression and self-actualization. The Internet has provided new avenues for individuals to connect with specific social communities. The features of Internet communication are anonymity and imaginary security. This gives a unique opportunity to manage the impression of oneself, to experiment with one's own identity, to create a virtual self-presentation. From this, a new characteristic of personality emerges – "public subjectivity", realized in various variants of "virtual identity". It becomes an addition and a way of personality development.

Speaking about psychological health, it is possible to single out such personality qualities as: self-creation and self-organization, this allows to characterize the personality as sovereign. In other words, sovereignty gives an individual the opportunity to change their lifestyle, thereby stimulating the further development of their own world. Sovereignty is a condition and a result of productive activity in various fields, and therefore it can be correlated with objective and subjective indicators of an individual's life success and subjective well-being. The boundaries of an individual's psychological space are an important component of their sovereignty, which is a necessary condition for the development of an individual as a person, the maintenance of their well-being, the enhancement of their subjectivity, and the preservation of their psychological health. Virtual reality interacts with individuals through the information they receive, and this interaction can lead to increased methods of influencing individuals. Behind

the apparent “advantages” of virtual reality, there are serious changes in personal qualities. Therefore, the sovereignty of the virtual psychological space is important as a characteristic of an individual’s well-being.

In light of the above, the issue of preserving the sovereignty of an individual’s virtual psychological space has become increasingly relevant, which has determined the importance of our research.

Keywords: psychological sovereignty, individual, virtual space.

В психологии проявления суверенности изучались, к сожалению, крайне скудно и в основном в двух аспектах: в социальной психологии в связи с явлениями конформности и в психологии личности при исследовании феноменов личной ответственности. Конформность как некритичное следование примеру изучалась в известных опытах С. Аша, Ф. Зимбардо, С. Милгрэма.

В психологии развития косвенные факты о становлении суверенного поведения были получены в связи с изучением генезиса личной ответственности, чему за рубежом посвящены многие исследования. Наиболее цельным и последовательным является когнитивно-генетический подход Ж. Пиаже, который послужил в дальнейшем опорой для работ Л. Кольберга, А. Блази, К. Хелькамы, Ф. Хайдера. Пиаже полагал, что моральное развитие проходит ряд стадий, каждая из которых включает в себя предыдущую, реорганизуя ее; основным методом были моральные дилеммы. Пиаже обнаружил, что после первой стадии «объективной ответственности», когда дети оценивали поступки по их материальным последствиям, наступает вторая стадия «субъективной ответственности», сущность которой состоит в оценке действий на основании мотивов и намерений человека. Таким образом, происходит становление «автономной морали», то есть появляются границы, и ребенок начинает выделять себя из окружающего мира.

Суверенность – это социально сложившееся системное качество личности, выступающее необходимым условием ее нормального функционирования и развития. Противоположность суверенности – депривированность. Депривированность характеризуется переживанием фрагментарности собственной жизни, отчужденности и подчиненности. Также характеризуется затруднениями в поиске объектов среды, с которыми человек себя идентифицирует.

С выделением сети Интернет в основное информационно-коммуникационное пространство современной культуры сформировался принципиально новый тип существования человека в культуре – виртуальное общение. С одной стороны, виртуальное общение – это сложное коммуникативное явление, которое, помимо базового компонента – текста, включает в себя социальный контекст, позволяющий описать как участников коммуникации, так и сами процессы производства, передачи и восприятия сообщения, а с другой – это самостоятельная практика, которая ассимилирует иные виды общения и оказывается основным посредником для доступа к ним.

Виртуальное общение характеризуется взглядом на идентичность личности. Один и тот же человек может принадлежать к нескольким сообществам и, соответственно, вести различные коммуникативные контакты. Это обстоятельство

приводит к необходимости включать в свое сознание различные альтернативные виды понимания мира, которые могут и не сочетаться между собой, что в свою очередь приводит к «размытию» границ его личности в виртуальном пространстве.

Виртуальное пространство, как кажется на первый взгляд, предполагает отсутствие телесности. Создатель виртуальной личности во многих случаях остается анонимом. В связи с этим у исследователей возникает множество вопросов, например, о возможности анализировать виртуальную личность как личность. «Человек выходит в сеть, вступает в контакт и начинает примерять на себя маски и вести себя, как угодно. Это разумеется не «личности», но это маски. И кто-то озабочен тем, что надо бы их диагностировать, что маска, которую выбирает человек, скорее всего, как-то коррелирует с его собственной личностью. Кто-то начинает именно из-за этой проблемы сомневаться в возможности проведения объективных исследований в сети Интернет, поскольку закладывается такое представление, что личность расщепляется: ее физическое тело остается где-то за пределами, и она теперь в виде некоей виртуальной субстанции, постоянно меняющейся, блуждает по Интернету, и там как-то себя реализует» - данная реплика психолога Дмитрия Сатина прозвучала на круглом столе по психологическим проблемам в связи с особенностями коммуникации в сети Интернет (круглый стол состоялся в 2000 году на факультете психологии МГУ). Характерно, что дискуссия далее развивалась в русле оценки различных стратегий формирования идентичности в Сети. В частности, говорилось о том, что концепцию единой идентичности, разработанную Эриком Эриксоном, вряд ли можно считать адекватной новым коммуникативным условиям, в которых человек реализует различные варианты своей идентичности. Вряд ли можно в этих новых обстоятельствах рассуждать о личности как некой целостности, поскольку у пользователя появляется возможность моделировать отдельные элементы этой личности.

Важной составляющей психологического пространства личности является его границы. Существуя в виде реальных физических преград и социальных норм, границы способствует осуществлению функции контроля за психологическим пространством и выступает средством регуляции открытости и социальной доступности личности для других. Ощущение автономности, независимости, самостоятельности собственной личности и достигается в значительной мере через регуляцию своих личностных границ или суверенности психологического пространства. В исследованиях доказано, что реальная или воспринимаемая контролируемость окружающей среды (физического окружения, поведения других и потока информации) значимо влияет на психологическое благополучие человека.

Суверенность психологического пространства личности дает ощущение собственной востребованности. Прочные границы дают личности свободу самовосприятия, поведения, мироощущения и самооценки, позволяет идти по пути самоактуализации. Суверенность психологического пространства личности может проявляться в разных сферах жизни: от личной до профессиональной. Именно это системное качество, позволяет контролировать

психологическое пространство личности в любых возникающих жизненных ситуациях. Суверенность психологического пространства личности — это итог биологического и культурного развития личности.

Основное предназначение суверенности психологического пространства личности — это обеспечение саморегуляции посредством селекции воздействий извне. С помощью суверенности психологического пространства личность адаптируется, развивается и становится продуктивной в разных сферах жизни.

Можно сказать, что суверенность представляет собой необходимое условие развития человека как личности, поддержания его благополучия, усиления его субъектности и поддержания психологического здоровья.

Интернет - это глобальная информационная сеть, где происходит работа с информацией совершенно различного содержания; этот ресурс обладает как полезными, так и деструктивными в отношении личности качествами. Так, он тесно связан с становлением личности.

Виртуализация действительности – это перестройка в сознании базовых свойств бытия под новые представления. Исследования отечественных и зарубежных психологов показали, что интернет действительно оказывает прямое системное воздействие на психику человека.

Мы предполагаем, что суверенность виртуального пространства должна быть рассмотрена как особый феномен, несущий в себе основу благополучия личности в современном мире.

Итак, как мы говорили ранее, что помимо того, что виртуальная реальность взаимодействует с человеком через транслируемую информацию и с одной стороны у человека здесь есть свобода выбора содержания информации, но на этом фоне ужесточаются и методы воздействия на личность. Создается иллюзия свободы действий и выбора, широты возможностей. За видимыми «преимуществами» виртуальной реальности скрываются серьезные изменения личностных качеств. Например, профессиональными качествами личности в современном мире являются довольно «размытые» границы, что обуславливается спецификой поиска клиентов и коммуникации с ними. Поэтому суверенность виртуального психологического пространства важна как характеристика благополучия личности.

Список использованных источников

1. Арестова О.Н. Психологическое исследование мотивации пользователей интернета / О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, А.Е. Войскунский // Материалы второй Научный журнал КубГАУ, №109(05), 2015 года
2. Ахмедова Э.М., Пашина С.А. Современные образовательные технологии преподавания в вузе // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2020. – Вып. 66. – Ч. 2. С. 27-30.
3. Бабаева Ю.Д., Войскунский А. Е., Смыслова О. В. Интернет: воздействие на личность // Гуманитарные исследования в Интернете. М.: Можайск-Терра, 2000.

4. Большая психологическая энциклопедия. - М.: Эксмо, 2007. - 544 с.
5. Валединская О.Р., Нартова-Бочавер С.К. Личное пространство человека и возможности его «измерения» // Психология зрелости и старения. – 2002. – № 2. – С. – 60 – 77.
6. Варга А. Я., Драбкина Т.С. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. СПб.: Речь, 2001. - 144 с
7. Веккер, Л.М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. - М.: Смысл, 2000
8. Войскунский А.Е. Общение, опосредованное компьютером/ Диссертация ... кандидата психологических наук. М., 1990.
9. Выгонский С.И. Обратная сторона Интернета: Психология работы с компьютером и сетью. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 316 с.
10. Галкин Д.В. Виртуальный дискурс в культуре постмодерна // Критика и семиотика. – 2000. № 1–2.С.26–33.
11. Городилина М.В. Суверенность психологического пространства личности как фактор медиабезопасности // Вестник ЧелГУ. 2013. №21 (312). С.157-158.
12. Горбач Н.А., Панюкова Ю.Г., Панина Е.Н. Проблемы психологического благополучия сотрудников ОВД в условиях профессиональной деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2008. №3. С.3-6.
13. Данилова, О.Ю. Плач как форма проявления активности личности на ранних этапах развития // Психологические механизмы регуляции активности личности: Сборник научных трудов; под ред. В.Г. Леонтьева. Часть 1,- Новосибирск: Изд. НГПУ, 2001. С. 132-141
14. Зейгарник Б.В. Теория личности К. Левина. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981.
15. Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г. (ред.) Большой психологический словарь М.: АСТ, СПб.: Прайм-Еврознак. 2008. — 868 с.
16. Клочко А.В., Краснорядцева О.М. Суверенность как результат становления человека в совмещенной психологической системе // Вестник БГПУ: Психолого-педагогические науки. 2001. № 1. С.4-9.
17. Кондратова, Н.А. О понятии «жизненное пространство личности» // Ученые записки ИНПО. - Вып. 7. – В. Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2005. – Кн. 1. - С. 45-50.
18. Курбаткина Ю.В. Процесс сепарации и индивидуации личности с точки зрения традиции объектных отношений, и Я-концепции // Психология и жизнь: Сборник научных трудов. - М., 2001, № 2. С. 75-81.
19. Левин К. Теория поля в социальных науках. С-Пб.: Речь, 2000.
20. Леонтьев А.Н. Мотивы, эмоции и личность//Психология личности. Тексты. - М., 1982.
21. Летов Е. В. Сетевая идентичность в контексте культурных процессов информационного общества: автореф. дис. ... канд. филос. наук. - М., 2013. - 19 с.

Юрцан Ксения Юрьевна
Студент магистратуры ОЧУ ВО «Московская
международная академия», г. Москва

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЦ, СКЛОННЫХ К ХИМИЧЕСКИМ ЗАВИСИМОСТЯМ

Проблема химической зависимости остается одной из наиболее острых в современном обществе, затрагивая не только физическое, но и психологическое здоровье личности. Современные стрессогенные условия, социальная и политическая нестабильность, а также доступность психоактивных веществ повышают риск реализации аддиктивного потенциала.

Химическая зависимость в психологии понимается не как привычка, а как хроническое многоуровневое заболевание. Ключевым феноменом здесь является патологическое влечение (аддиктивный драйв), которое подчиняет себе всю психическую жизнь человека, разрушая эмоционально-волевую и мотивационную сферы.

Особую значимость имеет изучение не уже сформированной зависимости, а ранней склонности к ней — на этапе, когда ещё возможно профилактическое и психокоррекционное воздействие для своевременного предотвращения формирования зависимости.

В исследовании я опиралась на теоретические концепции аддиктивной личности (Б.С. Братусь, В.Д. Менделевич); идея С.Л. Рубинштейна о преломлении внешних воздействий через внутренние условия личности; теория копинг-поведения Р. Лазаруса и С. Фолкмана, а также на биопсихосоциальный подход к аддикциям (Ц.П. Короленко, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский), позволяющий рассматривать зависимость как результат взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов.

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме химической зависимости.

Ключевые слова: химическая зависимость, психологические особенности, копинг стратегии.

Ksenia Yuryevna Yurtsan
Master’s degree student of the Moscow
International Academy, Moscow

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF INDIVIDUALS PRONE TO CHEMICAL DEPENDENCIES

The problem of chemical dependence remains one of the most acute in modern society, affecting not only the physical but also the psychological health of the individual. Modern stressful conditions, social and political instability, as well as the availability of psychoactive substances increase the risk of realizing addictive potential.

Chemical dependence in psychology is understood not as a habit, but as a chronic multilevel disease. The key phenomenon here is pathological attraction (addictive drive), which subordinates the entire mental life of a person, destroying the emotional, volitional and motivational spheres.

Of particular importance is the study of an early addiction rather than an already formed addiction, at a stage when preventive and psychocorrective effects are still possible to prevent the formation of addiction in a timely manner.

In my research, I relied on the theoretical concepts of addictive personality (B.S. Bratus, V.D. Mendelevich); S.L. Rubinstein's idea of refraction of external influences through internal conditions of personality; the theory of coping behavior by R. Lazarus and S. Folkman, as well as on a biopsychosocial approach to addictions (Ts.P. Korolenko, N.A. Sirota, V.M. Yaltonsky), which allows us to consider addiction as a result of the interaction of biological, psychological and social factors.

The article is devoted to the currently relevant topic of chemical dependence.

Keywords: chemical dependence, psychological characteristics, coping strategies.

Лица, склонные к химической зависимости имеют свои психологические особенности, для выявления которых были применены следующие методики: опросник склонности к химической зависимости, шкала тревожности Спилберга - Ханина, мотивация успеха и избегания Мун А.А. Реана, копинг-стратегии Р. Лазаруса.

Анализ по методике склонности к химическим зависимостям, показал, что у группы риска достаточно высока вероятность развития зависимости, но при этом ещё сохраняется возможность коррекции, что в свою очередь подтверждает необходимость ранней психологической диагностики на предмет склонности к зависимостям.

Лица, склонные к химической зависимости, отличаются экстернальным локусом контроля, эмоциональной ригидностью, алекситимией (неспособностью понимать свои чувства), слабостью воли и эгоцентризмом. Их ценностная система смещена в сторону сиюминутных острых переживаний, что создает порочный круг: личностные дефекты провоцируют употребление, а зависимость усугубляет эти дефекты.

Наблюдение	Психологический вывод
выше избегание и дистанцирование	стресс перерабатывается через уход от ситуации
ниже планирование	снижена способность к последовательному решению проблем
ниже поиск поддержки	повышается вероятность замкнутого аддиктивного цикла

Результаты исследований по методике копинг-стратегий Лазаруса показали, что у лиц, склонных к химической зависимости преобладают неадаптивные копинг-стратегии, такие как избегание, дистанцирование, снижена способность к планированию и последовательному решению проблем и поиску поддержки. Таким образом, повышается вероятность замкнутого аддиктивного цикла.

Формирование зависимости обусловлено тремя группами факторов: личностными (низкая стрессоустойчивость), социальными (влияние аддиктивного окружения) и семейными (дисфункциональное воспитание, психотравмы). Ведущий фактор меняется на разных этапах развития зависимости — от поиска удовольствия до патологического стереотипа поведения.

У лиц, склонных к зависимости, мотивационная система смещена к избеганию ошибок и краткосрочному снижению напряжения.

Таким образом, в исследовании подтвердились отличия лиц, склонных к химическим зависимостям по личностной тревожности, мотивации избегания неудачи и преобладания неадаптивных копинг-стратегий. В соответствии с вышеизложенным, профилактика должна быть направлена прежде всего на снижение тревожности, развитие мотивации успеха и замену избегания активным совладанием.

Практическая значимость работы заключается в возможности использовать результаты исследования для ранней диагностики и профилактики химических зависимостей. Выявленный профиль группы риска показывает, что профилактическая работа должна быть направлена не только на информирование о вреде психоактивных веществ. Необходима комплексная психологическая помощь, включающая развитие навыков эмоциональной саморегуляции, снижение тревожности, формирование конструктивного совладания, обучение планированию, укрепление способности обращаться за поддержкой и развитие мотивации достижения.

В качестве основных направлений психологической работы с лицами группы риска можно выделить: обучение распознаванию эмоционального напряжения; развитие навыков безопасного снижения тревоги; формирование альтернатив употреблению психоактивных веществ; работу с мотивацией избегания неудачи; повышение уверенности в собственных ресурсах; тренинг активного решения проблем; расширение социальной поддержки; профилактику изоляции и замкнутого аддиктивного цикла. При работе с клинической группой данные направления должны сочетаться с комплексной медицинской, психотерапевтической и социальной помощью.

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить психологические особенности лиц, склонных к химическим зависимостям. Полученные данные показывают, что аддиктивный риск формируется как сочетание высокого внутреннего напряжения, защитной мотивации, сниженного активного совладания и стремления уходить от стрессовой ситуации. Склонность к химическим зависимостям выступает не случайным поведенческим проявлением, а целостным психологическим профилем, имеющим диагностическую и профилактическую ценность.

Список использованных источников

1. Ковалев, В. В. (2018). Психология зависимости: теоретические и практические аспекты. Москва: Издательство «Наука»; Лебедев, А. В. (2019);
2. Психологическая помощь при зависимостях. Санкт-Петербург. Методы психологического консультирования: Рубинштейн, С. Л. (2017);
3. Основы психологического консультирования. Москва: Издательство «МГУ»; Ярошевский, М. Г. (2020);
4. Организация работы в наркологических клиниках: Сидорова, Н. А. (2021);
5. Организация работы наркологической службы в России. Москва: Издательство «Медицинская книга»; Федоров, И.П. (2022).
6. Управление наркологической службой: современные подходы и практики. Казань: Издательство «Казанский университет»;
7. Баранов, А. С. (2016). Психология зависимости: диагностика и коррекция. Москва: Издательство «Психология»;
8. Научные статьи и исследования:
9. Иванова, Т. А. (2021). «Психологические аспекты работы консультанта в наркологической клинике». Журнал практической психологии;
10. Петров, С. В. (2022). «Эффективные методы психологического консультирования в наркологии». Психология и здоровье;
11. Книги по общей психологии и психотерапии: Маслоу, А. (2014). Мотивация и личность. Москва: Издательство «Эксмо»;
12. Клиент-центрированная терапия. Санкт-Петербург: Издательство «Речь». Роджерс, К. (2015);
13. Интернет-ресурсы и профессиональные сообщества:
14. Российское психологическое общество (https://www.rpo.ru)
15. «Психология и психотерапия» (https://www.psychology.ru).