

ISSN 2072-0297

# МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



50  
ЧАСТЬ XI  
2025

# **Молодой ученый**

## Международный научный журнал

### № 50 (601) / 2025

Издается с декабря 2008 г.

Выходит еженедельно

*Главный редактор:* Ахметов Ильдар Геннадьевич, кандидат технических наук

*Редакционная коллегия:*

Жураев Хуснурин Олтинбоевич, доктор педагогических наук (Узбекистан)

Иванова Юлия Валентиновна, доктор философских наук

Каленский Александр Васильевич, доктор физико-математических наук

Кошербаева Айгерим Нуралиевна, доктор педагогических наук, профессор (Казахстан)

Куташов Вячеслав Анатольевич, доктор медицинских наук

Лактионов Константин Станиславович, доктор биологических наук

Сараева Надежда Михайловна, доктор психологических наук

Абдрасилов Турганбай Курманбаевич, доктор философии (PhD) по философским наукам (Казахстан)

Авдеюк Оксана Алексеевна, кандидат технических наук

Айдаров Оразхан Турсункожаевич, кандидат географических наук (Казахстан)

Алиева Таира Ибрагим кызы, кандидат химических наук (Азербайджан)

Ахметова Валерия Валерьевна, кандидат медицинских наук

Бердиев Эргаш Абдуллаевич, кандидат медицинских наук (Узбекистан)

Брезгин Вячеслав Сергеевич, кандидат экономических наук

Данилов Олег Евгеньевич, кандидат педагогических наук

Дёмин Александр Викторович, кандидат биологических наук

Дядюн Кристина Владимировна, кандидат юридических наук

Желнова Кристина Владимировна, кандидат экономических наук

Жуйкова Тамара Павловна, кандидат педагогических наук

Игнатова Мария Александровна, кандидат искусствоведения

Искаков Руслан Марагбекович, кандидат технических наук (Казахстан)

Калдыбай Кайнар Калдыбайулы, доктор философии (PhD) по философским наукам (Казахстан)

Кенесов Асхат Алмасович, кандидат политических наук

Коварда Владимир Васильевич, кандидат физико-математических наук

Комогорцев Максим Геннадьевич, кандидат технических наук

Котляров Алексей Васильевич, кандидат геолого-минералогических наук

Кузьмина Виолетта Михайловна, кандидат исторических наук, кандидат психологических наук

Курпаяниди Константин Иванович, доктор философии (PhD) по экономическим наукам (Узбекистан)

Кучерявенко Светлана Алексеевна, кандидат экономических наук

Лескова Екатерина Викторовна, кандидат физико-математических наук

Макеева Ирина Александровна, кандидат педагогических наук

Матвиенко Евгений Владимирович, кандидат биологических наук

Матроскина Татьяна Викторовна, кандидат экономических наук

Матусевич Марина Степановна, кандидат педагогических наук

Мусаева Ума Алиевна, кандидат технических наук

Насимов Мурат Орленбаевич, кандидат политических наук (Казахстан)

Паридинова Ботагоз Жаппаровна, магистр философии (Казахстан)

Прончев Геннадий Борисович, кандидат физико-математических наук

Рахмонов Азизхон Боситхонович, доктор педагогических наук (Узбекистан)

Семахин Андрей Михайлович, кандидат технических наук

Сенцов Аркадий Эдуардович, кандидат политических наук

Сенюшкин Николай Сергеевич, кандидат технических наук

Султанова Дилшода Намозовна, доктор архитектурных наук (Узбекистан)

Титова Елена Ивановна, кандидат педагогических наук

Ткаченко Ирина Георгиевна, кандидат филологических наук

Федорова Мария Сергеевна, кандидат архитектуры

Фозилов Садриддин Файзуллаевич, кандидат химических наук (Узбекистан)

Яхина Асия Сергеевна, кандидат технических наук

Ячинова Светлана Николаевна, кандидат педагогических наук

*Международный редакционный совет:*

Айрян Заруи Геворковна, кандидат филологических наук, доцент (Армения)  
Арошидзе Паата Леонидович, доктор экономических наук, ассоциированный профессор (Грузия)  
Атаев Загир Вагитович, кандидат географических наук, профессор (Россия)  
Ахмеденов Кажмурат Максутович, кандидат географических наук, ассоциированный профессор (Казахстан)  
Бидова Бэла Бертовна, доктор юридических наук, доцент (Россия)  
Борисов Вячеслав Викторович, доктор педагогических наук, профессор (Украина)  
Буриев Хасан Чутбаевич, доктор биологических наук, профессор (Узбекистан)  
Велковска Гена Цветкова, доктор экономических наук, доцент (Болгария)  
Гайич Тамара, доктор экономических наук (Сербия)  
Данатаров Агахан, кандидат технических наук (Туркменистан)  
Данилов Александр Максимович, доктор технических наук, профессор (Россия)  
Демидов Алексей Александрович, доктор медицинских наук, профессор (Россия)  
Досманбетов Динар Бакбергенович, доктор философии (PhD), проректор по развитию и экономическим вопросам (Казахстан)  
Ешиев Абдыракман Молдоалиевич, доктор медицинских наук, доцент, зав. отделением (Кыргызстан)  
Жолдошев Сапарбай Тезекбаевич, доктор медицинских наук, профессор (Кыргызстан)  
Игисинов Нурбек Сагинбекович, доктор медицинских наук, профессор (Казахстан)  
Кадыров Кутлуг-Бек Бекмурадович, доктор педагогических наук, и.о. профессора, декан (Узбекистан)  
Каленский Александр Васильевич, доктор физико-математических наук, профессор (Россия)  
Козырева Ольга Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент (Россия)  
Колпак Евгений Петрович, доктор физико-математических наук, профессор (Россия)  
Кошербаева Айгерим Нуралиевна, доктор педагогических наук, профессор (Казахстан)  
Курпаяниди Константин Иванович, доктор философии (PhD) по экономическим наукам (Узбекистан)  
Куташов Вячеслав Анатольевич, доктор медицинских наук, профессор (Россия)  
Кыят Эмине Лейла, доктор экономических наук (Турция)  
Лю Цзюоань, доктор филологических наук, профессор (Китай)  
Малес Людмила Владимировна, доктор социологических наук, доцент (Украина)  
Нагервадзе Марина Алиевна, доктор биологических наук, профессор (Грузия)  
Нурмамедли Фазиль Алигусейн оглы, кандидат геолого-минералогических наук (Азербайджан)  
Прокопьев Николай Яковлевич, доктор медицинских наук, профессор (Россия)  
Прокофьева Марина Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент (Казахстан)  
Рахматуллин Рафаэль Юсупович, доктор философских наук, профессор (Россия)  
Ребезов Максим Борисович, доктор сельскохозяйственных наук, профессор (Россия)  
Сорока Юлия Георгиевна, доктор социологических наук, доцент (Украина)  
Султанова Диляшода Намозовна, доктор архитектурных наук (Узбекистан)  
Узаков Гулом Норбоевич, доктор технических наук, доцент (Узбекистан)  
Федорова Мария Сергеевна, кандидат архитектуры (Россия)  
Хоналиев Назарали Хоналиевич, доктор экономических наук, старший научный сотрудник (Таджикистан)  
Хоссейни Амир, доктор филологических наук (Иран)  
Шарипов Аскар Калиевич, доктор экономических наук, доцент (Казахстан)  
Шуклина Зинаида Николаевна, доктор экономических наук (Россия)

---

---

На обложке изображен *Николай Иванович Пирогов* (1810–1881), русский врач-хирург.

Родился Николай Иванович в Москве, в семье военного казначея, майора Ивана Ивановича Пирогова и Елизаветы Ивановны Новиковой, которая происходила из старой московской купеческой семьи. Когда мальчику исполнилось тринадцать лет, материальное положение семьи резко пошатнулось, и сложно сказать, как сложилась бы судьба Николая, если бы не его знакомство с известным врачом, профессором Ефремом Мухиным, который бывал в семье Пироговых. Мухина Николай Иванович называл своим духовным отцом. Тот не только раскрыл в мальчике интерес к медицине, но и принял участие в судьбе Николая. Обедневшему семейству профессор помогал материально, а Коле оказывал поддержку при подготовке ко вступительным экзаменам на медицинский факультет Императорского Московского университета.

В 1828 году Николай Иванович был зачислен в Дерптский университет, где готовили будущих профессоров. Это время было не самым благоприятным для развития медицины. В народе все чаще звучали требования прекратить «богомерзкое употребление» людей. А в учебных заведениях демонстрация проводилась на различных макетах и совершенно посторонних предметах (например, преподаватель демонстрировал сокращение мышц, подергивая платок).

Однако революцию во врачебной науке совершил именно Пирогов. После защиты докторской диссертации и двухлетней учебы в Берлине он получил право выбрать российский университет, где мог бы получить профессорскую кафедру.

Свой выбор Николай Иванович остановил на Московском университете. Но по дороге на родину он тяжело заболел и надолго задержался в Риге. В итоге кафедра была занята, а Пирогов стал профессором при Дерптском университете.

Спустя несколько лет он был приглашен в Петербург. Здесь, в Императорской медико-хирургической академии, он занимался подготовкой военных хирургов. Понимая несовершенство многих методов, Пирогов начал искать новые пути спасения раненых.

Благодаря Николаю Ивановичу появились усовершенствованные или совершенно новые приемы, многие из которых используются врачами по сей день. Пирогов решил пойти против протестов публики и начал проводить показательные обучающие операции и исследования на замороженных трупах. Такой метод получил название топографической анатомии, которую также называли «ледяной анатомией».

В 1847 году, направившись в действующую армию на Кавказ, Пирогов на практике доказал эффективность своих новых методов. Здесь он впервые использовал перевязку накрахмленными бинтами, что оказалось куда более эффективным, нежели использование обычной марли и лубков. В полевых условиях Николай Пирогов

впервые провел операцию с применением эфирного наркоза, что произвело переворот в хирургии.

Уже во время Крымской войны Пирогов стал использовать гипсовую повязку. Это было новшеством, такой метод давал куда больше шансов избежать ампутации конечностей. Пирогов вообще к ампутации прибегал лишь в крайних случаях.

Тогда же Николай Иванович обратил внимание на важность женской работы в медицине. Медсестры, служившие под его началом, были распределены на несколько категорий, что тоже повышало эффективность их работы. Именно «сортировка» медицинского персонала и раненых, созданная Пироговым, заложила основы современной лечебно-эвакуационной службы в армии.

Успехи и достижения Николая Ивановича очень скоро принесли ему большую известность. Но личная жизнь великого человека оказалась непростой. В начале 1840-х годов он решился сделать предложение Екатерине Мойер, дочери своего давнего знакомого Ивана Мойера. Но, отправив письмо ее отцу и бабушке, он получил вежливый отказ.

На втором году жизни в Петербурге доктор Пирогов тяжело заболел. Теперь он особенно остро ощущал свое одиночество и старался найти ту, которая могла бы скрасить его жизнь. После выздоровления Пирогов посватался к Екатерине Березиной, подруге детства Катеньки Мойер. Та ответила согласием, и в 1842 году состоялось скромное венчание. В этом браке родилось двое сыновей. Увы, рождение второго ребенка стоило Екатерине Дмитриевне жизни.

Тяжело переживая свою потерю, Пирогов встретил женщину, которая не меньше, чем он, страдала от душевного одиночества. Это была баронесса Александра фон Бистром, немка, принявшая православие. Вскоре после знакомства он сделал ей предложение, и его избранница ответила согласием. Именно вторая супруга стала верным другом, соратницей и помощницей Пирогова.

В 1881 году Николая Пирогова стали беспокоить боли в нёбе. После осмотра у коллег он получил неутешительный диагноз, о котором уже и сам догадывался — рак верхней челюсти. Он принял свою судьбу спокойно и хладнокровно. В декабре того же года Николая Ивановича не стало.

В черте города Винницы, в селе Пирогово, находится музей-усадьба Н. И. Пирогова, в километре от которой располагается церковь-усыпальница, где покоятся забальзамированное тело выдающегося хирурга.

Памятники Пирогову установлены в Москве, Санкт-Петербурге, Севастополе, Виннице, Днепропетровске, Павлограде, Тарту. Его имя присвоено Российскому национальному исследовательскому медицинскому университету. В 2018 году в Петербурге на базе Военно-медицинского музея был открыт музей Н. И. Пирогова.

Информацию собрала ответственный редактор  
Екатерина Осянина

# СОДЕРЖАНИЕ

## СОЦИОЛОГИЯ

<b>Баймурадов Д. А., Баймурадов Д. А., Хайдарова А. А.</b>	
Основы политической социализации молодежи .....	723
<b>Масловская А. А., Чепелёва В. Е.</b>	
Эффект повестки дня: как медиа определяют значимость социальных проблем.....	725
<b>Олесова А. А.</b>	
Онлайн-обучение против традиционного очного обучения .....	727
<b>Олесова А. А.</b>	
Сэндвич-поколение в России: психологическая нагрузка взрослых детей, заботящихся о собственных детях и пожилых родителях .....	728
<b>Ядыков С. В.</b>	
Теоретико-методологические подходы к изучению профессиональной подготовки в высших учебных заведениях технических специальностей .....	731

## ПСИХОЛОГИЯ

<b>Адель О. А.</b>	
Профессиональная устойчивость психологов-консультантов: факторы риска и способы совладания .....	735
<b>Альпидовская Д. С.</b>	
Профилактика профессионального стресса у педагогов: комплексный подход к сохранению психоэмоционального здравья.....	737
<b>Воронкова К. Л.</b>	
Взаимосвязь эмоционального интеллекта, тревожности и особенностей использования социальной сети Telegram у взрослых пользователей .....	739
<b>Горелова Е. А.</b>	
Эффективность когнитивно-поведенческой терапии при паническом расстройстве: метаанализ современных исследований (2021–2025 гг.) .....	743

## Горохова М. А.

Телесные метафоры как средство осознавания и адаптации в гештальт- консультировании.....	745
--	-----

## Карягина А. А.

Формирование психологической культуры здоровья средствами физической культуры...	747
---	-----

## Красавина Е. П.

Особенности эмпатии у менеджеров торговых компаний .....	750
---	-----

## Кузнецова Е. С.

Когнитивно-поведенческий подход в работе с психосоматическими расстройствами .....	752
---	-----

## Макарова В. В.

Особенности и подготовка к школьному обучению детей с расстройствами аутистического спектра .....	754
---	-----

## Пупавцева Е. В.

Самооценка креативности в подростковом возрасте .....	756
--	-----

## Фаткулина Е. Н.

Типология метафор в психологическом консультировании: функциональные классы и критерии выбора .....	758
---	-----

## Яковчук М. Г.

Ресурсы противостояния профессиональному выгоранию у педагогических работников .....	761
--	-----

## КУЛЬТУРОЛОГИЯ

## Сидорова В. В.

Российская уличная мода и кросскультурные влияния в одежде как современная стилистическая тенденция .....	765
---	-----

## ФИЛОЛОГИЯ, ЛИНГВИСТИКА

## Багдасарян К. М.

Семантические особенности ойконимов Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии .....	767
---	-----

**Багдасарян К. М.**

Особенности перевода ойконимов  
Шотландии с английского языка на русский .. 769

**Белохвостова Ю. А.**

Лингвокультурные аспекты рекламных  
текстов в digital-маркетинге ..... 771

**Сулейманова Я. О.**

Специфика и механизмы реализации  
культурной коннотации в паремиях ..... 774

**Юрина П. А.**

Грамматические средства демонстрации  
экспертности в англоязычном киноблоге  
(на примере канала Chris Stuckmann) ..... 777

**ПРОЧЕЕ****Аринова М. А.**

Идентичность туриста и бренд дестинации .... 779

**Кудашова З. Р., Гафурова Р. Р.**

История развития общевоенной подготовки  
в России ..... 783

**Парфенов М. С., Штыкельмаер Е. А.**

Инновационные технологии  
при организации питания в экологических  
турах и гастротуризме ..... 786

**НАУЧНАЯ ПУБЛИЦИСТИКА****Корнилов К. В.**

Карате Киокушинкай: философия,  
особенности и влияние на человека ..... 789

## СОЦИОЛОГИЯ

### Основы политической социализации молодежи

Баймурадов Довлет Аннамурадович, кандидат политических наук, старший преподаватель  
Туркменский государственный университет имени Махтумкули (г. Ашхабад, Туркменистан)

Баймурадов Довран Аннамурадович, преподаватель  
Туркменский национальный институт мировых языков имени Довлетмаммета Азади (г. Ашхабад, Туркменистан)

Хайдарова Айболек Агаджановна, преподаватель  
Педагогическая школа имени Амана Кекилова (г. Ашхабад, Туркменистан)

В эпоху возрождения новой эпохи могущественного государства забота о молодежи стала в центре внимания государственной политики. Благодаря усилиям Президента Туркменистана Сердара Бердымухamedова осуществляются масштабные работы для будущей молодежи страны. В связи с этим наш Аркадаглы Герой Сердар в своей книге «Молодежь — опора Родины» говорит: «Мы уделяем особое внимание молодежи и уровню ее грамотности. Мы создаем все благоприятные условия и возможности для всестороннего развития населения, в том числе молодежи, и приобретения ими профессиональных знаний. С этой целью непрерывно строятся передовые дошкольные учреждения, общеобразовательные школы, новые здания высших учебных заведений и другие современные комплексы, связанные с профессиональным образованием» [1, с. 38]. В системе образования проводятся фундаментальные реформы для формирования глобально образованной и квалифицированной молодежи. Созданы все благоприятные условия для обучения, освоения профессии, занятия творчеством.

Политическая социализация важна во всех обществах. Она обеспечивает сохранение и передачу политического опыта будущим поколениям. Учитывая это, наш Герой-Аркадаг сказал: «Вы будущие наследники Родины. Вы должны продолжать наши новые реформы, прекрасные принципы, национальные традиции. Вы должны безупречно развивать туркменскую культуру, искусство, науку, образование, медицину, сельское хозяйство, используя свои знания и способности. Я верю, что вы проявите свою сыновнюю любовь к нашей Родине при выполнении этих задач» [2, с. 11–12], выражив свою уверенность в социализации молодежи. Эти принципы, ценности «являются потребностью нашего времени в познании, сохранении и продолжении замечательных духовных начал нашего народа, которые пришли из прошлого и прошли все суровые испытания истории».

«Социализация» — одно из ключевых понятий для политиков и социологов. Социальные отношения лежат в основе многих событий и процессов, которые приводят к формированию личности как субъекта. Проблема политической социализации рассматривается в нескольких областях науки, таких как политология, социология, антропология, педагогика и психология. Точного определения этого понятия не существует, поскольку оно встречается во многих областях современной науки и имеет множество значений. Поэтому важно остановиться на нем подробнее. Политическая социализация это процесс формирования и развития социально-политического бытия человека, усвоения культурных ценностей, политических подходов, принятия политического поведения, отвечающего требованиям общества.

Это понятие, связанное с участием человека в политике, правилами политического поведения, которые доминируют в обществе, политическими идеями и ценностями (в философии, этике, эстетике, социологии и политических исследованиях), с помощью которых реализуются определенные явления, формы существования, является социально-исторически значимым для общества и для человека, означающим личную значимость, связанную с мастерством. Политическая социализация личности — длительный и довольно сложный процесс, поэтому важно и интересно проследить за периодом формирования личности на основе политических норм и ценностей.

Любое новое поколение использует опыт социальной жизни предшествующих поколений, развивает и совершенствует его. Прошлые поколения завещали современности свои языки, литературу, искусство, науку и технику. Если бы не это, каждому новому поколению человечества пришлось бы изобретать лопату, топор заново. Это тесно связано с системой ценностей.

Ценности состоят из материальных и духовных компонентов. Они строятся на принципах. «Значение древних

духовных принципов туркмен очень велико. Гражданам, особенно молодежи, необходимо знать прошлое нашего народа, история которого насчитывает пять тысяч лет, раздоваряясь нашей священной независимости, поклоняться нашей прекрасной природе и нашей святой земле, проникать в наш уникальный и богатый духовный мир, изучать и осваивать нашу культуру, замечательное национальное искусство и национальное наследие. Не следует понимать, что национальное наследие включает в себя только художественную литературу и музыку и другие виды искусства. Оно включает в себя наши великие ценности, как дестаны, также наши материальные ценности. Понятия национального наследия и национальных принципов включают в себя нашу душу, разум, целостность и сердечные чувства» [4, с. 324]. Сказанное помогает решить проблемы, возникающие в процессе социализации молодежи.

Проблемы социализации были в центре внимания ученых с древних времен. При рассмотрении работ ученых древности, средневековья и нового времени такие понятия, как «социализация» и «политическая социализация», не использовались, вместо них использовались такие понятия, как «адаптация», «политическая активность», «политические отношения» и «отчуждение от политики».

Понятие «социализация» было введено в науку Ф. Гиддингсом. Он понимал это как «процесс развития социальной природы человека». Однако позже этот термин стал широко использоваться социологами [3, с. 248].

Период официального признания этого термина приходится на середину XX века. Тогда он был включен в список островов Американской социологической ассоциации. С тех пор концепция социализации глубоко укоренилась в западной социологии как часть процесса становления личности. Новейшее развитие этой концепции нашло отражение в работах Т. Парсонса. По его словам, в личных социальных отношениях он принимает необходимые ему ценности (интенсивное развитие культуры и образования, творческая работа) наряду с общими ценностями (разница между добром и злом, что правильно и что неправильно, понятия о том, что необходимо, а что не нужно, убеждения), в результате чего это необходимая часть стандартных правил, принятых обществом. Теория Т. Парсонса оказала влияние на большинство ученых, изучающих социализацию.

В конце 50-х годов XX века Д. Истон и Г. Г. Хьюман ввели в научный оборот понятие «политическая социализация». С тех пор это понятие прочно вошло в науку. В частности, анализ этой концепции приобрел большую популярность в различных областях общественных наук. Анализируя

важность понимания политической работы, представители психоанализа З. Фрейд, К. Юнг, Э. Фромм понимают политическую социализацию как процесс скрытой политизации представлений и эмоций людей и подробно описывают его в своих работах [6, с. 528].

В рамках философского подхода индивид рассматривается как социально-исторический уровень, который основан на точной исторической природе социализации. Философ-учёный Ю. Овлякулыев, исходя из национальной точки зрения, говорит о повышении активности личности в процессе социализации: «В повышении активности людей, в формировании личности, в пробуждении национального самосознания национальность личности имеет огромное значение. Национальность человека обусловлена объективными причинами, связанными с территорией и историей его проживания. Это, в свою очередь, тесно связано с экономическим положением места, образом жизни, культурой, языком и особенностями населения. Каждый из них имеет свою роль и значение в отношениях между индивидом инацией, и они постоянно влияют на формирование национального образа индивида и формирование его национальной идентичности. Одним словом, индивид это индивид со своим обществом, своейнацией, своим государством» [7, с. 16–21]. Этот точный исторический характер зависит от понимания и наблюдения за целями, периодами и структурными основами социализации в разные периоды истории. Однако общая цель социализации определяется законностью формирования определенного типа характера человека в любом обществе, и представления человека должны быть совместимы с социальными, культурными, религиозными, этническими и другими идеями на высоком уровне. Одним из главных средств сближения этих идей являются моральные нормы.

Такая гипотеза была разработана в рамках философии, а именно: «социализация это двусторонний процесс взаимодействия между индивидом и обществом, в котором активны обе стороны». Социализация включает в себя «социально контролируемые процессы целенаправленного воздействия на личность, а также относительно случайные процессы, влияющие на формирование личности» [5, с. 237–238]. В результате политической социализации индивид определяется как личность с уникальными характеристиками, приобретенными в процессе социальных и политических отношений. Социализация человека через его участие в различных видах социальной работы измеряется степенью овладения определенной работой. Совокупность этих черт приводит к социализации конкретного индивида.

#### Литература:

1. Berdimuhamedow S. Yaşlar — Watanyň daýanju. — A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2023. Sah 38. (Бердымухамедов С. Молодежь — опора Родины. А.: Туркменская государственная издательская служба, 2023.) — С. 38
2. Выступление Президента Туркменистана Гурбангулы Бердымухамедова, который принял участие в расширенном заседании Центрального совета молодежной организации Туркменистана имени Махтумкули и провел

- встречу с молодежью рабочих, служащих, фермеров, учащейся молодежи и абитуриентов страны. А.: Туркменская государственная издательская служба, 2007. — С. 11–12
3. Мудрик А. В. Социализация человека М. Издательский центр Академия, 2004. С. 198–248
  4. Сулейманов С. Bagtyýarlyk waspnamasy. Milletiň döreden gymmatlyklary nesillere ruhy ýörelge. Makalalar ýúgyndysy. — А.: Ylym, 2013. — 324 s. (Ода радости. Ценности, созданные нацией, являются духовным началом для поколений. Сборник статей. М.: Наука, 2013. С. 324)
  5. Yetim A. Sosyoloji ve Spor, — Ankara. Berikan Yayinevi, 2010. S. 237–238 (Йетим А. Социология и спорт, Анкара. Берикан Яйневи, 2010. С. 237–238)
  6. Фромм Э. Здоровое общество. // Психоанализ и культура. Избранные труды Карена Хорни и Эриха Фромма. М., 1995. с. 528
  7. Овлякульев Ю. Устойчивое состояние, период счастья и личность. //Наука и техника в Туркменистане. 2012. № 3. — С. 16–21.
  8. Баймурадов, Д. Основы политической социализации молодежи / Д. Баймурадов — Текст электронный — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-politicheskoy-sotsializatsii-molodezhi???history=3&pfid=1&sample=0&ref=0> (дата обращения: 09.12.2025).

## Эффект повестки дня: как медиа определяют значимость социальных проблем

Масловская Анна Алексеевна, студент;

Чепелёва Валерия Евгеньевна, студент

Научный руководитель: Чернышева Елена Анатольевна, старший преподаватель  
Белгородский государственный национальный исследовательский университет

*В статье анализируются механизмы формирования медиа-повестки и эффектов её воздействия на восприятие социальной значимости проблем, опираясь на исследования Д. И. Каминченко, посвящённые методологии изучения информационной повестки, и на концептуальный текст Р. А. Дукина, раскрывающий специфику социальных медиа как ключевого института современной медиасреды. Через сопоставление подходов выявляются особенности влияния традиционных и цифровых медиа на процесс селекции тем, динамику их общественной значимости и трансформацию публичной сферы. На основе проведённого анализа формулируются авторские выводы о современных механизмах формирования повестки дня и о растущей роли интерактивных платформ в процессе конструирования социального знания.*

**Ключевые слова:** социальные медиа, цифровизация, СМИ, повестка дня, социальные проблемы.

Проблема формирования общественных представлений о значимости тех или иных социальных вопросов является особенно существенной в условиях трансформации информационного поля в рамках цифровизации, так как указанный процесс характеризуется интерактивностью и высокой скоростью обмена информацией, в связи с чем претерпевают изменения механизмы формирования и воздействия на текущую повестку.

В работе Р. Дукина формируется целостная теоретическая рамка анализа цифровой среды, в которой понятие «социальные медиа» отделяется от более общего понятия «новые медиа», подчёркивая метамедийность цифровой коммуникации и выделяя три ключевых признака: цифровой код, интерактивность, интеграция. Центральная идея исследования заключается в том, ведущим последствием цифровизации является не технологическое обновление, а глубокий социокультурный сдвиг. Социальные медиа трансформируют не только мо-

дели коммуникативного поведения, но и способы конструирования социальной реальности, создавая новые механизмы социальной реализуемости и самопрезентации, включая виртуализированные формы «социального лифта». В целом, демонстрируется, что социальные медиа — это историческая стадия развития медиапространства, где постепенно исчезает односторонность и возникает радикально иная структура взаимодействия. Новый акцент делает пользователь: не просто получатель информации, а полноправный участник коммуникации.

Не менее значимым в работе Р. Дукина является анализ феномена «light-мировосприятия», трактуемого им на основе идей Ж. Бодрийяра. Под этим автор понимает состояние, при котором социальные взаимодействия и биографические стратегии переносятся в экранные формы, что ведёт к утрате глубины социального бытия и к росту зависимости от симулятивных практик. При этом он из-

бегает односторонних оценок, показывая амбивалентность последствий цифровой коммуникации — от расширения возможностей самореализации до формирования состояний массовой тревожности, «гештальта одиночества» и информационной перегруженности.

Как итог, можно проследить — Р. Дукин не идеализирует социальные медиа: он демонстрирует двойственность эффектов — от социальной самореализации до «общества невроза» и «гештальта одиночества».

В исследовании Д. И. Каминченко внимание сосредоточено на прикладной проблематике измерения сходства медийных «повесток дня» различных акторов — сетевых средств массовой информации и социальных медиа. Предложенная автором методика включает ежедневный сбор десяти последних заголовков из двух крупных интернет-изданий и агрегатора популярных заголовков социальных медиа в течение шестидесяти дней, последующее вычисление парного коэффициента сопряжённости ( $n/N$ ) и сопоставительный анализ динамики совпадений. Эмпирические результаты демонстрируют, что средний уровень тематической близости между двумя сетевыми СМИ составляет около 0,22, что соответствует совпадению приблизительно каждой пятой темы. В то же время степень совпадения между повесткой каждого из СМИ и социальными медиа существенно ниже (около 0,05). На основании этих данных автор делает вывод о значительном расхождении тем, актуализируемых аудиториями социальных медиа, и тем, которые репрезентируются интернет-СМИ.

Особую значимость представляет положение Каминченко о том, что социальные медиа выступают не столько источником новостей, сколько индикатором общественных интересов. Данный тезис фиксирует принципиальный теоретический сдвиг: внимание аудитории перестаёт быть производной от редакционной логики и начинает функционировать как самостоятельный фактор, влияющий на структуру медиапространства. Социальные медиа в этом контексте рассматриваются как площадка фиксации общественного спроса, на который затем реагируют профессиональные медиа. Тем самым автор демонстрирует возможность эмпирического изучения расхождений между редакционными приоритетами и пользовательскими ожиданиями как социально значимого механизма, а не как проявления информационного шума.

В работе Д. И. Каминченко особенно важно не столько описание самой процедуры сопоставления повесток, сколько демонстрация принципиально иного взгляда на медиареальность: если большинство исследований социальных медиа ещё продолжают обсуждать теоретические особенности медиатрансформации, то Каминченко предлагает способ операционализировать один из главных эффектов цифровизации — расхождение новостной картины мира, конструируемой редакциями СМИ, и картины, формируемой пользовательским вниманием. Автор тем самым открывает возможность не умозрительного, а эмпирического понимания медиаповесток как по-

движных структур, связанных не столько с событиями, сколько с механизмами их отбора и репрезентации.

Особого внимания заслуживает положение, согласно которому социальные медиа являются не источником новостей, а индикатором общественного интереса. В этом тезисе скрыт важный теоретический сдвиг: внимание аудитории перестаёт быть отражением медийной логики — напротив, медиа сами начинают реагировать на пользовательские предпочтения. Вследствие этого автор выделяет социальные медиа не как альтернативу журналистике, а как пространство, где проявляется «общественная проекция» тех тем, которые СМИ пытаются сформировать. Это даёт возможность рассматривать расхождения не как информационный шум, а как социально значимые расхождения между ожиданиями аудитории и редакционными установками. Цифровая среда порождает новую логику циркуляции повесток: темы, актуализированные в социальных медиа, могут со значительным опозданием попадать в редакционные ленты, а затем вновь возвращаться в социальные сети уже в переработанном виде. Таким образом формируется «двусторонний» эффект повестки дня, при котором внимание аудитории и деятельность медиа перестают быть однозначно причинно связанными. Значимость социальной проблемы в таких условиях является результатом сложных процессов взаимной адаптации, в которых участвуют профессиональные журналисты, алгоритмы платформ, пользователи и сетевые лидеры мнений.

Эта ситуация усиливает феномен «медиированной реальности», о котором пишет Дукин: цифровое пространство перестаёт быть зеркалом социальной действительности и превращается в механизм её переработки, отборки и ритмизации. В итоге то, что общество считает «значимой проблемой», становится производным не только от того, насколько проблема объективно масштабна, но и от того, насколько эффективно она интегрируется в медиацепочки. Эффект повестки дня в современных условиях — это не просто влияние медиа на аудиторию, а системный процесс конструирования социальной значимости, распределённый между множеством центров производства и интерпретации.

Следовательно, понимание повестки дня как исследовательской категории сегодня требует учёта не только содержательной стороны медиарепрезентаций, но и тех структурных механизмов цифровой среды, которые определяют скорость, плотность и направленность информационных потоков. Социальные проблемы, попадая в эту сложную конфигурацию, проходят через множество фильтров-алгоритмических, редакционных, социальных, эмоциональных. Именно поэтому изучение расхождения повесток оказывается важным инструментом анализа: оно позволяет фиксировать не только различия в темах, но и глубинные изменения в природе общественного внимания, формирующегося на пересечении профессиональных медиа, пользовательских практик и инфраструктурных особенностей цифровой среды.

Литература:

- Дукин Р. А. Феномен социальных медиа: проблема социологического осмысления // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. 2015.— №. 4(40). —С. 122–126.
- Каминченко Д. И. Исследование информационной повестки дня: методологический инструментарий для проведения сравнительного анализа// Коммуникативные исследования. 2022. —№. 4. С. —689–706.

## Онлайн-обучение против традиционного очного обучения

Олесова Айталина Алексеевна, студент магистратуры  
Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Амосова (г. Якутск)

*В данной статье представлен всесторонний обзор современных исследований, теоретических подходов и практических наблюдений, касающихся сравнения онлайн-обучения и традиционного очного обучения.*

**Ключевые слова:** онлайн-обучение, дистанционное обучение, очное обучение, смешанное обучение, эффективность, вовлеченность.

### Введение

Цифровая трансформация образования, усиленная массовым переходом на дистанционные форматы в 2020–2022 гг., поставила вопрос о реальном сравнении эффективности онлайн и традиционного очного обучения в центр академических и практических дискуссий. Понимание сильных и слабых сторон каждого формата необходимо для принятия обоснованных решений при разработке учебных программ, распределения ресурсов и создания политик в сфере образования.

### Методы исследования

Синтезируются результаты эмпирических работ, мета-анализов и теоретических подходов, опубликовавшихся в рецензируемых журналах и отчетах международных организаций. Основной фокус — сравнительный анализ по категориям: учебные достижения, вовлеченность, доступность, социальные навыки, оценивание и затраты.

### Практическая часть

Сравнительный анализ по ключевым параметрам:

#### 1. Учебные результаты

Результаты мета-анализов показывают небольшие различия в среднем между онлайн и очным обучением при условии сопоставимого контента и качества преподавания; эффект зависит от дисциплины и типа учебной деятельности.

При самостоятельной работе и изучении фактического материала онлайн-формат часто дает сопоставимые результаты.

#### 2. Вовлеченность и мотивация

Онлайн-курсы страдают от более высокой текучести и снижения вовлеченности при линейном лекционном формате. Интерактивные элементы повышают мотивацию и удержание, делая онлайн конкурентоспособным с очным.

#### 3. Доступность и инклюзия

Онлайн-обучение расширяет доступ к образованию для удаленных, работающих и людей с ограниченными возможностями при наличии необходимой инфраструктуры, однако цифровой разрыв усиливает неравенство.

#### 4. Социальная динамика и развитие мягких навыков

Очное обучение дает больше возможностей для неформального взаимодействия, развития командных навыков, эмоционального интеллекта и сетевого капитала.

При правильной организации синхронных и асинхронных взаимодействий часть этих эффектов может быть частично воспроизведена онлайн.

#### 5. Оценивание и академическая честность

Онлайн-оценивание требует новых подходов: проактивный дизайн заданий, проективные и практико-ориентированные оценки снижают возможности списывания.

Технологии для мониторинга экзаменов вызывают этические и технические вопросы.

## 6. Экономические и инфраструктурные аспекты

Для организаций онлайн-формат открывает возможности масштабирования и снижения переменных затрат на аренду аудиторий, однако требует инвестиций в платформы, разработку контента и подготовку педагогов.

Долгосрочные затраты зависят от стратегии обновления контента и поддержки ИТ.

**Таблица 1. Плюсы и минусы очного и дистанционного обучения**

Очное обучение		Дистанционное обучение	
Плюсы:	Минусы:	Плюсы:	Минусы
Возможности формирования навыков (коммуникации, управление, продажи) у слушателей через отработку	Затраты на аренду помещений, преподавательский состав, временные и материальные затраты на командировки	Экономия материальных и временных затрат В короткие сроки позволяет обучить большое количество сотрудников	В основном теоретическое обучение. Формирования навыков в большинстве случаев не происходит. Предоставляется определенный порядок действий без практического закрепления.
Личное взаимодействие участников процесса обучения, как преподавателя со слушателями, так и слушателей между собой в режиме дискуссии	Организация контроля знаний требует значительных временных и трудовых ресурсов	Системы тестирования, встроенные в электронные курсы, позволяют обрабатывать ответы учащихся в десятки, сотни раз быстрее, чем в случае с "классическими" контрольными работами! Обучающиеся получают "обратную связь" практически мгновенно после выполнения проверочного задания.	Ограниченнность возможности дискуссии как преподавателя со слушателями, так и слушателей между собой.

## Заключение

Онлайн и очное обучение имеют свои сильные и слабые стороны. Наиболее устойчивые преимущества достигаются при продуманном сочетании форматов, ориентированном на учебные цели, дисциплину и профиль обучающихся. Политики и руководители учебных заведений должны фокусироваться не на противопоставлении форматов, а на улучшении качества педагогического дизайна, доступности и поддержки преподавателей и студентов.

## Литература:

1. Moore M.G (1993). Theory of Transactional Distance.
2. Allen I.E & Seaman J (2013). Changing Course: Ten Years of Tracking Online Education in the United States.
3. Means B, Toyama Y, Murphy R & Baki M (2013). The Effectiveness of Online and Blended Learning: A Meta — Analysis of the Empirical Literature.
4. Bernard R.M (2009). A meta — analysis of asynchronous online learning and distance education.
5. Hodges C (2020). The Difference Between Emergency Remote Teaching and Online Learning.

## Сэндвич-поколение в России: психологическая нагрузка взрослых детей, заботящихся о собственных детях и пожилых родителях

Олесова Айтилина Алексеевна, студент магистратуры  
Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова (г. Якутск)

Статья посвящена феномену «сэндвич-поколения» — взрослым детям, одновременно выполняющим уходовые функции по отношению к собственным несовершеннолетним или зависимым детям и к пожилым родителям — в российском контексте.

**Ключевые слова:** сэндвич-поколение, уход, психологическая нагрузка, семейная психология, социальная политика, Россия

## Введение

Термин «сэндвич — поколение» обозначает взрослых людей среднего возраста, которые одновременно заботятся о собственных детях (часто несовершеннолетних или молодых взрослых, нуждающихся в материальной/поддержке) и о стареющих родителях. Эта роль создает уникальную совокупность стрессоров: ограничение времени, эмоциональное истощение, финансовое давление и конфликт ролей. В условиях демографических изменений, удлинения продолжительности жизни и изменения семейных структур в России проблема приобретает актуальность, однако эмпирическая база исследования ситуации в российских реалиях остается фрагментарной.

## Методология исследования

Концептуальный обзор и аналитический синтез существующей литературы и статистических сведений. Использованы аналитические отчеты по демографии и занятости, результаты эмпирических исследований по уходу в РФ, а также сопоставление с международными моделями нагрузок семейных ухаживающих.

## Практическая часть

Основные источники психологической нагрузки:

1. Временная нагрузка и ограничение времени для работы, отдыха и личных отношений.
2. Ролевой конфликт и когнитивная перезагрузка — необходимость переключения между различными семейными ролями с частыми приоритетными дилеммами.
3. Финансовая нагрузка — оплата медицинских услуг, лекарств, частного ухода, образование детей.
4. Эмоциональный стресс — постоянная тревога за здоровье родителей и будущее детей, чувство вины за недостаточность помощи.
5. Социальная изоляция — потеря времени на социальные контакты и досуг, снижение поддержки со стороны друзей.

## Последствия для психического здоровья

1. Повышенный риск депрессивных и тревожных расстройств;
2. Хроническая усталость и синдром выгорания;
3. Ухудшение соматического здоровья (вследствие стресса и недостатка времени на собственное лечение);
4. Снижение качества родительской или профессиональной деятельности.

Ниже представлена модель взаимодействия факторов:



Рис. 1. Модель взаимодействия факторов

### Практические рекомендации

Для семей:

- 1) Делегирование и планирование: распределение обязанностей внутри семьи, договоренности с родственниками;
- 2) Поиск внешней поддержки: использование местных социальных служб, групп поддержки для ухаживающих, волонтерских программ;
- 3) Забота о собственном здоровье: регулярные обследования, базовая психотерапевтическая поддержка, практики восстановления.

Для работодателей:

- 1) Введение гибких графиков и возможностей удаленной работы;
- 2) Политики оплачиваемых/неоплачиваемых отпусков по семейным причинам;
- 3) Программы поддержки сотрудников: консультации, помощь в навигации по социальным услугам.

Для государства и общественных организаций:

- 1) Развитие доступных формальных услуг длительного ухода (дневные центры, услуги сиделок, программы respite care);
- 2) Финансовая поддержка семей — ухаживающих (налоговые вычеты, пособия);
- 3) Информационные кампании и обучение по уходу и психологической поддержке ухаживающих.

### Заключение

«Сэндвич-поколение» как социальное явление, представляет собой уникальную и сложную ситуацию, в которой оказываются взрослые дети, одновременно заботящиеся о своих собственных детях и пожилых родителях. Этот феномен становится все более актуальным в условиях современности, когда семейные структуры претерпевают изменения, а социальные и экономические факторы накладывают свой отпечаток на жизнь людей.

Первым важным аспектом является психологическая нагрузка, с которой сталкиваются взрослые дети. Она проявляется в виде стресса, тревожности и эмоционального выгорания. Основные источники этой нагрузки связаны с необходимостью балансировать между требованиями, которые предъявляют как собственные дети, так и пожилые родители. Взрослые дети часто оказываются в ситуации, когда они должны быть одновременно заботливыми родителями и поддержкой для своих родителей, что создает конфликт ролей и может приводить к чувству вины, если они не справляются с этими обязанностями.

Вторым аспектом, является забота о собственных детях. Взрослые дети, находясь в сэндвичной ситуации, часто сталкиваются с необходимостью обеспечивать стабильность и комфорт для своих детей, что само по себе является серьезной задачей. При этом они должны учитывать потребности и желания своих детей, что может быть сложно, особенно в условиях постоянной заботы о пожилых родителях. Дети требуют внимания, любви и поддержки. Если взрослые дети не могут уделять им достаточно времени и ресурсов, это может привести к ухудшению отношений в семье и чувству недостаточной ответственности со стороны родителей.

Литература:

1. Андреева М.В., Баранов А. А. Забота как психологический феномен: теоретические и практические аспекты, 2013.
2. Арпентьева М. Р. Отношение престарелых людей к смерти и психологическая помощь в ситуациях умирания острого горя // Паллиативная медицина и реабилитация, 2016. — № 1. — С. 38–56.
3. Басов Н.Ф., Веричева О. Н. Проблема содержания и форм социальной работы с семьями граждан пожилого возраста // Психолого-педагогические особенности семьи XXI века, 2016. — С. 139–152.
4. Будякова Т.П., Михеева Е. В. Виктимологические аспекты человеческого капитала в пожилом возрасте // Психология и психотехника, 2023. — № 2. — С. 127–139.
5. Бурмыкина О. Н. Представления молодого поколения о новой значимости семьи и межпоколенных отношений для России и Китая, 2018. — С. 88–113.
6. Бухалова Н. А. Долговременный уход за пожилыми людьми: от временной помощи к постоянной заботе // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского, 2021. — № 3. — С. 88–94.
7. Голубева Е. Ю. Взаимодействие и ответственность семьи и государства по уходу за пожилым человеком в России и Финляндии: кросс культурный контекст // Клиническая геронтология, 2018. — Т. 14. — № 5. — С. 3–10.
8. Гурко Т. А. Взаимоотношения родителей и взрослых детей: понятия для анализа // Социологические исследования, 2020. — № 12. — С. 105–115.

## Теоретико-методологические подходы к изучению профессиональной подготовки в высших учебных заведениях технических специальностей

Ядыков Сергей Владимирович, студент

Казанский национальный исследовательский технологический университет

В статье рассмотрены основные теоретико-методологические подходы к исследованию стратегий подготовки к профессиональной деятельности в процессе получения высшего технического образования. Рассмотрены возможности применения деятельностного, компетентностного, конструкционистского подходов в рамках социологического анализа. С позиций системно-функционалистского подхода предложено рассмотрение стратегий на трех уровнях.

**Ключевые слова:** стратегии профессиональной подготовки, теоретико-методологические подходы, макроуровень, мезоуровень, микроуровень, системно-функционалистский анализ.

Современная система высшего технического образования находится в процессе трансформации, обусловленной технологическими, экономическими и социальными изменениями. В условиях цифровизации, автоматизации производства и появления новых инженерных профессий возрастаёт потребность в переосмыслении традиционных моделей профессиональной подготовки. Данная статья посвящена анализу теоретических и методологических основ формирования стратегий профессионального становления студентов технических специальностей.

В рамках статьи рассматриваются:

1. Основные концепции профессиональной подготовки (компетентностный, деятельностный, личностно-ориентированный подходы).
2. Социологические теории, объясняющие взаимосвязь образования и профессиональной деятельности.
3. Методологические принципы исследования стратегий подготовки в техническом образовании.

Сформированная стратегия подготовки к профессиональному становлению в процессе получения высшего технического образования может быть на трёх уровнях.

Макроуровень: на уровне государства, например в части целевого расходования бюджетных средств. Для эффективного расходования бюджетных средств, выделенных на образование необходимо, чтобы все студенты, поступившие на бюджетные места, по завершении обучения связали свою дальнейшую деятельность с полученной специальностью.

Мезоуровень: на уровне вузов и работодателей, например в части привлечения перспективных студентов согласно квотам на соответствующие специальности.

Микроуровень: на уровне абитуриента, например в части удовлетворения своей материальной и нематериальной мотивации. Выбирая будущую профессию и становясь студентом, абитуриенты реализовывают различные стратегии. Материальная мотивация может быть выражена в выборе высокооплачиваемой профессии. Нематериальная может быть выражена в реализации стратегии, направленной на удовлетворение карьерных амбиций, получение удовлетворения от престижа получаемой профессии или удовольствия от выбранного рода деятельности.

Развитие информационных технологий значительно расширяет возможности получения информации, которую можно использовать при выборе и реализации стратегии на уровне абитуриента. Это информация на сайтах вузов и ведомств, а также отзывы проходящих обучение в том или ином вузе или уже закончивших обучение.

Теоретические модели профессионального становления в научной литературе определяются несколькими ключевыми подходами к пониманию профессиональной подготовки.

Стратегиям микроуровня посвящено исследование Ирины Анатольевны Скалабан [15]. В своей работе «Дороги старые и новые: образовательные стратегии российских абитуриентов в выборе университета обучения» автор выделяет две ведущие стратегии: это «статусная», где высшее образование является показателем статуса и групповой идентичности, и «прикладная», в которой образование является инвестицией в повышение шансов на рынке труда. Здесь же исследователь отмечает, что каждая из выделенных стратегий имеет некоторое количество групп, которые ранее углубленно не изучались и требуют проработки [15, с. 59].

В научной литературе выделяются несколько ключевых подходов к пониманию профессиональной подготовки.

Для изучения стратегий при рассмотрении нашей темы на мезоуровне применяются следующие подходы:

1. Деятельностный подход (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев)

Лев Семёнович Выготский заложил основы подхода, подчеркивая, что развитие психики и сознания происходит через совместную деятельность и социальное взаимодействие. Он ввёл понятие «зоны ближайшего развития», показывая, что обучение должно опережать развитие, стимулируя его через практическую деятельность [7]. Алексей Николаевич Леонтьев развил идеи Выготского, сформулировав теорию деятельности, где:

- Деятельность (целенаправленная активность) — основа формирования личности.
- Действия (этапы деятельности) и операции (автоматизированные компоненты) структурируют процесс обучения.

— Мотивация определяет смысл деятельности.

Деятельностный подход утверждает, что профессиональные навыки и мышление формируются через практическую деятельность, а не пассивное усвоение знаний.

— Профессиональное развитие рассматривается как поэтапное освоение деятельности. В контексте технического образования это означает формирование инженерного мышления через решение практических задач [11, с. 156].

Хотя применение этого подхода осуществляется на мезоуровне, формирование стратегий в рамках этого подхода происходит на уровне государства.

2. В рамках компетентностного подхода Дж. Равен (1984) подчеркивает, что компетенции включают когнитивные, операционные и личностные компоненты [18, с. 78]. Акцент делается на формировании профессиональных компетенций, а не только знаний.

Практическую реализацию данного подхода можно увидеть в формате Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО).

Для изучения микростратегий применяется следующий подход:

3. Личностно-ориентированный подход (К. Роджерс, В. В. Сериков)

— Учет индивидуальных траекторий развития студентов.

— В инженерном образовании это проявляется в гибких учебных планах и персонализации [14, с. 203].

Данный подход позволяет изучить формирование стратегий на стыке взаимодействия между вузами и студентами.

Социологические концепции взаимосвязи образования и профессии формируют стратегии на макроуровне (Теории профессионализации Э. Дюргейма и Т. Парсонса):

— Функционалистский подход: образование как инструмент передачи профессиональных норм [26, с. 67].

А также на макро- и микроуровне:

— Конфликтологический подход (П. Бурдье): образование воспроизводит социальное неравенство, но технические вузы могут быть «социальными лифтами» [16].

Вопросы формирования профессиональных компетенций с точки зрения различных подходов рассматриваются в работах, например, В. А. Болотова и А. А. Вербицкого — с точки зрения компетентностного подхода в образовании; Виктор Александрович Болотов делал акцент на практико-ориентированности образования. Ключевая идея: компетенции — это интеграция знаний, умений и личностных качеств, необходимых для решения профессиональных задач. Подчеркивает роль государственных стандартов (ФГОС) в формировании компетентностных моделей выпускников [5]. Андрей Александрович Вербицкий развел компетентностный подход: компетенции формируются через моделирование профессиональной деятельности в обучении (деловые игры, кейсы). Утверждает, что традиционное «знаниевое» об-

учение уступает деятельностным методам, где студент активен [6].

Оба автора видят компетенции как результат образования, связывая их с требованиями рынка труда. Критикуют формализм в оценке знаний, предлагая вместо этого критерии реальных умений.

Э. Ф. Зеер и И. А. Зимняя анализируют психолого-педагогические аспекты профессионального становления; Эвалдъ Фридрихович Зеер акцентирует личностно-деятельностный подход к профессиональному становлению. Он выделяет:

— Этапы профессионализации (адаптация, самоактуализация, мастерство) и роль кризисов профессионального развития.

— Важность психологических механизмов (мотивация, рефлексия, саморегуляция) в формировании профессиональной идентичности.

— Компетентностную модель, где ключевыми являются не только знания, но и личностные качества (адаптивность, стрессоустойчивость). [9]

Ирина Алексеевна Зимняя в рамках компетентностного подхода подчеркивает:

— Значение триады компетенций: когнитивные (знания), операционные (навыки), личностные (ценности).

— Роль образовательной среды в формировании профессиональной готовности.

— Необходимость социального взаимодействия (вуз — работодатель — студент) для успешной адаптации выпускников [10].

Оба автора обосновывают необходимость интеграции психологических (личностных) и педагогических (образовательных) факторов для эффективного профессионального становления.

Г. В. Мухаметзянова и В. И. Байденко рассматривают стандартизацию и качество инженерного образования. Гузель Валеевна Мухаметзянова в работе «Региональные аспекты стандартизации инженерного образования» акцентирует роль государственных стандартов (ФГОС) в обеспечении качества инженерного образования, подчеркивает необходимость региональной адаптации стандартов с учетом потребностей местного рынка труда (например, для Татарстана — ориентация на нефтегазовый и IT-секторы), а также предлагает интеграцию профессиональных стандартов в учебные программы для соответствия требованиям работодателей. [12] Валентин Иванович Байденко разрабатывает компетентностный подход как основу стандартизации, выделяя ключевые компетенции инженеров (технические, цифровые, soft skills), обосновывает важность и полезность международных стандартов CDIO (Conceive-Design-Implement-Operate — международная инициатива, проектный метод обучения для подготовки инженеров нового поколения), ABET(Accreditation Board for Engineering and Technology — это аккредитационная комиссия США в области техники и технологий.) для повышения кон-

курентоспособности российского образования, а также указывает на необходимость внутреннего аудита качества в вузах через систему критериев и показателей (трудоустройство выпускников, удовлетворенность работодателей). [2, с. 9]

Оба автора связывают стандартизацию с практико-ориентированностью и гибкостью образовательных программ, предлагая механизмы их постоянного обновления в условиях технологических изменений.

В работе Е. С. Поповой и М. К. Горшкова «Ценности и мотивации студентов инженерных специальностей в изменяющемся обществе» раскрываются следующие ключевые аспекты:

1. Доминирование инструментальных ценностей:

— Основной мотив выбора профессии — высокий заработок (отмечен у 70 % студентов), а не интерес к технической сфере (всего 25 %) [13].

2. Влияние социального окружения:

— До 40 % студентов выбирают специальность под давлением семьи или рекомендаций [8].

3. Прагматичный подход к образованию:

— Студенты ценят практико-ориентированные навыки (стажировки, проекты) больше, чем теоретические дисциплины [13].

Рассмотренные подходы, в первую очередь конструкционистский подход является новизной. В рамках 3-х уровней эти подходы — достижение, которое могут

использовать исследователи при более глубоком изучении темы.

На каждом уровне социальных взаимодействий можно выделить стратегии, позволяющие удовлетворить интересы соответствующего уровня. При этом на макроуровне можно выделить две большие группы стратегий. Это «целенаправленная», включающая в себя такие стратегии, как «Стратегия образования 2030» [1], «Стратегия развития образования до 2036 г.» [2], а также стратегии, реализация которых позволит эффективно расходовать бюджетные средства, и «хозяйственно-техническая», включающая закрытие потребности трудового рынка в кадрах, «Стратегия цифровой трансформации отрасли науки и высшего образования» [3].

Выявление уровней стратегий было осуществлено в рамках системно-функционалистского подхода с применением в отдельных случаях конструкционистского, который применялся при описании динамичных элементов стратегий как конструктов. Выделение уровней произошло посредством системного подхода, а характеристики уровней происходят в координатах функционалистского подхода. При изучении каждого уровня были применены следующие исследовательские подходы: на микроравнене — это компетентностный и личностно-ориентированный подходы. Деятельностный и компетентностный подходы применяются на мезоуровне, а на макроуровне применяется также функционалистский подход.

## Литература:

1. Стратегия образования 2030: Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
2. Стратегия развития образования до 2036г: Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
3. Стратегия цифровой трансформации отрасли науки и высшего образования: Указа Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
4. Байденко В. И. Компетенции в профессиональном образовании. // «Высшее образование в России», 2004, —№ 11, — С. 3–13
5. Болотов В. А., Сериков В. В. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе. //Педагогика, 2003, -№ 10 — С.8–14 с.
6. Вербицкий А. А. Контекстное обучение в компетентностном подходе. // Высшее образование в России № 11, 2006. — С. 39–46
7. Выготский Л. С. Мышление и речь. // Лабиринт, — Москва, 1999. — 352 с
8. Горшков М. К. Социальные факторы профессионального выбора. — Москва, 2020. — 54 с.
9. Зеер Э. Ф. Э. Э. Сыманюк Психология профессионального развития. // Юрайт, — Москва, 2025. — 234с.
10. Зимняя И. А. Ключевые компетенции — новая парадигма результата образования // Высшее образование сегодня. — 2004. — № 5. — С.34–44
11. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность.//Издательство политической литературы,— Москва, 1977. — 304 с.
12. Мухаметзянова Г. В. Региональные аспекты стандартизации инженерного образования// Высшее образование в России — 2014— № 6, С. 20–26
13. Попова Е. С. Ценности и мотивации студентов инженерных специальностей в изменяющемся обществе // Высшее образование в России, 2020, Т.29 № 12, — с.57–69
14. Сериков В. В. Развитие личности в образовательном процессе //Логос — Москва, 2020, — 448 с.
15. Скалабан И. А. Осьмук Л. А., Колесова О. В., Черепанов Г. М. Дороги старые и новые: образовательные стратегии российских абитуриентов в выборе университета обучения. // Высшее образование в России.2020. Т.29, № 2. — С.50–62

- 
16. Бурдье П. Формы капитала // Экономическая социология, № 5— 2002г. — С. 60–74.
  17. Дюркгейм Э. О разделении общественного труда. Канон +, — Москва, 1996. — 436 с.
  18. Равен Дж. Компетентность в современном обществе. — // Когито-Центр, Москва, — 2002, — 396 с.

# ПСИХОЛОГИЯ

## Профессиональная устойчивость психологов-консультантов: факторы риска и способы совладания

Адель Ольга Андреевна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

Статья рассматривает ключевые детерминанты профессиональной устойчивости психологов-консультантов. С опорой на современные исследования копинга, профессионального стресса и эмоционального выгорания анализируются факторы риска, особенности стрессовой нагрузки в помогающих профессиях и стратегии, способствующие поддержанию устойчивости специалистов.

### Введение

Работа психолога-консультанта неизбежно связана с высокой эмоциональной вовлечённостью и необходимостью сохранять профессиональную стабильность при регулярном контакте с дистрессом клиентов. Повышение уровня стресса затрагивает не только личное благополучие специалиста, но и качество оказываемой помощи. По данным аналитических обзоров, значительная часть работающих россиян сталкивалась с признаками эмоционального истощения [8], и специалисты помогающих профессий входят в зону наибольшего риска.

В отечественной психологии понятие копинга рассматривается как система личностной регуляции и активного взаимодействия со стрессовыми ситуациями. Классическое определение совладающего поведения, предложенное С. К. Нартовой-Бочавер, подчёркивает его субъектный характер [5]. Дальнейшие исследования показывают, что сочетание стратегий совладания, уровня стресса и индивидуальных особенностей формирует основу профессиональной устойчивости специалиста [7; 10; 12].

### Теоретические основания профессиональной устойчивости

#### Копинг как механизм саморегуляции

В концепции Нартовой-Бочавер совладание выступает не набором реакций, а системой, обеспечивающей активное управление трудностями [5]. В исследованиях Е. И. Рассказовой, Т. О. Гордеевой и Е. Н. Осины выделяются продуктивные стратегии (планирование, целенаправленные действия, переосмысление) и непро-

дуктивные (избегание, отрицание, самообвинение) [6; 7]. Для психологов-консультантов первая группа связана с устойчивостью и меньшей выраженностью эмоционального истощения.

#### Профессиональный стресс и его источники

Стressовые факторы деятельности психологов включают высокую ответственность, эмоциональную нагрузку и необходимость постоянной эмпатической вовлечённости. Эти условия рассматриваются как значимые предикторы профессионального напряжения в исследованиях разных профессиональных групп [2; 11]. Мета-анализ O'Connor, Neff и Pitman подтверждает, что специалисты психического здоровья особенно подвержены выгоранию, а стресс устойчиво связан со снижением качества работы [10].

#### Социальные стрессоры и изменчивость копинга

Сравнительные исследования повседневных стрессоров демонстрируют, что выбор стратегии зависит от контекста и субъективной интерпретации ситуации [4]. Это подчёркивает динамическую природу профессиональной устойчивости: она меняется под влиянием внешних условий, уровня нагрузки и внутренней регуляции.

#### Факторы риска профессиональной устойчивости

##### 1. Высокая эмоциональная нагрузка

Работа с интенсивными переживаниями клиентов повышает вероятность эмоционального истощения, что подтверждается отечественными и зарубежными данными [10; 12].

**2. Непродуктивные копинг-стратегии**

Избегание, отрицание и выраженная эмоциональная реактивность усиливают стресс и снижают профессиональную устойчивость [1; 6; 7].

**3. Высокие требования и ограниченность ресурсов**

Исследования показывают, что неопределенность, нагрузка и недостаток внешней поддержки увеличивают уязвимость специалистов [2; 11].

**4. Социальные и бытовые стрессоры**

Повседневная стрессовая насыщенность влияет на эмоциональный фон и выбор стратегий совладания [4].

**Ресурсы профессиональной устойчивости****1. Адаптивные стратегии совладания**

Планирование, активное действие и когнитивное переосмысление способствуют снижению напряжения и повышению устойчивости [1; 6; 7].

**2. Личностная активность и ответственность**

Субъектная позиция, описанная Нартовой-Бочавер, обеспечивает гибкость, саморегуляцию и способность к устойчивому функционированию [5].

**3. Рефлексия и осознанность**

Способность отслеживать своё состояние и своевременно применять профилактические меры связана с меньшими проявлениями выгорания [12].

**4. Профессиональная и социальная поддержка**

Включённость в профессиональное сообщество, супервизии и интервью снижает стрессовую нагрузку и повышает ресурсность специалиста [1; 12].

**Заключение**

Профессиональная устойчивость психологов-консультантов — многофакторная конструкция, включающая адаптивные стратегии совладания, личностные особенности и социальную поддержку. Современные исследования подтверждают: активные, целенаправленные стратегии связаны с более высокой устойчивостью, тогда как избегание и непродуктивные формы реагирования повышают риск профессионального истощения. Повышение устойчивости требует развития навыков саморегуляции, расширения копинг-репертуара и включённости в профессиональное сообщество.

**Литература:**

1. Битюцкая ЕВ. Успешность копинга // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2022. — Т. 19, № 1. — С. 382–404. DOI: 10.17323/1813-8918-2022-1-382-404
2. Казберов ПН. Профессиональный стресс у сотрудников уголовно-исполнительной системы // Проблемы современного педагогического образования. — 2023. — № 11. — С. 218–221.
3. Лунева ПД, Абабков ВА. Копинг-поведение при социальных фобиях // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. — 2023. — Т. 13, Вып. 2. — С. 147–163. DOI: 10.21638/spbu16.2023.202
4. Муртазина ИР. Восприятие повседневных стрессоров и копинг-стратегии жителей Санкт-Петербурга и Архангельска: сравнительный анализ // Интернет-журнал «Мир науки». — 2018. — № 6. — Режим доступа: <https://mirnauki.com/PDF/79PSMN618.pdf>. — Дата обращения: 21.05.2025.
5. Нартова-Бочавер СК. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. — 1997. — № 5. — С. 20–30.
6. Рассказова ЕИ, Гордеева ТО. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований // Психологические исследования. — 2010. — Т. 3, № 17.
7. Рассказова ЕИ, Гордеева ТО, Осин ЕН. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. — 2013. — Т. 10, № 1. — С. 82–118.
8. Ромир. Россияне испытывали эмоциональное выгорание в этом году [Электронный ресурс] / romir.ru. — Режим доступа: <https://romir.ru/studies/64-rossiyan-ispytvali-emotionalnoe-vygoranie-v-etom-godu/> — Дата обращения: 21.05.2025.
9. Татьянченко НП. Развитие понятия «копинг» в отечественной и зарубежной психологии // Известия ТРТУ. Тематический выпуск. — 2025. — С. 212–213.
10. O'Connor K., Neff D. M., Pitman S. Burnout in mental health professionals: a systematic review and meta-analysis of prevalence and determinants / European Psychiatry. — 2018. — Vol. 53. — P. 74–99. — DOI: 10.1016
11. Надточий Ю. Б. Профессиональное выгорание педагогов: причины и факторы риска // Человек и образование. 2023. № 3. С. 85–92. <http://dx.doi.org/10.54884/S181570410027993-7>.
12. Быкова М. С. Особенности профессионального выгорания психологов-консультантов с различными особенностями личности и разным стажем // Вестник Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина. — 2022. — № 4. — С. 193–208. DOI10.35231/18186653\_2022\_4\_193

## Профилактика профессионального стресса у педагогов: комплексный подход к сохранению психоэмоционального здоровья

Альпидовская Дарья Сергеевна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье рассматриваются психологические основы профессионального стресса и эмоционального выгорания у педагогов, обосновывается необходимость системного подхода к сохранению психоэмоционального здоровья педагогов как условия устойчивости образовательной среды.

**Ключевые слова:** профессиональный стресс, эмоциональное выгорание, профилактика стресса, эмоциональный интеллект, психологическая поддержка, организационная культура, саморегуляция.

Профессия учителя тесно связана с высокой степенью эмоциональной вовлечённости, постоянным взаимодействием с людьми, необходимостью управлять поведением, передавать знания и обеспечивать психологическую безопасность в классе. Эти особенности делают педагогическую деятельность одной из наиболее психологически нагруженных. Современные условия — цифровизация, рост объёма административной работы, повышение требований к результатам, поведенческие трудности у учащихся, давление со стороны родителей и администрации — усугубляют эмоциональное напряжение. В результате формируется устойчивый профессиональный стресс, который при отсутствии профилактики перерастает в синдром эмоционального выгорания, снижает качество педагогического взаимодействия и приводит к уходу из профессии.

По данным всероссийского опроса, проведённого в 2024 году платформой vc.ru, 82 % российских учителей испытывают признаки выгорания к концу учебного года [14]. Среди причин педагоги называют насыщенный учебный график (49 %) и личную усталость (33 %). При этом 18 % респондентов не отмечают симптомов выгорания. Интересно, что молодые педагоги со стажем до 10 лет (55 %) чаще сталкиваются с выгоранием, чем более опытные учителя с 15-летним стажем и более (47 %) [14].

С точки зрения психологии, стресс — это не просто реакция на внешние нагрузки, а сложный процесс взаимодействия между личностью и средой, в котором ключевую роль играют оценка ситуации, личностные ресурсы и стратегии совладания. Согласно модели Р. Лазаруса и С. Фолкмана, стресс возникает на этапе первичной оценки, когда человек воспринимает ситуацию как угрожающую, превышающую его ресурсы [9]. Учителя часто оценивают свою работу как перегрузку, особенно при столкновении с агрессивным поведением учеников, критикой со стороны родителей или невозможностью выполнить все задачи в отведённое время. Вторичная оценка — это анализ собственных возможностей совладать с ситуацией. Если ресурсы воспринимаются как недостаточные, активируется стрессовая реакция: повышается активность симпатической нервной системы, возрастает уровень кортизола и адреналина, что приводит к физиологическому и эмоциальному

напряжению. При хроническом стрессе эти реакции не успевают «выключиться», что истощает адаптационные ресурсы организма и приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания [2, 9].

Синдром выгорания, описанный К. Маслач, рассматривается как ответная реакция на длительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций и включает три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение профессиональных достижений.

Эмоциональное истощение проявляется как чувство внутренней опустошённости, усталости, невозможности «включиться» в работу, деперсонализация — это формирование циничного, отстранённого отношения к ученикам, коллегам и родителям, снижение профессиональных достижений выражается в чувстве неэффективности и неуверенности в своих силах. Эти симптомы не только разрушают личность педагога, но и негативно влияют на атмосферу в классе, снижают мотивацию учащихся и ухудшают образовательные результаты [3, 13].

Факторы, способствующие развитию стресса, можно разделить на внутриличностные и внешние.

Среди внутриличностных — личностные установки: склонность к перфекционизму, высокая самоотдача, чувство чрезмерной ответственности. Эти черты делают педагога ответственным и заботливым, но одновременно повышают уязвимость к выгоранию. Также важен стиль совладания: педагоги, склонные к избеганию, пассивности или самокритике, чаще испытывают хронический стресс, чем те, кто использует активные стратегии — планирование, переоценку ситуации и поиск поддержки [2, 13].

Внешние факторы включают организационную культуру школы, стиль руководства, уровень поддержки со стороны коллег и качество коммуникаций. Школа, в которой доминируют контроль, иерархия и отсутствие признания, создаёт токсичную среду, способствующую выгоранию. Напротив, организация с поддерживающей культурой, открытой коммуникацией и возможностью профессионального роста снижает уровень напряжения.

Ключевым фактором является социальная поддержка. Исследования показывают, что её уровень напрямую коррелирует с устойчивостью к стрессу и удовлетворённостью профессией [5, 12].

Психологическая профилактика стресса у педагогов должна опираться на системный подход, включающий индивидуальные, групповые и организационные уровни вмешательства.

На индивидуальном уровне ключевыми являются техники саморегуляции, работа с когнитивными установками и развитие эмоционального интеллекта.

Особое значение имеют групповые формы поддержки. Группа предоставляет ресурсы, недоступные в индивидуальной работе: эмпатию, признание, сравнение опыта, чувство принадлежности.

Группы психологической поддержки — это безопасное пространство, где педагоги могут говорить о трудностях без страха осуждения. Под руководством психолога участники учатся слушать, делиться и получать поддержку. Такие группы особенно полезны для учителей, испытывающих чувство изоляции [12].

Супервизионные группы позволяют разбирать сложные случаи из практики под руководством опытного супервизора. Это помогает не только найти педагогическое решение, но и проработать сопутствующие эмоции — раздражение, вину, бессилие. Супервизия снижает эмоциональную вовлечённость и помогает найти конструктивные стратегии поведения [5, 13].

Психологические тренинги — один из самых эффективных инструментов профилактики. Они могут быть направлены на стресс-менеджмент, асертивность, коммуникацию и саморегуляцию. Например, тренинг стресс-менеджмента включает диагностику уровня стресса, обучение техникам релаксации (дыхание, аутотренинг), работу с когнитивными искажениями и планирование ресурсов. Тренинг асертивности учит педагогов отстаивать границы, говорить «нет» при чрезмерных требованиях, выражать чувства без агрессии. Это особенно важно при взаимодействии с родителями или администрацией. Тренинг эмоционального интеллекта развивает навыки распознавания эмоций, саморегуляции, эмпатии и конструктивной коммуникации [2, 13].

На организационном уровне профилактика предполагает внедрение психологической культуры в школе. Забота о психоэмоциональном здоровье педагогов должна стать частью управлеченческой политики. Руководитель должен не только контролировать, но и поддерживать,

признавать, вдохновлять. Регулярные встречи, на которых обсуждаются не только планы, но и трудности, создают атмосферу доверия. Обратная связь должна быть не только критической, но и поощряющей, конструктивной, эмпатичной. Введение системы признания — «Учитель месяца», благодарственные письма, публичное признание достижений — повышает самооценку и мотивацию [5, 11].

Школа может создать внутришкольную службу психологической поддержки, включающую школьного психолога, который работает не только с детьми, но и с педагогами. Это может быть индивидуальное консультирование, групповые встречи, тренинги, супервизия. Доступ к психологу должен быть добровольным, конфиденциальным и безоценочным. Также полезно введение менторской системы, при которой опытные педагоги сопровождают новичков, помогают адаптироваться, снижают уровень тревожности.

На системном уровне необходима интеграция психологической профилактики в образовательную политику. Это включает включение модулей по психогигиене в программы повышения квалификации, разработку стандартов по охране психического здоровья педагогов, создание горячих линий и онлайн-платформ для поддержки. Особенно важно поддерживать молодых специалистов, которые в первые годы работы наиболее уязвимы к выгоранию. Программы адаптации, наставничество, доступ к психологу — всё это снижает риск раннего ухода из профессии [11, 15].

В заключение, профилактика профессионального стресса у педагогов — это не разовое мероприятие, а непрерывный процесс, требующий вовлечённости самого педагога, коллектива, руководства и системы образования. Психологические средства профилактики — от техник саморегуляции до групповых тренингов и организационных изменений — позволяют не только снизить уровень стресса, но и повысить качество педагогического взаимодействия, укрепить профессиональную идентичность и сохранить смысл в профессии. Учитель должен быть не только «носителем знаний», но и человеком, чьё здоровье является приоритетом. Только при системной поддержке психологического здоровья педагогов возможно построение устойчивой и эффективной образовательной среды.

#### Литература:

1. Agyapong B., Obuobi-Donkor G., Burback L., Wei Y. Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2022.
2. Баранов А. А. Психология стрессоустойчивости педагога: теоретические и прикладные аспекты: дис. ... д-ра психол. наук. — СПб., 2002. — 310 с.
3. Брешковская К. Ю., Бобровникова Н. С. Особенности профилактики профессионального выгорания у педагогических работников // Мир науки. Педагогика и психология. — 2021. — № 5.
4. Вассерман Л. И., Абабков В. А., Трифонова Е. А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика: Учебно-методическое пособие. — СПб.: Речь, 2011. — 192 с.
5. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 336 с.
6. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Mental health at work: Policy brief. — Geneva: WHO, 2022. — 48 р.

7. Егорышев С. А. Эмоциональное выгорание учителей как фактор снижения эффективности их профессиональной деятельности // Вестник РУДН. Серия: Социология. — 2023. — № 1. — С. 112–120.
8. Hakanen J. J., Bakker A. B., Schaufeli W. B. Burnout and Work Engagement among Teachers // Journal of School Psychology. — 2006. — Vol. 43, № 6. — P. 495–513. — DOI: 10.1016/j.jsp.2005.11.001.
9. Лазарус Р. Психологический стресс и копинг-процессы. — М.: Медицина, 1966. — 466 с.
10. Мачкарина Т. С. Перспективы национального проекта «Образование» в разрезе Федерального проекта «Цифровая образовательная среда» // Умная цифровая экономика. — 2022. — № 4.
11. Министерство просвещения Российской Федерации. Национальный проект «Образование»: итоги и перспективы [Электронный ресурс].
12. Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии / отв. ред. А. Н. Занковский, А. Л. Журавлёв. — М.: Институт психологии РАН, 2018. — 975 с.
13. Синкевич И. А., Тучкова Т. В. Профессиональный стресс педагогов и личностные ресурсы его преодоления // Проблемы современного педагогического образования. — 2023. — № 78–2.
14. vc.ru. 82 % российских учителей чувствуют выгорание в конце учебного года [Электронный ресурс] // vc.ru. — 2024.
15. Янковская О. В., Наумова Ю. А. Профессиональная деформация учителя в условиях реформирования системы образования // Вестник науки. — 2025. — № 5 (86).

## Взаимосвязь эмоционального интеллекта, тревожности и особенностей использования социальной сети Telegram у взрослых пользователей

Воронкова Ксения Львовна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье представлены результаты теоретико-эмпирического исследования взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта (ЭИ), показателями тревожности и характером использования мессенджера Telegram среди взрослых пользователей. Актуальность работы обусловлена доминирующей ролью гибридных цифровых платформ в повседневной жизни и ростом числа людей, испытывающих тревожные состояния. На основе анализа научной литературы и данных первичного опроса ( $N = 81$ ) выявлена амбивалентная роль Telegram: платформа выступает одновременно как источник стресса (информационная перегрузка, негативный контент) и как ресурс социальной поддержки. Предварительные данные косвенно подтверждают гипотезу о буферной роли эмоционального интеллекта, смягчающего влияние цифровых стрессоров на уровень тревожности. Сформулирована методология для дальнейшего углублённого эмпирического изучения данной взаимосвязи.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, тревожность, личностная тревожность, ситуативная тревожность, Telegram, Телеграм, социальные сети, цифровая среда, медиапсихология, психологическая адаптация.

### Введение

Современное общество переживает этап тотальной цифровизации, когда интернет-технологии становятся неотъемлемой частью повседневной жизни. Социальные сети и мессенджеры формируют новые модели коммуникации и социального взаимодействия [4]. В российском медиапространстве Telegram превратился из простого инструмента общения в универсальную платформу, объединяющую личное общение, потребление новостей, профессиональную деятельность и обучение. Эта трансформация создаёт особую цифровую среду, требующую психологического осмыслиения, однако её влияние на психоэмоциональное состояние пользователей остаётся недостаточно изученным.

Актуальность данного исследования подтверждается несколькими факторами. Во-первых, Telegram занимает ключевую позицию в российском цифровом поле, особенно после ухода с рынка таких платформ, как Facebook и Instagram [17]. Во-вторых, по данным Яндекс.Wordstat, запрос «тревожность» ежемесячно набирает около 312 тысяч обращений, что делает эту проблему одной из самых актуальных в 2025 году. Интерес к эмоциональному интеллекту также остаётся высоким — более 138 тысяч запросов в месяц, что отражает потребность в развитии навыков эмоциональной саморегуляции.

Предварительные данные опроса ( $N = 81$ ) показывают, что Telegram одновременно может вызывать стресс («поток негативных новостей», «агрессия в чатах», «страх пропустить важное») и служить источником поддержки («оперативное ре-

шение задач», «борьба с одиночеством»). Это подтверждает необходимость изучения не самой платформы, а особенностей взаимодействия личностных ресурсов (в частности, эмоционального интеллекта) с цифровой средой.

## 1. Теоретико-методологические основы изучения эмоционального интеллекта и тревожности

### 1.1. Сущность и основные модели эмоционального интеллекта

Эмоциональный интеллект определяется как способность человека распознавать, понимать и регулировать собственные эмоции и эмоции других людей [7]. В психологической науке выделяют две основные модели ЭИ:

– Модель способностей (Дж. Майер, П. Саловей) рассматривает ЭИ как когнитивную способность, включающую четыре компонента: восприятие эмоций, использование эмоций для мышления, понимание эмоций и управление ими [9].

– Смешанные модели (Д. Гоулман, Р. Бар-ОН) объединяют когнитивные и личностные качества — такие как эмпатия, мотивация и социальные навыки — и рассматривают ЭИ как фактор психологического благополучия и успешной адаптации [14].

Несмотря на различия, оба подхода подчёркивают ключевую роль ЭИ в регуляции эмоционального фона и межличностного взаимодействия [13].

### 1.2. Психологическая природа тревожности: виды и подходы

Тревожность — это устойчивая личностная характеристика, проявляющаяся в склонности к частому и интенсивному переживанию тревоги [12]. Важно различать:

- Ситуативную тревожность — временное состояние, вызванное конкретной ситуацией;
- Личностную тревожность — стабильную черту личности, определяющую общий уровень тревожности [12].

Современные исследования показывают, что цифровая среда усиливает тревожность за счёт таких факторов, как информационная перегрузка, кибербуллинг и необходимость постоянной доступности [4, 6]. В нашем опросе 34 % респондентов сообщили о беспокойстве без видимой причины, а 28 % — о трудностях с расслаблением (рис. 1–2).

Как часто за последние 2 недели Вы испытывали (1 - никогда, 5 - почти постоянно) Беспокойство без видимой причины  
81 ответ

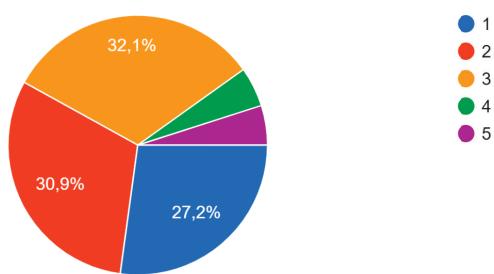


Рис. 1

Как часто за последние 2 недели Вы испытывали (1 - никогда, 5 - почти постоянно) Трудности с расслаблением  
81 ответ

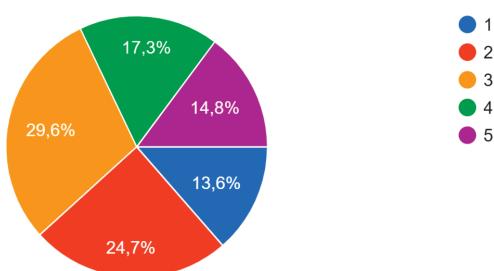


Рис. 2

## 2. Telegram как предмет психологического исследования

Telegram уникален как платформа: он сочетает функции мессенджера, СМИ и рабочего инструмента. Согласно данным опроса, 92 % респондентов используют его для личного общения, 68 % — для получения новостей, 55 % — в профессиональных целях и 61 % — для учёбы (рис. 3). Такая многозадачность создаёт условия для хронической когнитивной и эмоциональной нагрузки [4].

Основная функция использования социальной сети Telegram

81 ответ

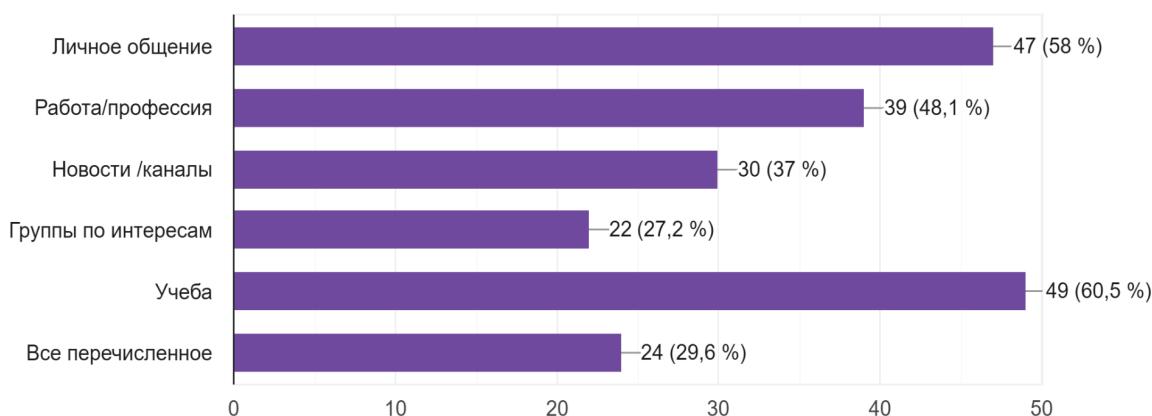


Рис. 3

Качественные данные подтверждают двойственность восприятия платформы:

- Негативные аспекты: «поток негативных новостей», «агрессия в домовом чате», «страх пропустить важное»;
- Позитивные аспекты: «отдушина и источник положительных эмоций», «инструмент для саморефлексии», «помощь в борьбе с одиночеством».

Эти данные согласуются с зарубежными исследованиями, описывающими Telegram как платформу с высоким потенциалом как для поддержки, так и для распространения деструктивного контента [16, 17].

## 3. Методология исследования

### 3.1. Научный аппарат и гипотезы

Объект исследования — пользователи Telegram в возрасте 18–70 лет.

Предмет исследования — взаимосвязь между уровнем ЭИ, тревожностью и паттернами использования Telegram.

Основная гипотеза: уровень эмоционального интеллекта является значимым предиктором тревожности у пользователей Telegram.

Частные гипотезы:

- Пользователи с высоким уровнем ЭИ демонстрируют более низкие показатели ситуативной и личностной тревожности.
- Существуют различия в способах использования Telegram между пользователями с разным уровнем ЭИ.
- ЭИ выполняет буферную функцию, смягчая негативное влияние информационной перегрузки на тревожность.

### 3.2. Методы и методики

Для проверки гипотез используется комбинированный подход:

- Онлайн-опрос с авторской анкетой;
- Психодиагностика:
- опросник ЭМИн Д. В. Люсина [13];
- методика Н. Холла [17];
- шкала тревожности Спилбергера — Ханина [12];
- Качественный анализ открытых ответов.

Обработка данных предполагает:

- корреляционный анализ (связь ЭИ и тревожности);
- сравнительный анализ (различия в паттернах использования);
- регрессионный анализ (буферная роль ЭИ).

### Обсуждение и предварительные выводы

Предварительные данные частично подтверждают выдвинутые гипотезы. Например, респонденты с высоким уровнем осознания собственных эмоций (средний балл по пункту «Когда я расстроен(а), я обычно понимаю почему» — 4,4) реже испытывают панику при получении сообщений. В то же время пользователи с низким ЭИ чаще сообщают о тревоге и стрессе, связанных с использованием Telegram.

Это позволяет предположить, что эмоциональный интеллект выступает личностным ресурсом, способствующим более осознанному и адаптивному поведению в цифровой среде.

### Заключение

Исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта, тревожности и особенностей использования Telegram актуально и перспективно. Оно находится на стыке психологии личности и медиапсихологии. Полученные данные подтверждают, что влияние цифровых платформ зависит не только от их функционала, сколько от индивидуальных психологических характеристик пользователя.

Подтверждение гипотез в рамках полноценного эмпирического исследования позволит разработать научно обоснованные рекомендации по развитию эмоциональной компетентности, профилактике тревожных состояний и формированию навыков цифровой гигиены.

Литература:

1. Бобровникова Н. С. Взаимоотношения подростков и родителей как социально-личностный ресурс и основа профилактики буллинга // Мир науки. 2018. Т. 6, № 2.
2. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008.
3. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. СПб.: Питер, 2003.
4. Ермаков П. Н., Ключко Д. С. Влияние цифрового мира на современного человека // Мир науки. Педагогика и психология. 2025. Т. 13, № 1.
5. Исмаилова Н. П., Курбанова З. С. Психологические аспекты агрессивного поведения подростков в информационном пространстве // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. Т. 7, № 1.
6. Кочетова А. Ю. Эмоциональный интеллект старших подростков: монография. М.: МГППУ, 2021.
7. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 29–36.
8. Майер Дж., Саловей П. Эмоциональный интеллект: теория, находки и последствия // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2005. Т. 2, № 3. С. 3–26.
9. Мэй Р. Смысл тревоги. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2021.
10. Приходян А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009.
11. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Тревога и тревожность / под ред. В. М. Астапова. СПб.: Питер, 2001. С. 88–103.
12. Холл Н. Тест на эмоциональный интеллект Холла [Электронный ресурс]. URL: <https://psylab.by/metodiki-issledovaniya/emocionalnyj-intellekt/test-na-emocionalnyj-intellekt-holla> (дата обращения: 25.11.2024).
13. Шевырева Е. Г., Федосова И. В. Основные теоретические модели эмоционального интеллекта // Бюллетень науки и практики. 2016. № 9.
14. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 1995.
15. Pierri F., Luceri L., Ferrara E. The role of Telegram in the dissemination and amplification of political misinformation // Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media. 2023. Vol. 17.
16. Urman A., Katz S. From mainstream to alternative: Mapping the ecosystem of information channels on Telegram // Social Media + Society. 2022. Vol. 8(2).
17. Zhou Y., Liu Y., Wang D. Understanding the use of Telegram through the lens of uses and gratifications theory // Computers in Human Behavior. 2023. Vol. 148.
18. Zulli D., Zulli D. J. The platformization of the public sphere: A historical and political economic analysis of Telegram // New Media & Society. 2022. Vol. 24(8).

## Эффективность когнитивно-поведенческой терапии при паническом расстройстве: метаанализ современных исследований (2021–2025 гг.)

Горелова Екатерина Андреевна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

Представлены результаты метаанализа эффективности когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) при паническом расстройстве (ПР) на основе исследований 2021–2025 гг. Цель — оценить общий эффект КПТ и влияние модераторов: типа протокола (когнитивно или поведенчески ориентированный) и формата (очный или онлайн). Проведён систематический обзор 18 РКИ (N=1472). Общий размер эффекта (SMD по Хеджесу) составил  $g=0,94$  (95 % ДИ: 0,78–1,10), что соответствует большому эффекту. Протоколы с акцентом на интерактивную экспозицию показали большую эффективность ( $g=1,12$ ), чем когнитивно-ориентированные ( $g=0,81$ ). Онлайн-формат с поддержкой терапевта продемонстрировал сопоставимую с очным форматом эффективность ( $g=0,89$  или  $g=0,97$ ). Вывод: КПТ остаётся высокоеффективным методом; протоколы с экспозицией предпочтительнее; онлайн-терапия является валидной альтернативой.

**Ключевые слова:** паническое расстройство, когнитивно-поведенческая терапия, метаанализ, эффективность, интерактивная экспозиция, онлайн-терапия.

### Введение

Паническое расстройство (ПР) представляет собой широко распространённое тревожное расстройство, характеризующееся рецидивирующими неожиданными паническими атаками, стойким беспокойством по поводу их повторения и значительными мало адаптивными изменениями в поведении, что приводит к существенному снижению качества жизни и социальной дезадаптации [1]. Согласно современным эпидемиологическим данным, распространённость ПР в популяции достигает 3–4 %, причём пик заболеваемости приходится на наиболее активный трудоспособный возраст, что определяет высокую медико-социальную значимость проблемы [1].

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) на протяжении нескольких десятилетий сохраняет статус «золотого стандарта» психотерапевтического лечения ПР, что закреплено в большинстве национальных и международных клинических рекомендаций [2]. Теоретической основой КПТ при ПР является когнитивная модель Д. Кларка, фокусирующаяся на катастрофической интерпретации телесных ощущений как ключевом механизме генерации паники [3]. Несмотря на устоявшуюся доказательную базу, область продолжает активно развиваться. В современных исследованиях (2021–2025 гг.) наблюдается несколько значимых тенденций. Во-первых, дискутируется вопрос об оптимальном балансе между когнитивным и поведенческим компонентами в протоколах КПТ. Некоторые исследователи отмечают, что протоколы, делающие акцент на интерактивной экспозиции (прямое провоцирование телесных ощущений, связанных с паникой, в безопасных условиях), могут демонстрировать большую эффективность в отношении снижения частоты атак и поведенческого избегания по сравнению с протоколами, сфокусированными преимущественно на вербальном когнитивном реструктурировании [6]. Во-вторых, цифровая трансформация здравоохранения, ускоренная пандемией COVID-19, привела к активному

изучению онлайн-форматов КПТ. Актуальным становится вопрос о том, насколько дистанционный формат сохраняет эффективность по сравнению с классической очной терапией [7].

Таким образом, существующие систематические обзоры и метаанализы, обобщающие данные до 2020 года, нуждаются в актуализации. Количественный синтез результатов исследований, опубликованных в последние пять лет (2021–2025 гг.), позволит не только подтвердить или уточнить общую величину эффекта КПТ при ПР, но и дать научно обоснованные ответы на вопросы о сравнительной эффективности различных протоколов и форматов терапии.

**Целью** настоящего исследования является проведение метаанализа современных рандомизированных контролируемых испытаний (РКИ) для оценки совокупной эффективности когнитивно-поведенческой терапии при паническом расстройстве и анализа влияния ключевых модераторов на терапевтический исход.

### Задачи исследования:

Рассчитать общий стандартизованный размер эффекта (SMD) КПТ по сравнению с контрольными условиями.

Провести анализ подгрупп для проверки гипотез о влиянии типа протокола КПТ (когнитивно- или поведенчески-ориентированный) и формата проведения терапии (очный или онлайн) на величину эффекта.

Оценить методологическое качество включённых исследований.

### Гипотезы исследования:

H1: КПТ демонстрирует статистически значимый и большой эффект ( $g > 0,8$ ) в снижении симптоматики панического расстройства.

H2: Протоколы КПТ, включающие интерактивную экспозицию в качестве ключевого компонента, ассоциированы с большим размером эффекта по сравнению с протоколами, сфокусированными на когнитивном реструктурировании.

**H3:** Онлайн-формат КПТ с терапевтической поддержкой показывает эффективность, не уступающую очному индивидуальному формату.

## Методы

**Дизайн исследования.** Систематический обзор с метаанализом количественных данных. Процедура планирования и отчёта осуществлялась в соответствии с рекомендациями заявления PRISMA 2020.

### Критерии включения и исключения.

— **Участники (P):** Взрослые пациенты (18 лет и старше) с установленным первичным диагнозом «паническое расстройство» (F41.0 по МКБ-10 или соответствующий диагноз по DSM-5).

— **Вмешательство (I):** Когнитивно-поведенческая терапия (не менее 8 сеансов). Формат проведения мог быть очным или дистанционным.

— **Сравнение (C):** Контрольная группа, получавшая инертное вмешательство (лист ожидания, плацебо-внимание, лечение как обычно).

— **Исходы (O):** Тяжесть симптомов ПР на пост-тесте, измеряемая валидизированными шкалами (PDSS, PAS).

— **Дизайн исследования (S):** Рандомизированные контролируемые испытания (РКИ), 2021–2025 гг.

**Процедура поиска и отбора литературы.** Систематический поиск проводился в базах PubMed, PsycINFO, Cochrane Library, eLibrary, CyberLeninka. Отбор и извлечение данных осуществлялись двумя независимыми исследователями.

**Статистический анализ.** Для каждого исследования рассчитывался стандартизованный размер эффекта по Хеджесу ( $g$ ) с 95 % доверительным интервалом (ДИ). Синтез данных проведён с использованием модели случайных эффектов (DerSimonian–Laird). Гетерогенность оценена с помощью  $I^2$ -статистики. Для проверки гипотез H2 и H3 выполнен анализ подгрупп с тестом на взаимодействие. Анализ выполнен в программе R (пакет meta).

## Результаты и обсуждение

**Характеристики включённых исследований.** В финальный анализ вошли 18 РКИ, опубликованных в 2021–2025 гг., с общим количеством участников  $N=1472$ . Включённые исследования использовали различные протоколы КПТ: 7 исследований применяли протоколы с акцентом на интерактивную экспозицию, 6 исследований — сбалансированные протоколы, и 5 исследований были сфокусированы преимущественно на когнитивном реструктурировании. По формату проведения 6 исследований использовали очный индивидуальный формат, 5 — очный групповой, и 7 — онлайн-формат с синхронной поддержкой терапевта.

**Общий размер эффекта КПТ.** Совокупный стандартизованный размер эффекта КПТ при ПР составил  $g =$

0,94 (95 % ДИ: 0,78–1,10). Эффект является статистически значимым ( $p < 0,001$ ) и соответствует критерию большого эффекта. Наблюдалась умеренная статистическая гетерогенность ( $I^2 = 58 \%$ ).

## Анализ подгрупп

**1. По типу протокола КПТ.** Протоколы с акцентом на интерактивную экспозицию показали наибольший эффект ( $g = 1,12$ , 95 % ДИ: 0,90–1,34). Сбалансированные протоколы продемонстрировали промежуточный эффект ( $g = 0,95$ ), а протоколы с акцентом на когнитивное реструктурирование — наименьший ( $g = 0,81$ ). Различия между подгруппами были статистически значимы (тест на взаимодействие:  $p = 0,03$ ), что подтверждает гипотезу H2.

**2. По формату проведения терапии.** Очный индивидуальный формат ( $g = 0,97$ ) и онлайн-формат с поддержкой терапевта ( $g = 0,89$ ) продемонстрировали статистически неразличимые эффекты (тест на взаимодействие:  $p = 0,41$ ). Очный групповой формат показал сопоставимую эффективность ( $g = 0,93$ ). Это позволяет принять гипотезу H3 о сопоставимой эффективности онлайн-КПТ с терапевтическим сопровождением.

**Интерпретация результатов.** Полученные данные подтверждают высокую и стабильную эффективность КПТ в лечении панического расстройства, что согласуется с предыдущими обзорами. Подтверждение гипотезы о большей эффективности протоколов с интерактивной экспозицией имеет важное практическое значение. Этот результат согласуется с моделью угасания условного страха через поведенческий опыт (габитуацию) и подчёркивает критическую роль прямого противостояния избеганию для консолидации нового, не катастрофического опыта. В то время как когнитивное реструктурирование создаёт основу для изменения убеждений, именно экспозиция обеспечивает необходимый поведенческий компонент терапии. С практической точки зрения это означает, что терапевтам следует активно и структурированно включать техники интерактивной экспозиции в план лечения, особенно для пациентов с выраженным избегающим поведением.

Важным практическим выводом является подтверждение сопоставимой эффективности онлайн-формата КПТ с терапевтической поддержкой. Это открывает возможности для преодоления географических и мобильных барьеров, повышая доступность квалифицированной помощи [5]. Ключевым условием при этом остаётся сохранение структурированности вмешательства и терапевтического альянса, что возможно при синхронном контакте с терапевтом.

Ограничения исследования включают умеренную гетерогенность включённых исследований, обусловленную различиями в культурном контексте и деталях протоколов, а также фокус преимущественно на краткосрочных исходах.

**Практические рекомендации и перспективы.** На основании полученных результатов можно сформулировать следующие рекомендации:

При планировании терапии ПР в рамках КПТ следует обязательно включать техники интерактивной экспозиции.

Онлайн-формат с регулярной поддержкой терапевта может рассматриваться как полноценная альтернатива очному формату для повышения доступности помощи.

В программах подготовки психотерапевтов необходимо уделять повышенное внимание обучению техникам проведения экспозиции, в том числе в дистанционном формате.

Перспективными направлениями для будущих исследований являются изучение долгосрочных результатов онлайн-КПТ, оптимизация гибридных (blended) форматов терапии, а также интеграция новых технологий (виртуальная реальность) для усиления экспозиционного компонента.

## Выводы

Когнитивно-поведенческая терапия демонстрирует большой и статистически значимый эффект ( $g=0,94$ ) в лечении панического расстройства, подтверждая свой статус высокоэффективного метода.

Протоколы КПТ, включающие интерактивную экспозицию в качестве ключевого компонента, являются более эффективными по сравнению с протоколами, ориентированными преимущественно на когнитивное реструктурирование.

Онлайн-формат проведения КПТ с терапевтической поддержкой показывает эффективность, сопоставимую с традиционной очной индивидуальной терапией, что обосновывает его широкое внедрение в клиническую практику для преодоления барьеров доступности психологической помощи.

## Литература:

1. Ковпак Д. В. Паника и паническое расстройство: методы диагностики и терапии // Ученые записки Института психологии РАН. — 2021. — Т. 1, № 1. — С. 51–63. eLIBRARY ID: 48250467
2. Российское общество психиатров. Клинические рекомендации «Паническое расстройство». — Утв. Минздравом России, 2024. — URL: [https://psychiatr.ru/download/4238?view=1&name=КРЗ\\_Паническое+расстройство.pdf](https://psychiatr.ru/download/4238?view=1&name=КРЗ_Паническое+расстройство.pdf)
3. Austin D. W., Richards J. C., Klein B. The catastrophic misinterpretation model of panic disorder // Behaviour Research and Therapy. — 2001. — Vol. 39, № 11. — P. 1277–1291. DOI: 10.1016/S0005-7967(00)00095-4
4. Уварова А. В. Работа с лицами, переживающими панические атаки с позиции когнитивно-поведенческой терапии // Современные тенденции развития фундаментальных и прикладных наук: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. — Брянск, 2025. — С. 341–346. eLIBRARY ID: 82320306
5. Эльжуркаева Л. Р. Основные методы лечения панических атак // Развитие науки и практики в глобально меняющемся мире в условиях рисков: сборник материалов VII Международной научно-практической конференции. — М., 2021. — С. 328–332. eLIBRARY ID: 47442858
6. Картазаева Н. С., Соколова Ю. А., Никеева Т. В., Лукашова Е. Н., Лыгденова И. З. Индивидуализированные стратегии в когнитивно-поведенческой терапии панических атак: обзор и обсуждение // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. — 2024. — Т. 15, № 1. — С. 98–106. DOI: 10.34883/PI.2024.15.1.011
7. Гайнетдинова З. М., Маслова Е. С. Комбинация КПТ-Е с цифровыми инструментами: ключевые моменты // Интеллектуальные ресурсы — региональному развитию. — 2025. — № 2. — С. 404–408. eLIBRARY ID: 82975288

## Телесные метафоры как средство осознавания и адаптации в гештальт-консультировании

Горохова Мария Андреевна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

Телесные метафоры представляют собой образы, связывающие телесные ощущения, эмоциональные состояния и смысловые компоненты переживания. В гештальт-подходе они используются как инструмент феноменологического исследования и поддержки осознавания. В статье обсуждаются лингвистические и когнитивные основания метафоричности, рассматривается роль телесных выражений в структуре переживания, а также анализируются тексты гештальт-литературы, описывающие работу с телесными метафорами. Подчёркивается, что метафора может поддерживать процесс осознавания, помогать выявлять связь между телесностью и жизненной ситуацией и способствовать более гибкой адаптации.

**Ключевые слова:** телесность, метафора, гештальт-терапия, переживание, контакт, ретрофлексия, телесные образы, феноменологический подход, психосоматика.

## Введение

Телесный опыт является важной частью субъективной реальности и отражает как физиологические, так и эмоциональные аспекты переживания. В гештальт-подходе тело рассматривается как источник информации о потребностях, способах самоорганизации и характере контакта человека с окружающим. В повседневной речи клиенты нередко используют телесные метафоры — «опускаются руки», «сдавило грудь», «как будто застрял», «нет опоры». Эти выражения соединяют телесные ощущения с эмоциональным и смысловым содержанием, создавая доступную форму описания сложного переживания.

Актуальность исследования телесных метафор связана с их естественной встроенностью в процесс самовыражения. Метафора позволяет клиенту приблизиться к внутреннему опыту безопасным и ненасильственным образом, а консультанту — поддержать феноменологическое исследование без преждевременных интерпретаций.

Цель статьи — проанализировать функции телесных метафор в гештальт-консультировании и показать, каким образом они могут поддерживать процессы осознавания и адаптации клиента.

## Теоретические основания

Лингвистические исследования (Арутюнова [1], Гак [3], Скларевская [8], Телия [9]) рассматривают метафору как механизм смыслопорождения, обеспечивающий перенос структуры одного опыта на другой. Метафора позволяет человеку моделировать внутренние состояния, используя чувственные и телесные схемы.

Когнитивная теория метафоры Лакоффа и Джонсона [4] утверждает, что абстрактные понятия во многом осмысляются через телесный опыт: движение, тяжесть, опора, напряжение. Телесные выражения таким образом являются не просто фигурами речи, а отражением глубинных концептуальных структур сознания.

В психотерапевтическом контексте телесный образ выполняет функцию посредника между ощущением и смыслом. Ласая [5] подчёркивает, что метафора позволяет клиенту мягко приближаться к переживанию, снижая трудности прямого описания эмоционально насыщенных состояний.

Немиринский [6], анализируя психосоматику в гештальт-подходе, рассматривает телесный симптом как форму неосознанной активности, связанную с ситуацией клиента. Исследование телесного образа помогает вернуть прерванный контакт с переживанием и установить связь между телесностью и жизненным контекстом.

Таким образом, телесные метафоры имеют глубокие лингвистические, когнитивные и психотерапевтические основания, что делает их значимым инструментом в консультативной практике.

## Телесные метафоры и фразеологическая картина переживания

Телесные выражения являются частью культурно закреплённой картины мира и отражают способы описания эмоциональных состояний. В исследовании Бызовой и Шестопал [2] показано, что телесные фразеологизмы тесно связаны с переживанием напряжения, уязвимости, потери контроля или опоры.

Такие метафоры обладают несколькими функциями. Во-первых, они сохраняют связь с телесным ощущением, которое можно феноменологически исследовать. Во-вторых, они структурируют переживание, задавая ему форму («тяжесть», «давление», «сжатие», «пустота»). В-третьих, они делают сложный внутренний опыт более доступным для выражения и осмысливания.

Например, метафора «я как будто застрял» может указывать на переживание ограниченности выбора, а выражение «земля уходит из-под ног» — на состояние нестабильности. Эти образы служат отправной точкой для исследования переживания и позволяют клиенту углублять контакт с собственным состоянием.

## Телесные метафоры в гештальт-подходе

Гештальт-подход использует феноменологическое исследование телесных метафор как способ углубления осознавания. Ласая [5] описывает процесс, включающий выявление телесного ощущения, формирование образа, исследование его характеристик и наблюдение за изменениями состояния по мере изменения образа. Такая работа помогает клиенту замечать внутренние процессы, которые ранее оставались неосознаваемыми.

Немиринский [6] подчёркивает, что телесный симптом часто связан с прерванным или затруднённым контактом. Исследование симптома через метафору позволяет обнаружить его связь с жизненной ситуацией и увидеть, какую функцию он выполняет в системе взаимодействия клиента со средой.

В зарубежных исследованиях Fainsilber и Ortony [10] показано, что метафора является естественным способом выражения эмоциональных состояний. Levitt и коллеги [11] предлагают метод анализа метафор в психотерапии, позволяющий отслеживать микропроцессы изменений в ходе консультирования. Эти данные подтверждают важность метафоры как инструмента исследования переживания.

## Примеры из консультативной практики

В консультировании телесные метафоры нередко возникают спонтанно. Когда клиент говорит: «я как будто застрял», консультант может исследовать с ним телесные проявления этого состояния — фиксированность дыхания, напряжение в плечах, ощущение неподвижности. Исследование образа помогает клиенту обнаружить эмоциональный и смысловой контекст переживания и иногда выявить новые возможности действия.

Если клиент описывает состояние словами «земля уходит из-под ног», исследование образа может приводить к вниманию к телесным опорам — положению стоп, дыханию, устойчивости. Это способствует восстановлению контакта с собственными ресурсами и осознанию способов самоопоры в ситуации неопределенности.

Такие процессы показывают, что телесная метафора не интерпретирует переживание, а помогает исследовать его в феноменологической форме, углубляя контакт клиента с собой.

### **Заключение**

Телесные метафоры представляют собой ценный инструмент гештальт-консультирования, соединяющий

телесные, эмоциональные и смысловые аспекты переживания. Они помогают клиенту выразить состояние, исследовать его и обнаружить связь с жизненным контекстом. Поддерживая процесс осознавания, метафора способствует расширению адаптивных возможностей и повышению чувствительности к собственным потребностям.

Использование телесных метафор не заменяет другие методы гештальт-подхода, но органично дополняет их, создавая безопасный и природный способ приближения к переживанию. Дальнейшие исследования могут быть направлены на систематизацию методов работы с телесными метафорами и изучение их роли в процессе изменений.

### **Литература:**

1. Арутюнова Н. Д. Метафора и дискурс // Теория метафоры / ред. Н. Д. Арутюнова, М. А. Журинская. — М.: Прогресс, 1990. — С. 5–32.
2. Бызова В. М., Шестопал О. В. Телесные метафоры и фразеологизмы как отражение психологических проблем здоровья и адаптивности // Вестник СПбГУ. Серия 12. — 2011. — Вып. 1. — С. 235–239.
3. Гак В. Г. Метафора: универсальное и специфическое // Метафора в языке и тексте / ред. В. Н. Телия. — М.: Наука, 1988. — С. 11–26.
4. Джонсон М., Лакофф Д. Метафоры, которыми мы живём / пер. с англ.; под ред. А. Н. Баранова. — М.: Едиториал УРСС, 2004. — 256 с.
5. Ласая Е. В. Телесные метафоры в гештальт-терапии [Электронный ресурс] // Библиотека Московского института гештальт-терапии и консультирования. URL: [[https://gestalt-therapy.ru/biblio/theor/body\\_metaphors](https://gestalt-therapy.ru/biblio/theor/body_metaphors)]
6. Немиринский О. В. Гештальт-терапия психосоматических расстройств: от симптома к контакту // Московский психотерапевтический журнал. — 1997. — № 1.
7. Перлз Ф., Хефферлайн Р., Гудман П. Практика гештальт-терапии. — СПб.: Речь, 2000. — 512 с.
8. Скляревская Г. Н. Метафора в системе языка. — СПб.: Наука, 1993. — 152 с.
9. Телия В. Н. Метафора как модель смыслопроизводства и её экспрессивно-оценочная функция // Метафора в языке и тексте / ред. В. Н. Телия. — М.: Наука, 1988. — С. 26–52.
10. Fainsilber L., Ortony A. Metaphorical Uses of Language in the Expression of Emotions // Metaphor and Symbolic Activity. — 1987. — Vol. 2(4). — P. 239–250.
11. Levitt H. M., Korman Y., Angus L. A metaphor analysis in treatments of depression: Metaphor as a marker of change // Counselling Psychology Quarterly. — 2000. — Vol. 13(1). — P. 23–35.

## **Формирование психологической культуры здоровья средствами физической культуры**

Карягина Алена Алексеевна, студент

Научный руководитель: Резанова Марина Александровна, преподаватель  
Тольяттинский социально-педагогический колледж (Самарская область)

В статье рассматривается проблема целенаправленного формирования психологической культуры здоровья как интегративного личностного образования, определяющего осознанное и ответственное отношение индивида к своему психическому благополучию. Обосновывается положение о том, что физическая культура и спорт выступают одним из ключевых средств развития данной культуры, выходя за рамки сугубо телесной практики. На основе теоретического анализа делается вывод о необходимости психологического переосмысления содержания и методов физического воспитания с целью актуализации его психологической и развивающей функций для гармонизации психофизического состояния человека в условиях современного общества.

**Ключевые слова:** психологическая культура здоровья, психологическое благополучие, физическая культура, средства физической культуры, эмоционально-волевая саморегуляция, стрессоустойчивость, психогигиена, телесность, личностное развитие.

## Formation of a psychological culture of health by means of physical culture

Karyagina Alena Alekseevna, student

Scientific advisor: Rezanova Marina Aleksandrovna, lecturer

Tolyatti Social and Pedagogical College (Samara Oblast)

This article examines the problem of purposefully developing a psychological culture of health as an integrative personal development that defines an individual's conscious and responsible attitude toward their mental well-being. It substantiates the proposition that physical education and sport are key means of developing this culture, extending beyond purely physical practices. Based on a theoretical analysis, a conclusion is drawn regarding the need for a psychological and pedagogical rethinking of the content and methods of physical education with the aim of actualizing its psychohygienic and developmental functions to harmonize the individual's psychophysical state in modern society.

**Keywords:** psychological culture of health, psychological well-being, physical education, physical education tools, emotional-volitional self-regulation, stress resistance, mental hygiene, physicality, personal development.

Актуальность проблемы формирования культуры здоровья в современном обществе не вызывает сомнений. Однако традиционный подход часто редуцирует здоровье к его соматическому компоненту, оставляя в тени психическое и социально-психологическое благополучие. В то же время, по определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье представляет собой «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1]. В связи с этим возникает необходимость концептуализации и целенаправленного развития **психологической культуры здоровья** (ПКЗ) как системного личностного образования, включающего знания о психическом здоровье, навыки его сохранения и укрепления, ценностное отношение к внутреннему миру и способность к саморегуляции.

Физическая культура, будучи многогранным социальным феноменом, обладает значительным, но не всегда в полной мере реализуемым потенциалом для становления ПКЗ. Цель данной статьи — теоретически обосновать возможности и механизмы формирования психологической культуры здоровья средствами физической культуры.

### 1. Психологическая культура здоровья: сущность и структурные компоненты

Психологическую культуру здоровья правомерно рассматривать как подсистему общей культуры здоровья, направленную на осознание, принятие ответственности и активную деятельность по поддержанию психологического благополучия. Она интегрирует когнитивный, эмоционально-ценственный, поведенческий и рефлексивный компоненты.

Когнитивный компонент предполагает наличие у человека научно обоснованных знаний о факторах, укрепляющих и разрушающих психическое здоровье, о меха-

низмах стресса, способах эмоциональной саморегуляции, о взаимосвязи телесных и психических процессов. Как отмечает О. С. Васильева, «психологическая культура личности включает в себя грамотность в сфере психического функционирования, понимание закономерностей эмоциональных реакций и поведения» [2, с. 45].

Эмоционально-ценственный компонент выражается в признании ценности психического равновесия, внутренней гармонии, позитивного самоотношения и эмпатии. Это формирует внутреннюю мотивацию к занятиям, направленным на психическое саморазвитие и профилактику дистресса.

Поведенческий компонент представляет собой практическое применение знаний и ценностей через систему привычек и навыков: техники релаксации, рациональной организации труда и отдыха, конструктивного разрешения конфликтов, дозирования психоэмоциональных нагрузок.

Рефлексивный компонент — это способность к самонаблюдению, анализу своего психического состояния, идентификации источников напряжения и оценке эффективности применяемых стратегий совладания.

### 2. Физическая культура как полифункциональное средство развития ПКЗ

Физическая культура выходит за рамки развития лишь физических кондиций. В контексте формирования ПКЗ она выступает уникальной практикой, опосредующей связь телесного и психического.

#### 2.1. Развитие эмоционально-волевой саморегуляции и стрессоустойчивости

Регулярная физическая активность является доказанным немедикаментозным средством коррекции пси-

хэмоционального состояния. Выполнение физических упражнений, особенно аэробного характера, стимулирует выработку эндорфинов, что приводит к снижению уровня тревоги и депрессии. Преодоление усталости, работа «на пределе» возможностей, соблюдение режима тренировок целенаправленно формируют волевые качества: настойчивость, выдержку, самоконтроль. В условиях соревновательной деятельности моделируются стрессогенные ситуации, что при грамотном педагогическом сопровождении позволяет развивать навыки управления эмоциями в условиях давления и неопределенности. «Занятия физическими упражнениями создают уникальную возможность для тренировки психики в преодолении трудностей, выработки толерантности к стрессу», — подчеркивает А. В. Родионов [3, с. 112].

### **2.2. Формирование позитивной «Я-концепции» и телесной рефлексии**

Занятия физической культурой напрямую влияют на образ физического «Я», который является важной составляющей общей самооценки. Достижение целей (улучшение формы, освоение нового двигательного навыка, повышение выносливости) укрепляет самоэффективность, веру в собственные силы. Осознание возможностей и ограничений своего тела, наблюдение за его реакциями на нагрузку способствуют развитию кинестетического интеллекта и телесной рефлексии — умения «слышать» свое тело, что является ключевым для профилактики переутомления и психосоматических расстройств.

### **2.3. Социально-психологический аспект: коммуникация и эмпатия**

Командные виды спорта и групповые формы занятий (фитнес-группы, секции) создают естественную среду для развития социально-психологических навыков. Взаимодействие с партнерами, тренером, соперниками требует способности к кооперации, разрешению конфликтов, пониманию неверbalных сигналов, проявлению эмпатии и взаимопомощи. Этот опыт напрямую способствует социальному благополучию, являющемуся частью ПКЗ.

## **3. Педагогические условия актуализации потенциала физической культуры в формировании ПКЗ**

Для того чтобы физическая культура реализовала свой потенциал в формировании ПКЗ, необходима целенаправленная педагогическая работа, выходящая за пределы узконормативного подхода (ориентированного лишь на выполнение нормативов).

Литература:

1. Васильева, О. С. Психология здоровья: от формирования к культуре здоровья / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов // Вестник психотерапии. — 2013. — № 47. — С. 41–54.

**1. Целевая переориентация:** Цели физического воспитания должны быть расширены и включать не только развитие физических качеств и обучение двигательным действиям, но и осознанное формирование навыков психической саморегуляции, стресс-менеджмента и позитивного самоотношения.

**2. Содержательное насыщение:** В образовательные программы необходимо интегрировать знания о психофизиологии двигательной активности, влиянии упражнений на эмоциональное состояние, методах самоконтроля и психологической разминки. Важно включать упражнения, специально направленные на развитие внимания, произвольной релаксации (элементы йоги, стретчинга, дыхательной гимнастики).

**3. Методический инструментарий:** Преподаватель (тренер) должен владеть техниками создания позитивного психологического климата, методами мотивации, основами индивидуального и дифференцированного подхода с учетом психологических особенностей занимающихся. Рефлексия должна стать обязательным элементом занятия: обсуждение не только того, «что и как сделали», но и «что при этом чувствовали, какправлялись с трудностями».

**4. Личность педагога:** Ключевая роль принадлежит инструктору или учителю, который сам должен быть носителем психологической культуры здоровья, демонстрировать эмоциональную устойчивость, эмпатию и выступать образцом осознанного отношения к своему психофизическому состоянию.

## **Заключение**

Таким образом, формирование психологической культуры здоровья представляет собой актуальную междисциплинарную задачу, находящуюся на стыке психологии, педагогики и теории физической культуры. Физическая культура, при условии преодоления узкоутилитарного подхода, обладает мощным, системным потенциалом для развития всех компонентов ПКЗ: от когнитивного понимания взаимосвязи тела и психики до практических навыков саморегуляции и социального взаимодействия.

Реализация этого потенциала требует пересмотра существующих парадигм физического воспитания в сторону его гуманизации и психологизации. Целенаправленная, методически обеспеченная работа в этом направлении позволит не только повысить эффективность физкультурно-спортивной деятельности, но и внести существенный вклад в укрепление психического здоровья населения, формирование личности, способной к активной, осознанной и гармоничной жизни в условиях динамичной и нередко стрессогенной современной реальности.

2. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов. — М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2015. — 224 с.
3. Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. — М.: Флинта, 2019. — 560 с.
4. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2016. — 352 с.
5. Кабаева, В. М. Формирование культуры здоровья в образовательном пространстве / В. М. Кабаева // Педагогика. — 2018. — № 5. — С. 36–42.
6. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева. — М.: Академия, 2016. — 272 с.
7. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры / А. М. Максименко. — М.: Физическая культура, 2017. — 496 с.
8. Пономарева, Г. М. Психологическое здоровье и физическая культура / Г. М. Пономарева // Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 6. — С. 15–17.
9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М.: Академия, 2018. — 480 с.

## Особенности эмпатии у менеджеров торговых компаний

Красавина Елена Петровна, студент магистратуры  
Московский городской педагогический университет, Самарский филиал

Целью настоящей статьи является анализ особенностей эмпатии у менеджеров торговых компаний с учетом современных теоретических и эмпирических данных.

**Ключевые слова:** эмпатия, особенности эмпатии, менеджеры торговых компаний.

Для точного анализа роли эмпатии в деятельности менеджеров торговых компаний необходимо определить само понятие эмпатии и его структурные компоненты. Наиболее общепринятым определением является способность понять чувства другого человека, поставить себя на его место и разделить его переживания [1]. Современная научная литература рассматривает эмпатию как сложную многомерную конструкцию, состоящую из трех взаимосвязанных, но функционально различных компонентов. Этот трехкомпонентный подход является наиболее продуктивным для анализа ее применения в конкретныхправленческих ситуациях.

Первый компонент — когнитивная эмпатия. Она представляет собой способность понимать внутреннее состояние другого человека, его мысли и намерения. Этот процесс не обязательно связан с переживанием тех же эмоций; он скорее является интеллектуальным актом «принятия точки зрения». Когнитивная эмпатия позволяет менеджеру выйти за рамки собственного восприятия и понять мотивы клиента, потребности сотрудника или сложную ситуацию в B2B-переговорах. Например, адаптация стиля продаж под тип личности клиента по модели MBTI требует именно когнитивной эмпатии, позволяя понять, что «мыслителям» важны логические аргументы, а «чувствующим» — эмоциональное вовлечение [2].

Второй компонент — аффективная эмпатия. Этот аспект связан с эмоциональной реакцией на эмоции другого человека. Он включает в себя два противоположных, но связанных элемента: «эмоциональную заботу» — готовность сопереживать и помогать, и «личную тревогу» —

собственную тревогу и беспокойство в ответ на чужое страдание. Аффективная эмпатия является более автоматической и инстинктивной, основанной на механизме имитации эмоций, который активирует те же участки мозга, что и при собственном переживании ситуации. Для менеджера эта способность к сопереживанию критически важна для установления доверительных отношений, управления конфликтами и оказания психологической поддержки подчиненным. Однако, если она не сбалансирована когнитивной составляющей и навыками саморегуляции, то может приводить к эмоциональному истощению и депersonализации [4].

Третий, и последний, компонент — сострадательная эмпатия. Этот компонент представляет собой переход от внутреннего понимания и сопереживания к внешним действиям, которые демонстрируют эту заботу. Это могут быть слова поддержки, активное слушание, действия по решению проблемы клиента или руководителя. Именно этот компонент делает эмпатию видимой и действенной. Без него даже самые глубокие внутренние переживания остаются незамеченными. Таким образом, эмпатия в своей полноте — это не только чувство, но и действие. Хотя этот компонент часто упускается из виду в исследованиях, он является краеугольным камнем эффективного лидерства и клиентского сервиса. Понимание этой трехкомпонентной структуры имеет решающее значение для менеджеров торговых компаний, поскольку разные управленческие задачи требуют разных комбинаций этих компонентов. При анализе рынка и понимании потребностей целевой аудитории доми-

нирующей будет когнитивная эмпатия. При работе с недовольным клиентом или поддержке уставшего сотрудника ключевую роль играет аффективная эмпатия. А при построении долгосрочных партнерских отношений с клиентом или создании поддерживающей культуры в команде необходимо применение всех трех компонентов, где когнитивное понимание и аффективное сопереживание находят свое выражение в конкретных, поддерживающих действиях.

Различные исследования подтверждают значимость этих компонентов [3]. Например, в высокосервисных розничных сетях, таких как аптеки, именно эмпатия (вероятно, преимущественно аффективная и сострадательная) является более важным фактором для формирования лояльности, чем скорость обслуживания [4]. В B2B-продажах на первый план входит как когнитивная (понимание потребностей), так и аффективная (эмоциональная) эмпатия, которые положительно влияют на качество отношений с клиентом. Таким образом, развитие эмпатических навыков должно быть комплексным и направленным на все три аспекта, чтобы менеджер мог эффективно адаптироваться к разнообразным ситуациям, с которыми сталкивается в своей деятельности.

Применение эмпатии в деятельности менеджера торговых компаний выходит далеко за рамки простого доброжелательного отношения. Это многоаспектный инструмент, который служит фундаментом для достижения ключевых бизнес-целей, включая рост продаж, формирование лояльности клиентов, создание эффективной команды и успешное управление эмоциональным трудом. На основе анализа источников можно выделить два ключевых поля применения эмпатии: внешнее, направленное на взаимодействие с клиентами и рынком, и внутреннее, сфокусированное на управлении коллективом и создании организационной культуры [5].

Внешняя эмпатия: двигатель продаж и клиентской лояльности. В условиях высокой конкуренции и цифровизации, когда онлайн-покупки становятся все более распространены, эмпатия становится главным конкурентным преимуществом розничных и B2B-торговых компаний в офлайн среде. Она позволяет создавать уникальный клиентский опыт, который невозможно скопировать, превращая транзакционные взаимодействия в долгосрочные партнерские отношения. Экономическая ценность эмпатии в продажах подтверждается множеством исследо-

ваний. Например, было установлено, что менеджеры с высоким уровнем эмпатии закрывают на 27 % больше сделок, чем их коллеги с более низким уровнем. Еще одно исследование показало, что среди различных компетенций эмоционального интеллекта именно эмпатия оказалась наиболее значимым фактором эффективности продаж, объяснив 30.5 % вариативности. Активное слушание, являющееся практическим проявлением эмпатии, повышает количество закрытых сделок на 35 %. Эти цифры наглядно демонстрируют, что инвестиции в развитие эмпатических навыков являются прямым вкладом в финансовые результаты компании [6].

С одной стороны, эмпатия доказала свою экономическую ценность. Она напрямую влияет на ключевые KPI: повышение конверсии, увеличение размера сделки и укрепление долгосрочной лояльности клиентов. В условиях, когда технологии и автоматизация заменяют рутинные задачи, человеческое взаимодействие, основанное на доверии и понимании, становится важным конкурентным преимуществом. Эмпатия позволяет менеджерам выстраивать глубокие, партнерские отношения с клиентами и выстраивать эмоционально здоровую организационную культуру, способствующую инновациям и вовлеченности сотрудников. Различие между глубоким и поверхностным выполнением ролевых эмоциональных требований еще раз подчеркивает, что искренняя забота о клиентах и сотрудниках является не просто этической формальностью, а стратегической необходимостью, дающей прямые финансовые выгоды. С другой стороны, проявление эмпатии несет в себе значительные риски для психического здоровья менеджера. Постоянный контакт с эмоциональными проблемами клиентов и подчиненных, особенно в условиях высокой рабочей нагрузки и стресса, является мощным триггером эмоционального истощения и выгорания. Недостаток личных и организационных ресурсов для саморегуляции эмоций может привести к деперсонализации и снижению качества работы. Поэтому развитие эмпатии должно сопровождаться развитием «эмпатичной решительности» — способности сочетать понимание и заботу с установлением четких границ и принятием жестких решений. Необходимо учить менеджеров не поглощать чужие эмоции, а осознанно управлять ими, сохраняя профессиональную дистанцию и психологическую устойчивость.

#### Литература:

- Гавrilova, T. P. Понятие эмпатии в зарубежной психологии / Т. П. Гавrilova // Вопросы психологии. — 1975. — № 2. — С. 147–158.
- Гайдлайны в работе менеджера. — Текст: электронный // s-rocket.com: [сайт]. — URL: <https://s-rocket.com/ru/articles/gajdlajny-v-rabote-menedzhera> (дата обращения: 11.12.2025).
- <https://link.springer.com/article/10.1007/s11301-024-00472-7>
- <https://www.sciencedirect.com/org/science/article/abs/pii/S0959055219000706>
- <https://www.library.hbs.edu/working-knowledge/empathy-the-brand-equity-of-retail>
- <https://esource.dbs.ie/server/api/core/bitstreams/4a078ea0-a51c-4059-a924-71e1a4de0d80/content>

## Когнитивно-поведенческий подход в работе с психосоматическими расстройствами

Кузнецова Екатерина Сергеевна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье представлен развернутый теоретико-аналитический обзор когнитивно-поведенческого подхода в работе с психосоматическими расстройствами. Подробно рассматриваются современные представления о психосоматике в клинической психологии, механизмы формирования соматических симптомов, роль когнитивных и поведенческих факторов, а также направления когнитивно-поведенческой психотерапии. Обосновывается актуальность применения когнитивно-поведенческой терапии как научно доказанного метода психологической помощи при психосоматических нарушениях.

**Ключевые слова:** психосоматические расстройства, когнитивно-поведенческая терапия, клиническая психология, стресс, эмоции, психотерапия.

### Введение

Проблема психосоматических расстройств занимает особое место в современной клинической психологии. Рост числа психосоматических жалоб в общей медицинской практике связывается с увеличением уровня хронического стресса, изменением образа жизни и дефицитом психологических ресурсов адаптации. Во многих случаях соматические симптомы сохраняются даже при отсутствии выраженной органической патологии, что указывает на значимую роль психологических факторов.

В данной связи особый интерес представляет когнитивно-поведенческий подход, который рассматривает психосоматические проявления как результат взаимодействия когнитивных, эмоциональных и поведенческих процессов. Данный подход обладает высокой степенью структурированности и подтвержденной эффективностью, что делает его востребованным в клинической и консультативной практике.

### Психосоматические расстройства как объект клинико-психологического исследования

В клинической психологии психосоматические расстройства рассматриваются как группа состояний, при которых психологические факторы оказывают существенное влияние на возникновение, течение и субъективное переживание соматических симптомов. Данные расстройства не сводятся исключительно к медицинской патологии, а требуют учета индивидуально-психологических особенностей личности.

Формирование психосоматических симптомов связано с нарушением процессов психической регуляции, в том числе эмоциональной и когнитивной. При этом телесные реакции выступают в качестве способа адаптации организма к длительным психоэмоциональным перегрузкам.

Современные исследования подчеркивают, что психосоматические расстройства чаще наблюдаются у лиц с высоким уровнем тревожности, ригидными копинг-стратегиями и ограниченными навыками осознанной саморегуляции.

### Исторические и современные модели психосоматики

Исторически развитие психосоматического направления проходило через несколько этапов. Ранние модели были тесно связаны с психоаналитической традицией, в рамках которой телесные симптомы рассматривались как символическое выражение вытесненных конфликтов.

Позднее внимание исследователей было сосредоточено на роли стресса и адаптационных механизмов. Теория общего адаптационного синдрома Г. Селье стала важным этапом в понимании взаимосвязи психоэмоционального напряжения и соматических реакций.

В настоящее время наибольшее распространение получил биopsихосоциальный подход, который рассматривает психосоматические расстройства как результат комплексного взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов.

### Психологические механизмы соматизации

Соматизация представляет собой процесс, при котором психологические переживания находят выражение в телесных симптомах. Одним из ключевых механизмов соматизации является хроническое эмоциональное напряжение, связанное с подавлением или недостаточной осознанностью эмоций.

Нарушения эмоциональной регуляции приводят к накоплению внутреннего напряжения, которое не находит адекватных способов переработки и реализуется через соматические реакции. В данном контексте телесные симптомы могут рассматриваться как форма психологической защиты.

Дополнительную роль играют личностные особенности, такие как алекситимия, повышенная соматическая настороженность и склонность к катастрофизации.

### **Когнитивные факторы психосоматических расстройств**

В когнитивно-поведенческой модели особое внимание уделяется когнитивным факторам, влияющим на формирование и поддержание психосоматических симптомов. К ним относятся автоматические негативные мысли и дисфункциональные убеждения в отношении собственного тела и здоровья.

Катастрофизация телесных ощущений приводит к усилению тревоги и активации физиологических реакций стресса. Селективное внимание к соматическим сигналам способствует закреплению симптоматики и формированию замкнутого круга.

С точки зрения когнитивно-поведенческого подхода изменение данных когнитивных установок является ключевым условием снижения выраженности психосоматических проявлений.

### **Поведенческие паттерны и их роль в поддержании симптомов**

Поведенческий компонент психосоматических расстройств включает избегающее поведение, чрезмерный контроль телесных ощущений и ограничение активности. Подобные стратегии способствуют временному снижению тревоги, однако в долгосрочной перспективе приводят к закреплению симптомов.

Сужение поведенческого репертуара снижает адаптационные возможности личности и усиливает субъективное ощущение беспомощности. В когнитивно-поведенческой терапии данные паттерны рассматриваются как мишени для целенаправленной коррекции.

**Таблица 1. Психологические механизмы психосоматических расстройств в когнитивно-поведенческой модели**

Когнитивные факторы	Эмоциональные реакции	Поведенческие проявления
Катастрофизация	Хроническая тревога	Избегание активности
Негативные убеждения о здоровье	Страх заболевания	Гиперконтроль симптомов
Селективное внимание к телу	Напряжение	Снижение социальной активности

Данные таблицы отражают системный характер психосоматических расстройств и подчеркивают необходимость комплексного терапевтического воздействия.

### **Основные направления когнитивно-поведенческой терапии при психосоматических расстройствах**

Когнитивно-поведенческая терапия направлена на комплексную работу с когнитивными, эмоциональными и поведенческими компонентами психосоматических расстройств. Центральным элементом является когнитивная реструктуризация, позволяющая изменить дисфункциональные убеждения.

Поведенческие эксперименты и постепенное расширение активности способствуют формированию более адаптивных моделей поведения. Важную роль играют методы психообразования и обучения навыкам саморегуляции.

### **Заключение**

Таким образом, когнитивно-поведенческий подход представляет собой эффективный и научно обоснованный метод психологической помощи при психосоматических расстройствах. Его применение позволяет воздействовать на ключевые механизмы формирования и поддержания соматических симптомов и способствует повышению качества жизни клиентов.

Литература:

- Александер Ф. Психосоматическая медицина. — М.: Медицина, 1996.
- Бек А. Т. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства. — М.: Эксмо, 2020.

3. Эллис А. Разум и эмоции в психотерапии. — СПб.: Питер, 2016.
4. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1992.
5. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г. Тревожные расстройства: теория и практика. — М.: ИП РАН, 2019.
6. Карвасарский Б. Д. Психотерапия. — СПб.: Питер, 2002.

## Особенности и подготовка к школьному обучению детей с расстройствами аутистического спектра

Макарова Виктория Владимировна, студент магистратуры  
Томский государственный педагогический университет

*В статье рассматривается комплексная проблема подготовки детей с расстройствами аутистического спектра (PAC) к обучению в школе. В ней также, учитываются ключевые особенности данной категории детей, которые обуславливают специфику их школьной готовности. Сюда можно отнести нарушения в коммуникативной, социальной, эмоционально-волевой и сенсорной сферах. На основе анализа особенностей выстраивается система подготовки, включающая направления, методы и условия ее эффективности. Подчеркивается необходимость индивидуального, комплексного и структурированного подхода, основанного на сильных сторонах ребенка и нивелирующего его дефициты для успешной интеграции в образовательную среду.*

**Ключевые слова:** дети с PAC, расстройство аутистического спектра, готовность к школе, особенности развития, инклюзивное образование, коммуникативные навыки, сенсорная интеграция, визуальная поддержка.

### Введение

Поступление в школу — это критический период социализации для любого ребенка. Для ребенка с расстройством аутистического спектра (PAC) этот этап сопряжен с особыми вызовами, обусловленными спецификой его развития. Гетерогенность проявлений PAC делает невозможным универсальный подход к подготовке. Ее успех напрямую зависит от того, насколько точно выявлены индивидуальные особенности ребенка и насколько адекватно подобраны методы коррекционно-развивающей работы.

Цель данной статьи — охарактеризовать ключевые особенности детей с PAC, значимые для школьного обучения, и на этой основе выстроить целостную модель психолого-педагогической подготовки.

1. Ключевые особенности детей с PAC, влияющие на школьную адаптацию.

Специфика аутистического развития создает уникальный профиль сильных и слабых сторон, которые необходимо учитывать.

#### Коммуникативные особенности:

– Нарушение прагматики речи: даже при развитой фразовой речи ребенок испытывает колоссальные трудности в диалоге, не понимает скрытый смысл, шутки, переносные значения. Инструкция учителя «откройте тетради на произвольной странице» может быть понята буквально и вызвать ступор.

– Эхолалии и штампы: речь часто носит заученный, не спонтанный характер.

– Трудности инициации и поддержания общения: ребенок редко задает вопросы, не просит о помощи, даже если испытывает в ней острую нужду.

#### Социальные особенности:

– Нарушение социального взаимодействия: трудности в понимании и соблюдении неписанных социальных правил, отсутствие интереса к сверстникам, неспособность к совместной (кооперативной) игре.

– Трудности распознавания и выражения эмоций: неспособность «прочитать» по лицу, жесту или интонации эмоциональное состояние другого человека приводит к неадекватным реакциям.

– Особенности разделенного внимания: ребенку сложно следить за взглядом и указательным жестом учителя, что затрудняет усвоение материала.

Особенности поведения и эмоционально-волевой регуляции:

– Ригидность и стереотипность: жесткая привязанность к рутине, ритуалам, маршрутам. Любое изменение (замена учителя, перестановка в классе) может спровоцировать срыв.

– Сенсорные особенности: гипо-или гиперчувствительность к звукам, свету, прикосновениям, запахам. Шумная перемена, яркий свет люминесцентных ламп, текстура мела могут вызывать дискомфорт, вплоть до болевых ощущений, истощая ресурс ребенка.

– Сложности с произвольной регуляцией: трудности с планированием, инициативностью и завершением деятельности, контролем импульсов.

#### Когнитивные особенности:

– Неравномерность развития: высокие способности в одной области (память, счет) могут сочетаться с выраженной незрелостью в другой (речь, моторика).

– Трудности обобщения и переноса навыков: навык, усвоенный в кабинете дефектолога, не используется автоматически в классе или дома.

– Проблемы исполнительных функций: страдают цепеполагание, планирование, самоконтроль и коррекция ошибок.

2. Система подготовки детей с РАС к школьному обучению.

Выявленные особенности диктуют необходимость целенаправленной, системной подготовки, которая должна начинаться за 2–3 года до поступления в школу.

**Направление 1:** Формирование «учебного поведения» и произвольной регуляции.

**Методы:** Прикладной анализ поведения (ABA), в частности Дискретное пробное обучение (DTT) для отработки навыков пошагово: сидеть за партой в течение определенного времени, откликаться на имя, устанавливать зрительный контакт, выполнять простые инструкции.

**Технологии:** Визуальное расписание и таймер для структурирования времени и формирования понятия «сначала — потом». Это снижает тревожность и помогает ребенку управлять своим поведением.

**Направление 2:** Развитие коммуникативной компетенции.

**Методы:** Внедрение Альтернативной и дополнительной коммуникации (АДК), таких как система обмена изображениями (PECS) или коммуникативные приложения, для формирования возможности выражать просьбы, отказы и комментарии.

**Технологии:** социальные истории Кэрол Грей для объяснения, как и в какой ситуации можно попросить о помощи, сказать «нет» или выразить свое состояние.

**Направление 3:** Социальная адаптация.

**Методы:** организация групповых игр с четкими правилами и распределением ролей. Видеомоделирование для демонстрации эталонов социального поведения (как поздраворваться, как встать в очередь).

**Технологии:** социальные истории для объяснения контекста школьной жизни: что такое урок, перемена, зачем нужна домашняя работа.

**Направление 4:** Сенсорная интеграция и адаптация среды.

#### Литература:

1. Баенская Е. Р., Никольская О. С., Либлинг М. М. Аутичный ребенок. Пути помощи. — М.: Теревинф, 2018.
2. Морозова С. С. Составление и использование социальных историй. — М.: Бук, 2022.
3. Хаустов А. В. Организация образовательной среды для детей с расстройствами аутистического спектра в инклюзивном образовании. // Аутизм и нарушения развития. — 2021. — Т. 19. — № 1.
4. Schopler, E., Mesibov, G. B. (2020). Visual Supports for People with Autism: A Guide for Parents and Professionals. Woodbine House.
5. Gray, C. (2015). The New Social Story Book. Future Horizons.

**Методы:** проведение «сенсорных диет» — комплекса упражнений (раскачивание, прыжки на батуте, упражнения с утяжелителями), которые помогают нервной системе прийти в оптимальное состояние.

**Технологии:** создание в учебном пространстве зон для сенсорной разгрузки («уголок уединения»), использование наушников, затемняющих штор, выбор подходящего рабочего места.

**Направление 5:** Когнитивная подготовка.

**Методы:** обучение должно опираться на сильные стороны ребенка (зрительная память, внимание к деталям). Использование наглядности, схем, алгоритмов.

**Технологии:** система «работа-пока» по методу teach для формирования навыка самостоятельного выполнения задания и его завершения.

**3. Условия успешной подготовки.**

1. Раннее начало: чем раньше начата системная работа, тем выше шансы на успешную адаптацию.

2. Индивидуальный и дифференцированный подход: программа подготовки должна основываться на глубокой диагностике актуального уровня развития ребенка.

3. Командная работа: слаженное взаимодействие дефектолога, логопеда, психолога, невролога и родителей.

4. Преемственность: навыки, отработанные со специалистом, должны закрепляться дома и в других средах.

**Заключение.** Подготовка ребенка с РАС к школе — это не просто обучение его грамоте и счету. Это комплексная, многоплановая работа по формированию у него способности функционировать в сложной, динамичной и часто перегружающей его школьной среде. Учет специфических особенностей развития детей с РАС позволяет выстроить такую систему подготовки, которая, с одной стороны, нивелирует дефициты, а с другой — опирается на сильные стороны ребенка. Только такой подход позволяет превратить формальное поступление в школу в подлинную возможность для развития, социализации и раскрытия потенциала каждого ребенка с расстройством аутистического спектра.

## Самооценка креативности в подростковом возрасте

Пупавцева Екатерина Викторовна, студент магистратуры

Научный руководитель: Худякова Татьяна Леонидовна, кандидат психологических наук, доцент  
Воронежский государственный педагогический университет

*В статье автор исследует проблему самооценки креативности в подростковом возрасте.*

**Ключевые слова:** подростковый возраст, самооценка, креативность.

**В** настоящее время остро стоит проблема поиска новых путей решения текущих задач, свершения прорывных открытий, развития критического, креативного мышления. В нашей стране возрастает потребность в воспитании сильного будущего поколения — поколения, которое сможет обеспечить нашей стране процветание, рост и укрепление экономики. В частности, президентом нашей страны поставлена задача обеспечить рост доли креативного сектора экономики и увеличить вклад этого сектора в общий ВВП страны. Задача, которая поставлена на федеральном уровне, подтверждает потребность страны в развитии компетенций граждан, в том числе в сфере креативных индустрий.

Термин «креативность» сегодня не имеет одного определения; каждый автор, рассматривающий креативность в рамках своей концепции, дает ей свое определение. Однако во всем многообразии толкований имеется общее понимание того, что креативность (или творчество) проявляется в процессе создания или осознания чего-то нового. Так, доктор психологических наук, профессор М. А. Холодная в своей книге «Психология интеллекта. Парадоксы исследования» рассматривает креативность в узком и широком значении слова. Креативность в узком значении слова, или психометрическая креативность — это дивергентное мышление (точнее, операции дивергентной продуктивности, по Дж. Гилфорду), отличительной особенностью которого является готовность выдвигать множество в равной мере правильных идей относительно одного и того же объекта. Креативность в широком смысле слова — это творческие интеллектуальные способности, в том числе способность привносить нечто новое в опыт (Ф. Баррон); способность порождать оригинальные идеи в условиях разрешения или постановки новых проблем (М. Уаллах); способность осознавать пробелы и противоречия, а также формулировать гипотезы относительно недостающих элементов ситуации (Е. Торренс); способность отказываться от стереотипных способов мышления, а также гибко и быстро переключаться с одной идеи на другую (Дж. Гилфорд); восприимчивость (чувствительность к необычным деталям, противоречиям и неопределенности) и метафоричность (готовность работать в фантастическом, «невозможном» контексте, совмещать и комбинировать разнородные идеи) (М. А. Холодная) [3].

Если говорить о благоприятном возрасте выявления и развития креативности, о методиках, которые можно использовать, то научные изыскания не могут похвастаться схожестью взглядов. В зарубежной и российской литературе исследования возрастных особенностей развития креативности, ее динамики единичны. Согласно В. Н. Дружинину [по 2] возраст 3–5 лет является наиболее сензитивным для развития творческих способностей, но и возраст 13–20 лет характеризуется «специализированными» творческими способностями, которые могут быть связаны с определенной сферой человеческой деятельности, когда подросток начинает задумываться о своей будущей профессии.

Подростковый возраст является одним из важных этапов в жизни каждого человека. Подросток всё еще находится в тесном контакте с родителями, но референтной группой для него уже становятся сверстники. В это время происходит переосмысление себя, своих способностей, своего места в этом мире, модели своего поведения, формируется общая самооценка. Общая самооценка складывается из множества частных самооценок в разных сферах деятельности в разные периоды времени. Подростковая самооценка по природе своей противоречива. С одной стороны — вера в себя, свое превосходство, с другой — неуверенность, сомнения [1]. В зависимости от того, какая самооценка складывается у подростка, он демонстрирует ту или иную модель поведения. Низкая самооценка сопровождается тревожностью, отсутствием притязаний, незначительными достижениями и социальном отказом. Завышенная самооценка связана с риском возникновения психологической травмы при столкновении с реальностью. Таким образом, оптимальной будет являться адекватная самооценка, которая основана на реальном уровне навыков, умений, что необходимо в том числе для построения плана развития в приоритетной сфере деятельности.

Нами было проведено исследование с целью выявления уровня самооценки креативности подростков. Наш исследовательский интерес направлен на изучение особенностей креативности в подростковом возрасте, в частности мы исследовали самооценку креативности. В исследовании приняли участие 30 подростков, их средний возраст 13,5 года.

Методики диагностики креативности немногочисленны и неразнообразны по содержанию. Часть методик направлена на оценку творческих способностей экспертами или на их самооценку, часть — на исследование верbalной и неверbalной креативности. В исследовании были использованы:

- 1) опросник личностной склонности к творчеству по Г. Дэвису в адаптации Б. К. Пашнева;
- 2) опросник креативности Д. Джонсона в адаптации Е. Е. Туник;

3) методика «Типы мышления» в модификации Г. В. Резапкиной.

Результаты исследования по опроснику личностной склонности к творчеству по Г. Дэвису в адаптации Б. К. Пашнева представлены в таблице 1.

**Таблица 1. Уровень личностной склонности респондентов к творчеству**

Низкий	Средний	Высокий
10,0 %	73,33 %	16,67 %

Как видно из таблицы 1, большинство подростков (73,33 %) имеют средний уровень личностной склонности к творчеству.

Результаты исследования по опроснику креативности Дж. Джонсона в адаптации Е. Е. Туник представлена в таблице 2.

**Таблица 2. Уровень самооценки креативности респондентов**

Очень низкий	Низкий	Средний	Высокий	Очень высокий
3,33 %	0 %	23,33 %	43,33 %	30,0 %

Как видно из данных таблицы 2, подростки в основном оценивают свои творческие способности на высоком и очень высоком уровне.

Рассмотрим обобщенные результаты по методике «Типы мышления» в модификации Г. В. Резапкиной в таблице 3.

**Таблица 3. Типы мышления**

Тип мышления	M (SD)
Предметно-действенный	5,08 (1,54)
Абстрактно-символический	4,79 (2,05)
Словесно-логический	4,43 (1,74)
Наглядно-образный	5,29 (1,19)
Креативный	5,65 (1,47)

Результаты исследования с помощью методики «Типы мышления» (модификация Г. В. Резапкиной) показывают, что уровень креативности у подростков средний (5,65 балла). Согласно данной методике высокому уровню развития каждого типа мышления соответствует диапазон от 6 до 8 баллов. В целом мы видим, что у подростков преобладает синтетический тип мышления, когда все типы мышления развиты в равной степени и находятся на среднем уровне. Это свидетельствует о гармоничном развитии, без ярко выраженных предпочтений.

Таким образом, при сопоставлении результатов исследований мы видим, что самооценка креативности подростков находится на высоком уровне, в то время как уровень личностной склонности к творчеству — на среднем уровне, как и креативность. Следовательно, необходимо оказывать помощь подросткам в формировании адекватной самооценки в процессе развития креативности. Для подтверждения или опровержения полученных данных необходимо дополнительное исследование с увеличением объема выборки испытуемых, а также их сравнение с результатами при качественно другой выборке.

Литература:

- Божович, Л. И. Личность и учение подростка // Психологическая наука и образование. 1997. Том 2. № 1. URL: [https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/1997\\_n1/Bozhovich](https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/1997_n1/Bozhovich) (дата обращения: 09.12.2025).
- Журавлев А. Л. Современные исследования интеллекта и творчества / А. Л. Журавлев, Д. В. Ушаков, М. А. Холодная. — М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. — 608 с.
- Холодная, М. А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования : учебное пособие для вузов / М. А. Холодная. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2004. — 334 с. — (Высшее образование). — Текст: непосредственный.

## Типология метафор в психологическом консультировании: функциональные классы и критерии выбора

Фаткулина Елена Николаевна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье представлена функциональная типология метафор, используемых в практике психологического консультирования. Теоретической основой выступили концептуальная теория метафоры и положения о «двуязычности» психики. Цель работы — систематизация классов метафор и обоснование критериев их терапевтического выбора. Методами исследования выступили теоретический анализ литературы, кейс-стади и экспертные интервью. В результате выделены три ключевых класса метафор: диагностические, ресурсные и трансформационные, а также введён интегральный критерий их эффективности — «метафорическая резонантность». Разработанный алгоритм выбора и применения метафор позволяет повысить осознанность и целенаправленность работы консультанта с образными средствами. Практическая значимость заключается в оптимизации терапевтического процесса, возможности использования в обучении и супervизии.

**Ключевые слова:** метафора, психологическое консультирование, типология, метафорическая резонантность, об разное мышление, терапевтический диалог.

Современная психологическая практика демонстрирует устойчивую тенденцию к использованию непрямых, экологичных методов воздействия. Эти методы позволяют работать с глубокими, часто болезненными переживаниями клиента, минимизируя сопротивление и риск ретравматизации. Среди таких инструментов особое место занимает метафора, понимаемая в когнитивной парадигме не как стилистический приём, а как фундаментальный механизм мышления, структурирующий наш опыт [1]. В консультативном процессе метафора выполняет полифункциональную роль: она выступает и как диагностический ключ к внутреннему миру клиента, и как ресурсный образ, и как катализатор трансформации.

Актуальность исследования обусловлена рядом факторов. Во-первых, существует растущий запрос на мягкие, не травмирующие техники работы. Во-вторых, при широком практическом использовании метафоры в литературе отсутствует её единая функциональная классификация, что затрудняет целенаправленное обучение этому навыку и анализ эффективности вмешательств. В-третьих, развитие онлайн-консультирования, где вербальные образы становятся основным каналом коммуникации, требует большей осознанности в их подборе.

Проблема исследования заключается в отсутствии систематизированной типологии метафор, которая связывала бы конкретный класс образов с определённой терапевтической задачей и этапом консультирования. Целью статьи является представление и обоснование функциональной типологии метафор, а также формулировка критериев («метафорической резонантности») для их осознанного выбора в работе с клиентом.

### Теоретические основания типологизации метафор

В основу понимания метафоры положена концептуальная теория Дж. Лакоффа и М. Джонсона, согласно ко-

торой «сущность метафоры заключается в осмыслинии и переживании явлений одного рода в терминах явлений другого рода» [1, с. 25]. Это не просто украшение речи, а когнитивный инструмент, формирующий саму структуру нашего восприятия и переживания реальности.

Ключевым для терапевтического применения является понятие «двуязычности психики», развитое Л. М. Веккером. Он отмечал, что «Мышление имеет два основных материала, с помощью которых оно выделяет связи и отношения: образный «язык» и «язык» символов» [2, с. 158]. Метафора, возникшая на стыке этих кодов, выполняет функцию переводчика: она способна вербализовать смутное переживание и, напротив, насытить абстрактное понятие эмоционально-телесным содержанием. Этот процесс активирует более целостные, неосознаваемые слои опыта, обходя рациональные защиты клиента [3].

Таким образом, при построении типологии мы исходим из функционального подхода, классифицируя метафоры по их целевой роли в консультативном процессе. Центральным критерием эффективности любого класса метафоры выступает «метафорическая резонантность» — глубина соответствия образа уникальному личностному, культурному и эмоциональному контексту клиента. Именно резонанс превращает внешний словесный конструкт во внутренний, живой инструмент изменения.

### Функциональные классы метафор и их применение

Предлагаемая типология выделяет три ключевых класса метафор, каждый из которых решает специфическую задачу в логике терапевтического процесса.

### Диагностические метафоры

— **Цель и механизмы:** Первичная задача — выявление и прояснение неосознаваемых конфликтов, паттернов, эмоциональных состояний. Работа строится на механизмах

проекции (клиент наделяет внешний образ чертами своей внутренней реальности), дистанцирования (рассмотрение проблемы «со стороны» снижает тревогу) и символизации (сложное чувство обретает конкретную форму) [4].

— **Техники применения:** Консультант использует открытые вопросы («На что это похоже?»), ассоциативные пробы («Если бы ваша усталость была предметом, каким?»), анализ спонтанных метафор в речи клиента.

— **Практическая ценность для консультанта:** Даёт доступ к субъективной картине мира клиента, минуя искажения сознательной цензуры. Является отправной точкой для формулирования гипотез и построения дальнейшей стратегии работы.

— **Польза для клиента:** Позволяет безопасно «вынести» проблему вовне, увидеть её целостно и получить первые слова для её описания, что снижает хаос и чувство непонятности.

— **Пример:** Клиентская метафора «Моя жизнь — это бег по замкнутому кругу» диагностирует ощущение бесмыслия, отсутствия прогресса и, возможно, эмоционального выгорания.

### Ресурсные метафоры

— **Цель и механизмы:** Задача — активизация внутренних сил, формирование опоры, укрепление самоэффективности. Механизмы включают актуализацию позитивного опыта из прошлого, создание якорей (устойчивых образов-поддержек) и визуализацию желаемых состояний [5].

— **Техники применения:** Направленное фантазирование («Представьте место абсолютной безопасности»), поиск метафор-источников силы в личной истории, составление «ресурсной карты».

— **Практическая ценность для консультанта:** Позволяет целенаправленно работать с укреплением Эгофункций клиента, создаёт необходимую основу («контейнер») для последующей работы с травматичным материалом. Это инструмент стабилизации.

— **Польза для клиента:** Помогает восстановить связь с собственными силами, обрести внутреннюю опору, снизить интенсивность негативных эмоций. Образ («маяк», «скала», «источник») становится психологическим инструментом самопомощи.

— **Пример:** Образ «внутреннего сада», за которым клиент ухаживает, позволяет ему фокусироваться на зонах контроля и роста, а не на проблеме.

### Трансформационные метафоры

— **Цель и механизмы:** Задача — глубинное переосмысление проблемы, изменение неадаптивных установок, нарративная реконструкция. Ключевые механизмы — рефрейминг (смена рамки восприятия), интеграция противоположностей и концептуальный блэндинг (создание нового смысла из элементов разных доменов) [1, 6].

— **Техники применения:** Диалог с метафорическим персонажем («Что сказал бы ваш внутренний мудрец?»), нарративное переписывание истории, техника «превращения» (как проблема может стать ресурсом?).

— **Практическая ценность для консультанта:** Служит основным орудием для фазы инсайта и переучивания. Позволяет мягко, но радикально сместить перспективу клиента, предложив альтернативную, более адаптивную модель понимания его ситуации.

— **Польза для клиента:** Запускает процесс когнитивной и смысловой перестройки, даёт новую, обнадёживающую перспективу. Метафора становится каркасом для построения новой идентичности или истории.

— **Пример:** Трансформация метафоры «провал» в «первый черновик», «тупик» в «перекрёсток», «разбитое сердце» в «открытое сердце».

### Критерий «метафорической резонантности» и алгоритм работы

Эффективность применения любого класса метафоры определяется не её универсальностью, а степенью её резонанса с клиентом.

Таблица 1. Сводная характеристика функциональных классов метафор

Критерий	Диагностические метафоры	Ресурсные метафоры	Трансформационные метафоры
Основная цель	Выявление и прояснение внутреннего состояния, проблемы	Активизация внутренних сил, формирование опоры	Переосмысление проблемы, изменение смысловых структур
Ключевой механизм	Проекция, символизация	Актуализация, якорение, визуализация	Рефрейминг, интеграция, концептуальный блэндинг
Этап консультирования	Начальный, диагностический	Стабилизационный, ресурсный	Фаза инсайта, переучивания, закрепления изменений
Роль консультанта	Активный слушатель, исследователь	Фасilitатор, создатель безопасного пространства	Со-автор, катализатор новых смыслов
Результат для клиента	Понимание и принятие проблемы, снижение хаоса	Укрепление самоэффективности, появление опоры	Инсайт, смена перспективы, новое видение ситуации

**Критерии метафорической резонантности:**

**1. Личностный контекст:** Соответствие жизненному опыту, профессии, хобби, возрасту (образ «штурвала» резонирует с капитаном, но может быть чужд офисному работнику).

**2. Ценностно-смысловая система:** Учёт религиозных, философских, этических установок клиента.

**3. Культурная адекватность:** Использование образов, укоренённых в культурной среде клиента, избегание тревожных символов.

**4. Актуальное эмоциональное состояние:** Подбор метафоры, которая не усугубляет состояние (при острой тревоге — ресурсные, а не сложные трансформационные образы).

**5. Модальность восприятия:** Ориентация на ведущую репрезентативную систему (визуальную, аудиальную, кинестетическую).

**Алгоритм работы консультанта с метафорой:**

**1. Сбор и анализ спонтанных метафор клиента** (диагностика его «образного языка»).

**2. Оценка резонансности** потенциальной метафоры по указанным критериям.

**3. Предъявление и совместное исследование** метафоры, её детализация («Что вы видите/слышите/чувствуете в этом образе?»).

**4. Ко-конструирование нового смысла** через диалог и развитие метафоры.

**5. Рефлексия и перенос** («Как этот новый образ может помочь вам в жизни?»).

**5. Обсуждение:** Практическая ценность типологии для процесса консультирования

Предложенная типология имеет конкретное практическое значение для оптимизации работы как консультанта, так и для повышения эффективности помощи клиенту.

**Для психолога-консультанта типология выполняет следующие функции:**

**1. Структурирующая и навигационная.** Она даёт чёткую карту, позволяющую соотносить терапевтическую задачу (понять, поддержать, изменить) с конкретным инструментарием. Консультант перестаёт действовать интуитивно и получает осознанный алгоритм: на этапе диагностики искать и усиливать спонтанные диагностические метафоры, в кризисной фазе — целенаправленно создавать ресурсные образы, а при готовности клиента — предлагать трансформационные.

**2. Обучающая и супервизорская.** Типология служит отличным инструментом для обучения начинающих специалистов и анализа сессий в супервизии. Она позволяет конкретизировать вопросы: «Какую функцию выполняла

использованная тобой метафора? Соответствовала ли она этапу работы? Была ли она резонансной?».

**3. Планирующая.** Позволяет выстраивать стратегию консультирования, где метафоры не являются разрозненными приёмами, а образуют логическую последовательность, ведущую клиента от осознания проблемы через обретение опоры к её переосмыслению.

**Для клиента (реципиента) работа в рамках данной типологии обеспечивает:**

**1. Безопасность и экологичность.** Последовательное движение от диагностики к трансформации через ресурсный этап предотвращает психологическую перегрузку. Клиент не сталкивается с преждевременными интерпретациями или попытками изменения, пока не обретёт внутреннюю опору.

**2. Глубину и устойчивость изменений.** Поскольку каждый класс метафоры действует разные уровни психики (от эмоционально-образного до когнитивно-смыслового), достигается целостный эффект. Трансформация, вырастающая из «узнанного» диагностического образа и подкреплённая ресурсным, является не навязанной, а органичной для личности клиента.

**3. Повышение субъектности и мета-осознанности.** Клиент не только решает конкретную проблему, но и обучается языку метафоры как инструменту самопознания и саморегуляции в будущем. Он начинает понимать, как его собственные образы структурируют опыт, и получает возможность сознательно влиять на этот процесс.

**Таким образом, предложенная функциональная типология метафор** выступает не просто схемой классификации, а системным практико-ориентированным инструментом. Она позволяет концептуализировать и оптимизировать процесс использования образных средств в консультировании. Для консультанта она даёт чёткие ориентиры для выбора, применения и оценки эффективности метафор на разных этапах работы, повышая уровень профессиональной осознанности и мастерства. Для клиента выстроенная по логике типологии работа обеспечивает безопасное, последовательное и глубокое путешествие от проблемы к её решению, где метафора становится проводником и помощником в преобразовании внутреннего опыта.

Научная новизна исследования заключается в синтезе когнитивно-лингвистического и психотерапевтического подходов для построения функциональной типологии и введении операционализируемого критерия «метафорической резонантности». Перспективы дальнейшей работы связаны с эмпирической валидацией типологии, разработкой на её основе тренинговых программ для психологов и изучением кросс-культурных особенностей терапевтических метафор.

**Литература:**

- Лакофф Дж., Джонсон М. Метафоры, которыми мы живём. — М.: Едиториал УРСС, 2004. — 256 с.
- Веккер Л. М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. — М.: Смысл, 1998. — 685 с.
- Осорина М. В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. — 5-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 304 с.

4. Кроль Л. М. Метафора в психотерапии: теория и практика // Консультативная психология и психотерапия. — 2010. — № 2. — С. 75–92.
5. Сапогова Е. Е. Психология символического мира. — М.: Академия, 2005. — 288 с.
6. Эриксон М. Стратегии психотерапии / Пер. с англ. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. — 512 с.
7. Богданович В. Н. Истории и метафоры в помощь ведущему тренинга. — СПб.: Речь, 2006. — 176 с.
8. Аванесян М. О. Психологические механизмы понимания и создания метафоры: дис. ... канд. психол. наук. — М., 2016. — 215 с.
9. Бикмухаметова Н. З. Социально-психологические аспекты использования метафоры в психоdiagностике и психокоррекции личности и группы: дис. ... канд. психол. наук. — Казань, 2004. — 199 с.

## Ресурсы противостояния профессиональному выгоранию у педагогических работников

Яковчук Мария Геннадьевна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье представлен комплексный анализ ресурсов, обеспечивающих устойчивость педагогических работников к профессиональному выгоранию. На основе интеграции теоретических подходов и данных современных эмпирических исследований систематизированы ресурсы на личностно-психологическом, профессионально-деятельностном и организационно-средовом уровнях. Особое внимание уделяется механизмам их взаимодействия и синергетического эффекта. В работе обосновывается необходимость перехода от реактивных мер преодоления выгорания к проактивной модели формирования профессиональной жизнестойкости, учитывающей вызовы цифровой трансформации образования. Результаты анализа позволяют сформулировать конкретные направления для разработки многоуровневых программ профилактики и психолого-педагогического сопровождения.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, педагогические работники, ресурсы противостояния, стрессоустойчивость, эмоциональный интеллект, профессиональные компетенции, организационная среда, профилактика, цифровизация образования.

Проблема профессионального выгорания педагогических работников сохраняет высокую актуальность, приобретая новые аспекты в условиях динамичных социальных изменений и технологической трансформации системы образования [11]. Педагогическая деятельность по своей природе является одной из наиболее энергоемких, требующей постоянной интеллектуальной, эмоциональной и коммуникативной отдачи [4]. Синдром выгорания, концептуализированный в рамках трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексон как состояние эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений, приводит не только к снижению качества педагогического труда и росту текучести кадров, но и негативно влияет на психологический климат образовательной организации и психологическое благополучие обучающихся [1]. По мнению специалистов, профессия педагога находится в зоне риска, поскольку отличается высокой стрессогенностью, которая была неоднократно доказана как в отечественных [5], так и зарубежных научных исследованиях [9; 10]. Так, по результатам научного обзора В. Агуаронг и коллег было установлено, что распространенность эмоционального выгорания педагогов варьируется от 25,12 % до 74 %, представленность стрес-

совых состояний — от 8,3 % до 87,1 %, тревоги и тревожности — от 38 % до 41,2 %, депрессии — от 4 % до 77 % [6]. Исследования на российской выборке (сбор данных осуществлялся в 2020 году в рамках программы Яндекса «Я учитель», выборка составила 38 000 человек) подтвердили, что 75 % учителей обнаруживают у себя эмоциональное истощение и усталость, равнодушное или негативное отношение к месту работы, недовольство трудовыми условиями и формализм при решении профессиональных задач [12]. Современный контекст, характеризующийся повышением требований к профессиональной компетентности, внедрением новых образовательных стандартов, интенсивной цифровизацией и, нередко, противоречивым общественным восприятием статуса учителя, создает комплекс факторов риска, усугубляющих проблему [3, с. 184]. В этой связи критически важным становится переход от анализа симптомов и последствий выгорания к системному изучению ресурсов, обеспечивающих устойчивость педагога. Цель данной статьи заключается в комплексном анализе и структурировании ресурсов противостояния профессиональному выгоранию на различных уровнях — личностном, профессиональном и организационном, а также в определении перспективных

направлений для построения эффективных профилактических стратегий.

Понимание ресурсов противостояния выгоранию логически вытекает из современных моделей, рассматривающих данный синдром как результат дисбаланса между профессиональными требованиями и доступными ресурсами, как внешними, так и внутренними. Согласно подходу, разработанному в работах W. B. Schaufeli и A. B. Bakker, ресурсы выполняют как внутреннюю мотивационную функцию, способствуя профессиональному росту, так и буферную функцию, смягчая негативное влияние высоких требований на психическое состояние работника [2]. Применительно к педагогической деятельности данный подход позволяет дифференцировать ресурсы по уровню их локализации. Личностные ресурсы включают относительно стабильные психологические характеристики и навыки, которые индивид активирует для совладания со стрессом. К ним относят стрессоустойчивость, эмоциональный интеллект, самоэффективность, жизнестойкость, ценностно-смысловую ориентацию и развитые навыки саморегуляции [3;1]. Профессиональные ресурсы связаны с содержанием и условиями труда. Это уровень профессиональной компетентности, мастерства, возможности для автономии и творчества, обратная связь о результатах труда, а также качество социальных взаимодействий в рамках профессионального сообщества [2]. Организационные и средовые ресурсы формируются контекстом образовательной организации и системой образования в целом. К ним относятся стиль руководства и организационная культура, справедливость системы оценки и вознаграждения, психологический климат в коллективе, материально-техническое обеспечение, четкость организационных процедур и наличие программ психологической поддержки персонала [4;3]. Эффективность противостояния выгоранию определяется не наличием отдельных ресурсов, а их системной интеграцией и взаимным усилением.

Внутренние ресурсы педагога выступают фундаментом, на котором строится его способность противостоять хроническому профессиональному стрессу. Эмоциональный интеллект является ключевым регуляторным ресурсом. Педагог с высоким уровнем эмоционального интеллекта способен точно распознавать и понимать собственные эмоциональные состояния и эмоции учеников, коллег, родителей, что позволяет адекватно оценивать ситуацию. Более важным, однако, является управленческий компонент — способность осознанно регулировать свои эмоции, не подавляя их, а направляя в конструктивное русло, а также влиять на эмоциональный фон взаимодействия. Исследования подтверждают, что высокий уровень эмоционального интеллекта, особенно способности к управлению эмоциями, отрицательно коррелирует с уровнем эмоционального истощения и деперсонализации [3, с. 167–168]. Развитие эмоционального интеллекта позволяет педагогу сохранять эмоциональную вовлеченность без слияния и «эмоционального заражения»,

устанавливать здоровые психологические границы и конструктивно разрешать конфликтные ситуации. Стressоустойчивость и жизнестойкость представляют собой другой важнейший личностный ресурс. Стressоустойчивость в контексте педагогической деятельности можно определить как интегративное динамическое свойство личности, обеспечивающее психофизиологическую стабильность, целеустремленность и самообладание в ситуациях профессионального стресса, что позволяет либо эффективно преобразовывать стрессовую ситуацию, либо адаптироваться к ней [1, с. 12–15]. Близким, но более содержательно насыщенным конструктом является жизнестойкость, включающая три компонента: вовлеченность — склонность быть активным и включенным в происходящее, контроль — убежденность в способности влиять на события, и принятие вызова — восприятие изменений как стимула для развития. Педагог с развитой жизнестойкостью воспринимает профессиональные трудности не как угрозу, а как вызов, который может быть принят и преодолен, что кардинально меняет характер переживания стресса. Профессиональная самоэффективность и осмысленность деятельности также играют критическую роль. Убежденность педагога в своей способности эффективно выполнять профессиональные задачи, управлять классом, достигать учебных целей выступает мощным мотивационным ресурсом, связанным с принятием ответственности, настойчивостью и готовностью к инновациям. Не менее важен ресурс смысла. Осознание социальной значимости своего труда, его соответствие личностным ценностям и идеалам предохраняет от экзистенциальной пустоты и цинизма. Педагог, видящий в своей работе служение, миссию или творческую самореализацию, обладает несравненно большим запасом прочности, чем тот, кто рассматривает ее лишь как источник дохода. К практическим внутренним ресурсам относятся конкретные навыки саморегуляции и когнитивной гибкости. Это методы релаксации и дыхательные упражнения, навыки целеполагания и управления временем, практики осознанности. Особую роль играет когнитивная гибкость — способность пересматривать нейадаптивные убеждения, менять перспективу восприятия проблемной ситуации и находить альтернативные пути решения, что позволяет разорвать порочный круг негативного мышления, характерный для состояния выгорания [4;3].

Устойчивость педагога напрямую зависит от его профессиональной компетентности и условий, в которых эта компетентность реализуется. Высокий уровень предметной и методической компетентности создает основу для профессиональной уверенности. Уверенность в собственном знании предмета и владении современными педагогическими технологиями снижает тревожность и неопределенность, связанные с процессом обучения. Постоянное непрерывное профессиональное развитие не только повышает квалификацию, но и служит источником нового профессионального интереса, предотвращая стаг-

нацию и «эмоциональное оскудение» [4]. Особое значение в современном контексте приобретают цифровые компетенции, позволяющие педагогу чувствовать себя уверенно в гибридной образовательной среде [2, с. 45–46]. Социальная поддержка в профессиональном сообществе является критически важным ресурсом. Наличие доверительных, поддерживающих отношений в педагогическом коллективе, возможность обсудить трудности, получить совет или просто эмоциональное сопререживание выполняет мощную буферную функцию. Институты наставничества и супервизии предоставляют не только методическую, но и психологическую поддержку, особенно для молодых специалистов. Профессиональные сетевые сообщества расширяют пространство для обмена опытом и снижают ощущение профессиональной изоляции [3]. Автономия и возможность для творчества выступают сильными мотивационными ресурсами. Чувство контроля над содержанием и методами своей работы, возможность вносить творческий вклад в образовательный процесс и получать содержательную обратную связь о достижениях учеников служат подтверждением профессиональной эффективности и источником положительных эмоций, противостоящих редукции достижений [4;2].

Администрация и руководство образовательной организации несут прямую ответственность за создание среды, которая либо провоцирует, либо предотвращает выгорание сотрудников. Справедливая и поддерживающая организационная культура включает прозрачную систему оценки труда и вознаграждения, признание заслуг педагогов, уважительный и партнерский стиль управления со стороны администрации. Вовлечение педагогов в принятие решений, касающихся их работы, и культура, основанная на доверии, взаимном уважении и сотрудничестве, являются мощным антистрессовым фактором [3, с. 172]. Оптимизация рабочей нагрузки и условий труда представляет собой базовую организационную меру профилактики. Реалистичное планирование учебной нагрузки, сокращение избыточной бюрократической отчетности, обеспечение необходимыми материально-техническими ресурсами, а также создание зон психологической разгрузки в пространстве школы вносят существенный вклад в снижение хронического стресса [4;1]. Система психолого-педагогического сопровождения персонала предполагает внедрение в организации целостной программы заботы о психическом здоровье сотрудников. Это может включать доступ к конфиденциальным консультациям корпоративного психолога, проведение регулярных тренингов по стресс-менеджменту и коммуникативным навыкам, организацию программ по оздоровлению и формированию здорового образа жизни. Важным элементом является регулярный анонимный мониторинг психологического климата и уровня стресса в коллективе с помощью валидных диагностических методик, что позволяет выявлять проблемы на ранних стадиях и адресно работать с ними [3;1]. Адаптация к условиям цифровизации требует от орга-

низации целенаправленной помощи педагогам в преодолении цифрового стресса. Это предполагает не просто техническое обучение, но и методическую поддержку в интеграции цифровых инструментов в педагогический процесс, выработку четких регламентов дистанционной работы, защищающих личное время учителя, и формирование культуры цифровой гигиены [2].

Противодействие выгоранию эффективно только как системная, многоуровневая деятельность, основанная на принципе синергии ресурсов. На индивидуальном уровне необходима популяризация и практическое обучение педагогов техникам саморегуляции, эмоциональной и когнитивной гибкости, формирование установки на осознанное управление своим профессиональным здоровьем [3;1]. На уровне профессионального сообщества следует развивать практики взаимоподдержки, коучинга, супервизии и профессиональных рефлексивных групп, создавая атмосферу коллегиальности [4;3]. На организационно-управленческом уровне требуется переход от эпизодических мероприятий к внедрению комплексных программ психологической безопасности образовательной среды, включающих диагностику факторов риска, разработку политики по профилактике выгорания и обучение руководителей навыкам эмоционально-интеллектуального лидерства [3;2]. На уровне образовательной политики важно пересмотреть нормативы нагрузки и системы оценивания труда педагогов, сделав акцент на качестве образовательного процесса и условиях для профессионального развития [4].

Таким образом, ресурсы противостояния профессиональному выгоранию у педагогических сотрудников представляют собой сложную, многоуровневую и динамическую систему. Ее ядро составляют личностно-психологические качества, такие как эмоциональный интеллект, жизнестойкость и самоэффективность. Эти внутренние ресурсы актуализируются и реализуются через профессиональную компетентность и качественные социальные связи в рамках педагогического сообщества. Наконец, их развитие и эффективное применение возможны только в поддерживающей организационной среде, целенаправленно создаваемой руководством образовательного учреждения. Борьба с выгоранием не может сводиться к обучению педагогов техникам релаксации после того, как синдром уже развелся. Наиболее перспективным является ресурсно-ориентированный профилактический подход, направленный на опережающее развитие и укрепление всех звеньев этой системы. Инвестиции в такие программы — это инвестиции не только в здоровье и благополучие педагогов, но и в качество образования, в психологическую безопасность школьной среды и, в конечном итоге, в будущее обучающихся. Дальнейшие исследования должны быть сфокусированы на разработке и валидизации конкретных интегративных моделей и инструментов оценки эффективности подобных многоуровневых интервенций в условиях различных типов образовательных организаций.

## Литература:

1. Багадаева О. Ю. Формирование стрессоустойчивости педагогов дошкольного образования на основе развития их универсальных компетенций: дис. канд. пед. наук. Иркутск, 2022. 260 с.
2. Гайдар К. М., Малютина О. П., Карцева М. А. Психолого-социальные причины профессионально-личностного выгорания современного школьного педагога // Психологическая газета. 2023. 5 апр. URL: <https://psy.su/feed/11154/> (дата обращения: 12.12.2025).
3. Минюрова С. А., Воробьева И. В., Кружкова О. В. Эмоциональное выгорание педагога: психологические факторы риска // Образование и наука. 2024. Т. 26, № 5. С. 156–185. URL: <https://www.edscience.ru/jour/article/view/4064> (дата обращения: 12.12.2025).
4. Соловьев О. В., Ортман И. В. Особенности синдрома профессионального выгорания в педагогической среде. 2021. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sindroma-professionalnogo-vygoraniya-v-pedagogicheskoy-srede> (дата обращения: 12.12.2025).
5. Хадарцев А. А., Токарев А. Р., Трефилова И. Л. Профессиональный стресс у преподавателей (обзор литературы). Вестник новых медицинских технологий. 2019;26(4):122–128. doi:10.244111609-2163-2019-16586
6. Agyapong B., Obuobi-Donkor G., Burback L., Wei Y. Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: a scoping review. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022;19(17):10706. doi:10.3390ijerph191710706
7. Arens A. K., Morin A. J. Relations between teachers' emotional exhaustion and students' educational outcomes // Journal of Educational Psychology. 2016. Vol. 108, № 6. P. 800–813. DOI: 10.1037/edu0000105
8. Bakker A. B., Demerouti E. The Job Demands-Resources model: state of the art // Journal of Managerial Psychology. 2007. Vol. 22, № 3. P. 309–328. DOI: 10.1108/02683940710733115
9. Della Valle E., De Pascale G., Cuccaro A., Di Mare M., Padovano L., Carbone U., Farinaro E. Burnout: fenomeno di crescente interesse in ambienti di lavoro. Annali di Igiene, Medicina Preventiva e di Comunità. 2006;18(2):171–177.
10. Fernández-Batanero J. M., Román-Graván P., Reyes-Rebollo M. M., Montenegro-Rueda M. Impact of educational technology on teacher stress and anxiety: a literature review. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021;18(2):548. doi:10.3390ijerph18020548
11. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout // Journal of Organizational Behavior. 1981. Vol. 2, № 2. P. 99–113.
12. Бунина Е. Исследование Яндекса: 75% российских учителей испытывают профессиональное выгорание. URL: <https://yandex.ru/company/news/22-12-2020> (дата обращения: 12.12.2025).

## КУЛЬТУРОЛОГИЯ

### Российская уличная мода и кросскультурные влияния в одежде как современная стилистическая тенденция

Сидорова Виктория Вадимовна, студент магистратуры

Научный руководитель: Золотухин Юрий Витальевич, кандидат искусствоведения, доцент  
Херсонский государственный педагогический университет

*Статья посвящена анализу уличной моды и кросскультурных влияний в одежде, которые в настоящее время приобрели популярность и сформировали отдельную стилистическую тенденцию в современной моде.*

**Ключевые слова:** уличная мода, российская мода, кросскультурные влияния, стиль, тенденция, глобализация.

Уличная мода (или streetwear, streetstyle, street fashion) — это удобный и доступный стиль одежды, возникший в молодёжных сообществах и ставший общепризнанным явлением, который характеризуется свободой выбора, возможностью самовыражения и экспериментированием с образом вместо строгого соблюдения правил высокой моды. Основные характеристики этого стиля включают удобство и практичность, сочетание различных направлений, акцент на деталях, заметные логотипы, легко узнаваемые формы, графические изображения и печать, свободный крой и многослойность, а также открытость.

Уличная мода как культурное явление начала формироваться в шестидесятых годах двадцатого столетия. Феномен уличной моды 1960-х впервые упоминается в работах Д. Ю. Ермиловой [2, с. 126–144]. Изучением уличной моды занимались российские и зарубежные учёные. Т. Полимус, английский антрополог, отмечал, что в течение XX века уличный стиль был больше похож на некий «племенной» стиль, тесно связанный с молодёжными субкультурами, а в XXI веке он трансформируется, утрачивая «племенную» принадлежность и приобретая черты уличной моды. С. Вудворд в исследовании «Миф об уличной моде» определяет уличную моду как зону пересечения и влияния различных факторов: стиля центральных торговых улиц, публикаций глянцевых журналов о моде, а также индивидуального опыта, социальных связей [1]. Э. Уилсон акцентирует внимание на связи моды и городской среды, что важно при анализе уличного стиля. Э. Хилл исследует, каким образом разнообразные интерпретации уличной моды влияют на выбор гардероба [3].

Российские учёные также внесли вклад в изучение этого явления. Л. А. Закарян в диссертации «Феномен уличной моды в культуре начала XXI века» (2013) проанализировала концепцию уличной моды, способы её распространения,

а также роль и значимость данного тренда [3]. А. В. Фролова рассматривает уличное направление в одежде как следствие взаимодействия модных тенденций и особенностей городской жизни, отражённых в образе современного человека [5]. А. В. Конева изучала формирование модного контекста в городах на примере ведущих мировых столиц моды: Парижа, Милана, Лондона и Нью-Йорка [4].

В период 2010–2020 гг. российское моделирование одежды претерпело значительные изменения под воздействием роста популярности уличной моды и кросскультурных влияний. Отечественный стритстайл переживал в этот период значительный подъём. Подъёму отечественного стритстайла способствовал экономический кризис 2014 года и снижение стоимости рубля, ограничившие доступ к иностранным брендам, что благоприятствовало развитию отечественного производства. Успешно преодолев прежнюю обособленность, уличный стиль получил широкое признание, что простирировало дизайнеров интегрировать национально-этнические элементы и мировые тенденции в свои новые разработки. Комфорт, практичность и возможность самовыражения сделали уличное направление одним из главных трендов. Благодаря сотрудничеству с зарубежными компаниями и использованию этнических деталей в современной одежде, кросскультурные влияния значительно расширили возможности моды.

В этот период кросскультурные влияния в российской моде проявились в том, что российские модельеры активно брали и адаптировали элементы из разных культур, создавая уникальные гибридные стили. Дизайнеры внедряли национальные черты и региональные особенности, формировали международные коллаборации и актуальные направления, используя инновационные технологии и цифровые инструменты. Алёна Ахмадул-

лина воплощала в своих ателье русские народные орнаменты, волшебные сказания и народное творчество. В её модельных коллекциях можно увидеть замысловатую вышивку, объёмные детали на рукавах и фрагменты одежды казачьей стилизации. Гоша Рубчинский реализовывал совместные проекты с Comme des Garçons, Burberry и Adidas. Его дерзкий городской стиль с отголосками советского прошлого вызвал интерес со стороны публики во всём мире. Российские художники (Даниил Антропов, Апполинария Броши) сотрудничали с известными компаниями, трансформируя классические модели сумок Dior

и разрабатывая предметы, дополняющие образ для Acne Studios. Влияние хип-хоп культуры способствовало росту спроса на оверсайз-силуэтов, спортивные комплекты и обувь на массивной подошве.

Слияние уличного стиля и многообразия культур оказалось значительное воздействие на эволюцию российского моделирования одежды в период 2010–2020 годов. В представленной таблице (см. табл. 1) мы видим сочетание ключевых тенденций, связанных с уличной модой и кросскультурными влияниями в 2010–2020 гг. и имеющих примеры удачного воплощения.

Таблица 1. Тенденции уличной моды и кросскультурных влияний

Тенденция	Описание	Примеры
Этнический ренессанс	Интеграция народных мотивов (хохломская роспись, казачьи узоры) в современную одежду	Коллекции Alena Akhmadullina, Ulyana Sergeenko
Уличный люкс	Сочетание стритвира с премиальными материалами и брендами	Коллaborации Гоши Рубчинского с Adidas, Burberry
Цифровая эстетика	Использование технологий в дизайне (3D-принты, интерактивные элементы)	Работы российских дизайнеров для международных брендов
Локализация глобальных трендов	Адаптация мировых стилей (скандинавский минимализм, athleisure) под российские реалии	Популярность бежевых тренчей и базовых силуэтов в начале 2020-х

Уличная мода и кросскультурные влияния стали катализаторами перемен в российской моде 2010–2020 годов. Локальные бренды переосмысливали этническое наследие, заимствовали элементы из хип-хопа и цифровых технологий, а международные колаборации повышали их узнаваемость. В результате сформировался уникальный микс традиций и современности, где уличный стиль стал основой для самовыражения, а этника — инструментом глобальной коммуникации.

Таким образом, тенденция, сформированная уличной модой и кросскультурным влиянием в российской моде (2010–2020 гг.), заняла одно из центральных мест, трансформировавшись из феномена субкультур в широко распространенный тренд благодаря комфорту, практичности и потенциалу для выражения индивидуальности. Кросскультурные влияния расширили визуальный арсенал моды посредством сотрудничества с международными брендами и включения этнических элементов в современные образы.

#### Литература:

1. Вудворд, С. Миф об уличной моде / С. Вудворд // Новое литературное обозрение. — 2013. — № 29. — URL: [https://www.nlobooks.ru/magazines/teoriya\\_mody/29\\_tm\\_3\\_2013/article/10604/](https://www.nlobooks.ru/magazines/teoriya_mody/29_tm_3_2013/article/10604/) (дата обращения: 10.12.2025).
2. Ермилова, Д. Ю. История домов моды: учебное пособие для высших учебных заведений / Д. Ю. Ермилова. — Москва, 2003.
3. Закарян, Л. А. Феномен уличной моды в культуре начала XXI века: дисс.... канд. культурологии: 24.00.01 / Закарян Лилит Александровна. — Москва, 2013. — 214 с.
4. Конева, А. В. Модный дискурс городов и уличная мода / А. В. Конева // Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. — 2012. — № 3. — С. 145–155.
5. Фролова, А. В. Street fashion в современной городской среде / А. В. Фролова // Ярославский педагогический вестник. — 2014. — № 3. — Т. 1. — С. 239–243.

## ФИЛОЛОГИЯ, ЛИНГВИСТИКА

### Семантические особенности ойконимов Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии

Багдасарян Карина Мхитаровна, студент  
Московская международная академия (г. Москва)

Топонимы, являясь важнейшим элементом языковой картины мира, традиционно привлекают внимание исследователей благодаря своему значительному лингвокультурному потенциалу, коренящемуся во взаимосвязи их структуры и семантики. Настоящая статья посвящена комплексному семантическому анализу ойконимов Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии. Цель работы — выявление базовых типологических моделей британских ойконимов, реконструирующих ключевые лингвоисторические процессы региона. На основе модифицированной классификации в работе предлагается и применяется оригинальная семантическая типология, что позволяет провести сопоставительный анализ ойконимических систем Англии, Шотландии, Уэльса и Северной Ирландии. Работа вносит вклад в развитие методов семантико-типологического изучения топонимии и раскрывает роль ойконимов как маркеров национальной и региональной идентичности.

**Ключевые слова:** топонимика, топоним, ойконим, семантический анализ.

#### Введение

Ойконимы, будучи неотъемлемым элементом языкового ландшафта, выполняют функцию не только географических маркеров, но и сложных семиотических систем, хранящих историческую, культурную и лингвистическую память территории. Семантический анализ ойконимов позволяет реконструировать ключевые процессы прошлого: миграции и этнокультурные взаимодействия, освоение территории и хозяйственные практики, эволюцию мировоззрения и социальных отношений.

Соединенное Королевство представляет в этом отношении уникальный объект для исследования. Его топонимическая палитра сформирована последовательными наслоениями кельтских, латинских, германских и нормандско-французского языковых пластов. Каждый из этих пластов оставил отчетливый семантический и структурный след в ойконимии, отражая сложный путь формирования британской нации [5].

Несмотря на значительный корпус работ по топонимии Британских островов, комплексный анализ именно семантических особенностей ойконимов Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии, учитывающий их многонациональный и многоязычный характер, остается недостаточно разработанным. Существующие исследования часто фокусируются на отдельных ре-

гионах, языковых слоях или структурных особенностях, тогда как целостное описание семантической типологии является актуальной научной задачей.

Актуальность данного исследования определяется его междисциплинарным потенциалом и практической значимостью для лингвистики, истории, культурологии и переводческой практики. Так, точное понимание семантики ойконимов необходимо для корректного перевода географических названий, особенно в контексте межкультурной коммуникации, туризма, картографии и международных отношений. Отметим, что в условиях глобализации и активного межкультурного обмена, изучение топонимов как маркеров национальной и региональной идентичности приобретает особую актуальность. Ойконимы Соединенного Королевства отражают сложную историю формирования британской нации, что делает их важным элементом изучения культурного наследия.

Таким образом, цель настоящей статьи — провести системный анализ семантических особенностей ойконимов Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии, выявить их базовые типологические модели. Достижение этой цели позволит не только структурировать существующие знания, но и предложить новый взгляд для изучения британской ойконимии как зеркала лингвоисторических процессов.

## Классификация семантических моделей ойконимов

В качестве методологической основы для семантического анализа была взята классификация ойконимов, предложенная Л. А. Введенской и Н. П. Колесниковым в их работе «От собственных имен к нарицательным» [2].

Так, данные ученые выделяют следующие типы:

1. Ойконимы, содержащие имена собственные: а) названия, которые произошли от фамилий, имен первых поселенцев, основателей, владельцев; б) названия от обозначения профессии, занятия

2. Названия, отражающие географическое положение, особенности природного окружения: а) ойконимы, в составе которых присутствуют наименования рельефа; б) названия с элементами ландшафта; в) ойконимы, содержащие компоненты, обозначающие описательные названия отдельных участков земли; г) ойконимы с гидрофизическими элементами.

3. Названия, отражающие тип, вид и размеры поселения.

4. Ойконимы с компонентами, относящиеся к разным видам продуктов деятельности человека: дороги, постройки, типы поселений.

5. Названия, которые произошли от названий растений и животных: а) ойконимы с геоботаническими элементами; б) ойконимы с элементами, обозначающими животный мир.

Данная модель предоставляет универсальный аналитический каркас. Однако для более полного описания специфики ойконимии Соединенного Королевства, сформированной в уникальных историко-лингвистических условиях, возникла необходимость в её детализации.

Проведенный нами анализ массива ойконимов Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии позволил выявить характерные для данного региона 20 семантических моделей, таких как:

1. Ферма/жилище; 2. Холмы/возвышенности; 3. Освященная земля; 4. Постройки/укрепления; 5. Церковь; 6. Имя собственное; 7. Огороженная территория; 8. Усадьба/деревня; 9. Луг/пастибище; 10. Скотоводческая ферма; 11. Леса и рощи; 12. Отдельностоящая ферма; 13. Водные объекты; 14. Долины и впадины; 15. Поселения и дома; 16. Ущелья; 17. Люди Англии; 18. Поля и равнины; 19. Исторические события; 20. Каменное укрепление.

Для удобства последующего анализа эти группы были объединены в 8 обобщенных категорий, каждая из которых отражает ключевой аспект в наименовании поселений:

1. Рельеф (холмы/возвышенности, долины и впадины, ущелья, поля и равнины)

2. Поселения и дома (ферма/жилище, огороженная территория, усадьба/деревня, скотоводческая ферма, отдельно стоящая ферма, поселения и дома, люди Англии)

3. Имя собственное

4. Постройки и укрепления (каменное укрепление, постройки и укрепления)

5. Церковь (освященная земля, церковь)

6. Ландшафт (луг/пастибище, леса и рощи)

7. Водные объекты

8. Исторические события.

Предложенная типология, с одной стороны, придерживается логики базовой классификации, а с другой — конкретизирует и расширяет ее применительно к материалу британской ойкономии.

## Результаты исследования

В рамках нашего исследования был проведен семантический анализ корпуса из 435 ойконимов Соединенного Королевства. Для 423 топонимов удалось установить отчетливую семантическую принадлежность к одной из разработанных классификационных групп. Последующий сравнительный анализ был выполнен в разрезе основных административно-исторических единиц (Англия, Шотландия, Уэльс, Северная Ирландия), что позволило выявить отчетливую региональную дифференциацию в распределении семантических моделей. Рассмотрим на предмет семантических особенностей каждую административную единицу Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии.

Наиболее представленной семантической группой в Шотландии является категория «Поселения и дома» (42 %). Это соотносится с данными археологии, для которой каменные сооружения, места захоронений и древние поселения служат ключевыми источниками. Можно утверждать, что ойкономия выполняла мемориальную функцию, стремясь закрепить в названии тип, характер или особенности общины, тем самым превращая топоним в устойчивый историко-культурный памятник региона. Эта практика особенно значима для изучения кельтского субстрата, часто не имеющего письменных свидетельств раннего периода.

В Уэльсе же доминирующей группой являются ойконимы с семантикой «Церковь» (39 %). Подавляющее большинство из них содержит элемент *-Llan* («освященная земля»), восходящий к традициям кельтского христианства. Такое преобладание свидетельствует о центральной роли церкви как не только религиозного, но и социально-административного центра. В качестве иллюстрации можно привести ойконим *Llanmartin* кельтского происхождения, где элемент *-Llan* означает «освященная земля» или «приходская церковь». Таким образом, название *Llanmartin* интерпретируется как «церковь/приход святого Мартина», что ярко демонстрирует модель именования поселений по имени святого-покровителя. При этом группа «Поселения и дома» также широко представлена, подтверждая общую для всех регионов тенденцию к фиксации подобной исторической информации для потомков.

В Англии группа «Поселения и дома» составляет 59 %. Ойконимы несли четкую информацию о статусе и характере поселения, как в случае *Auldborough* — название восходит к периоду завоеваний Англии англосаксами; *auld* с древнеангл. «старый», *borough* с древнеангл. «город».

Семантически Северная Ирландия не оказалась исключением, так как самая обширная семантическая группа здесь также «поселения и дома (58 %). На ойконимии этой территории Соединенного Королевства значительное влияние оказал ирландский язык.

### Выводы

Таким образом, всего нами проанализировано 435 ойконимов, семантические особенности определены для 423 из них (Табл.1)

**Таблица 1. Семантические особенности ойконимов Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии**

Рельеф	67 ойконимов — 16 %
Поселения и дома	213 ойконимов — 49,8 %
Имя собственное	7 ойконимов — 2 %
Постройки и укрепления	36 ойконимов — 8,5 %
Церковь	37 ойконимов — 9 %
Ландшафт	40 ойконимов — 9,5 %
Водные объекты	22 ойконима — 5 %
Исторические события	1 ойконим — 0,2 %

Итоговое распределение по всему массиву данных подтверждает абсолютное доминирование группы «**Поселения и дома**» (49,8 %). Такое распределение закономерно и объясняется ключевой функцией ойконима. На протяжении всей истории Британских островов различные племена и народы, осваивая территории, прежде всего обозначали сами поселения, их характер, структуру и размер. Это указывает на то, что основная мотивация номи-

нации заключалась не в простой идентификации места, а в стремлении закрепить в названии конкретную историко-культурную информацию о сообществе, его устройстве и взаимодействии с ландшафтом.

Ойконимы, таким образом, представляют собой многослойный источник, позволяющий реконструировать особенности быта, расселения и мировоззрения Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии.

### Литература:

- Беленькая В. Д. Очерки англоязычной топонимики. — М.: Высшая школа, 1977. — 227 с.;
- Введенская Л. А. От собственных имен к нарицательным. — М.: Просвещение, 1989. — 413 с.;
- Давлеткулова Л. Н. Топонимы в лингвокультурологическом аспекте (на примере географических названий графства Оксфордшир и Челябинской области). Дисс. ... канд. филол. наук. — Челябинск, 2014. — 220 с.
- Ермолович Д. И. Методика межъязыковой передачи имён собственных. — Москва: ВЦП, 2009. — 86 с.
- Калинина С. А. Структурно-семантические особенности британской топонимии в контексте историко-культурного//ТЯиМК. 2020. № 4 (39). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strukturno-semaniticheskie-osobennosti-britanskoy-toponimii-v-kontekste-istoriko-kulturnogo-razvitiya> (дата обращения: 01.12.2025).
- Ekwall E. Study on English place names. — London, 1978, P. 170–241

## Особенности перевода ойконимов Шотландии с английского языка на русский

Багдасарян Карина Мхитаровна, студент  
Московская международная академия (г. Москва)

Статья посвящена комплексному исследованию проблемы перевода шотландских ойконимов (названий населенных пунктов) с английского языка на русский. Актуальность работы обусловлена возрастающим интересом к Шотландии в русскоязычном пространстве при отсутствии устоявшихся принципов передачи её уникальных географических названий, что приводит к разнобою и потере лингвокультурного колорита. Целью исследования является выявление специфики, основных стратегий и трудностей перевода данной категории топонимов. Материалом нашего исследования послужили названия деревень Шотландии, полученные методом сплошной выборки в одном из самых популярных среди онлайн-карт приложений «MAPS.ME» (Maps With Me) для мобильных устройств на основе свободных географических

карт OpenStreetMap. Результаты подчеркивают необходимость разработки последовательных рекомендаций для адекватной передачи лингвокультурного кода Шотландии.

**Ключевые слова:** топонимы, ойконимы, перевод, приемы перевода, транскрипция, транслитерация, калькирование.

## Введение

Ойконимы, будучи разрядом топонимов, являются неотъемлемой частью лингвокультурного пространства нации. Шотландия с ее сложной многовековой историей, многослойным этническим составом обладает разнородным ойкономическим пластом. Перевод шотландских ойконимов представляет собой особый вызов для переводчика, поскольку находится на междисциплинарном стыке лингвистики, истории, географии и культурологии. Неточности в переводе могут привести к фактическим искажениям и потере национального колорита.

Актуальность работы обусловлена, с одной стороны, растущим интересом к Шотландии в русскоязычном культурном и информационном пространстве (в литературе, туризме, СМИ), а с другой — отсутствием единых, общепринятых принципов передачи именно шотландских ойконимов, что приводит к разнобою, ошибкам и потере их уникального культурного колорита. Данная работа вносит вклад в развитие теории перевода имен собственных, а также способствует более глубокому пониманию лингвокультурного кода Шотландии через призму её географических названий.

В связи с этим, цель настоящей статьи заключается в раскрытии специфики перевода шотландских ойконимов с английского языка на русский, анализе основных стратегий их адаптации и выявлении характерных переводческих трудностей.

## Основные приемы перевода ойконимов с английского языка на русский

Перевод топонимов традиционно является одной из дискуссионных проблем, как в теории, так и в практике перевода.

В качестве методологической базы для типологии переводческих трансформаций нами была взята классификация В. Н. Комиссарова. Так, ученый выделяет следующие виды ПТ:

1) лексические: транслитерация, транскрибирование, калькирование, лексико-семантические замены (модуляция, генерализация, конкретизация, расширение, сужение, метафоризация и др.)

2) грамматические: дословный перевод (синтаксическое уподобление), грамматические замены (замены членов предложения, форм слова, частей речи), членение и объединение предложений

3) комплексные: прием экспликации (описательный перевод), антонимический перевод и компенсация

Как отмечают известные лингвисты (А. В. Федоров, Д. И. Ермолович и др.), выделяются четыре основных спо-

соба перевода имен собственных: транскрипция, транслитерация, калькирование и трансплантация.

Не преминем упомянуть, что важным условием для достижения адекватности перевода является предварительная категоризация имени собственного.

Что касается непосредственно категории топонимов, то в теории перевода традиционно выделяются три основных способа их передачи: транскрипция (фонетическая адаптация), транслитерация (побуквенная передача) и калькирование (покомпонентный перевод).

## Результаты исследования

Материалом нашего исследования послужили названия деревень Шотландии, полученные методом сплошной выборки в одном из самых популярных среди офлайн-карт приложений «MAPS.ME» (Maps With Me) для мобильных устройств на основе свободных географических карт OpenStreetMap. Для анализа были взяты наиболее репрезентативные примеры ойконимов, иллюстрирующие различные переводческие стратегии. Основным методом выступил сравнительно-сопоставительный анализ английских оригиналов и их русскоязычных вариантов передачи.

На материале шотландских ойконимов наиболее ярко проявляются стратегии транскрипции и транслитерации. Рассмотрим более детально на отобранных нами примерах.

Как показал сравнительно-сопоставительный анализ, транскрипция составляет около 49 % от общего числа случаев в исследуемом корпусе. Данная стратегия направлена на максимально точную фонетическую адаптацию звучания ойконима средствами русского языка, что обеспечивает его узнаваемость в устной речи. Обратим особое внимание на ойконим Pedge. Его стандартное английское произношение — /pɛndʒ/. Ключевым для анализа является конечный аффрикативный звук /dʒ/.

Переведенный вариант *Пендж* является транскрипцией и демонстрирует высокую фонетическую точность. Русское буквосочетание *дж* является стандартным и наиболее адекватным способом передачи английского аффриката /dʒ/ в русском языке. Данный вариант соответствует современным правилам и рекомендациям по практической транскрипции английских географических названий на русский язык, которые стремятся к максимальной фонетической близости. Таким образом, *Пендж* максимально точно передает произношение исходного ойконима, что является ключевым требованием к переводу географических названий. Ойконимы, прежде всего, функционируют в устной речи и должны быть узнаваемы по звучанию. Это обеспечивает единообразие и предсказуемость в переводе.

На долю транслитерации приходится 24 % случаев. Этот метод, ориентированный на орфографическую точность, часто применяется для названий с неочевидным или нестандартным произношением, особенно кельтского происхождения. Так, ойконим *Trelleck* на русский язык передается как *Треллек*. В данном случае используется прием транслитерации, который, как уже было отмечено выше, представляет собой побуквенное воспроизведение формы слова для максимально точной побуквенной передачи звучания ойконима в оригинале. Ойконим *Penhill* также транслитерируется на русский язык как *Пенхилл*.

Рассмотрим следующую пару *St Pau l- Сент-Пол*. *St* является сокращением от *Saint* (*Святой*). В английском языке произносится как /seint/. Здесь используется транскрипция, но не просто фонетическая передача, а устоявшаяся транскрипция или традиционный эквивалент для данного компонента в географических названиях. *Сент-* передает звучание слова *Saint* (/seint/), а не его побуквенный состав *St*. Компонент *Saint* встречается в огромном количестве географических названий по всему миру (*Saint Petersburg*, *Saint Louis*, *Saint-Étienne* и т. д.). В русском языке для него выработался стандартный, общепринятый эквивалент *Сент-*, который используется независимо от языка оригинала. Это позволяет унифицировать перевод и обеспечить узнаваемость. При этом необходимо отметить, что написание такого рода ойконимов через дефис имеет устоявшуюся традицию в русском языке, например: *Сент-Китс и Невис*, *Сент-Люсия*, *Сент-Эсташ* и т. д. Компонент *Paul* передается через транскрипцию. Русское *Пол* максимально точно передает звучание английского *Paul*, адаптируя его

к фонетическим и орфографическим нормам русского языка. Важно отметить, что это не калькирование (по-компонентный перевод), которое дало бы *Святой Павел* в переводе на русский.

Значительная часть ойконимов (27 %) не имеет зафиксированных русскоязычных эквивалентов. Это указывает на пробелы в стандартизации перевода малоизвестных шотландских топонимов и создает практическую трудность для переводчиков и картографов, требующую разработки последовательных рекомендаций, основанных на анализе языковых слоев.

## Выводы

Резюмируя все вышесказанное, мы отмечаем, что при переводе ойконимов Шотландии с английского языка на русский наиболее распространенным и предпочтительным приемом является транскрипция, что соответствует общей тенденции в топонимическом переводе. Однако значительная доля непереведенных названий указывает на наличие пробелов в стандартизации и фиксации русских эквивалентов, а также на потенциальную сложность некоторых ойконимов. Применение транслитерации дополняет картину, подчеркивая важность орфографической точности в определенных контекстах.

Таким образом, адекватный перевод шотландских ойконимов требует от переводчика не только владения техниками транскрипции, но привлечения лингвокультурологических и исторических знаний, что позволяет находить решения, балансирующие между фонетической точностью, традицией и необходимостью сохранения национального своеобразия.

## Литература:

1. Ермолович Д. И. Имена собственные на стыке языков и культур. — М.: Валент, 2001. — 199 с.
2. Калинина С. А. Структурно-семантические особенности британской топонимии в контексте историко-культурного//ТЯиМК. 2020. № 4 (39). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strukturno-semanticheskie-osobennosti-britanskoy-toponimii-v-kontekste-istoriko-kulturnogo-razvitiya> (дата обращения: 01.12.2025).
3. Комиссаров, В. Н. Теория перевода [Текст] / В. Н. Комиссаров. — Москва: Высшая школа, 1999. — 136 с.
4. Мадиева Г. Б., Супрун, В. И. Теория и практика ономастики. Учебное пособие / Г. Б. Мадиева, В. И. Супрун. — Алматы: Қазақ университеті; Волгоград: Изд-во ВГСПУ «Перемена», 2015. — 199 с.
5. Суперанская А. В. Общая теория имени собственного/ А. В. Суперанская — М. Наука, 1973. -366 с

## Лингвокультурные аспекты рекламных текстов в digital-маркетинге

Белохвостова Юлия Александровна, студент магистратуры  
Московская международная академия (г. Москва)

*В статье рассматриваются лингвостилистические особенности перевода английской социальной рекламы на материале экологической рекламы. Анализируются стилистические средства оригинальных текстов и методы их передачи в русскоязычном переводе. Представлены примеры перевода с комментариями, выявляются проблемы адаптации эмоционально-экспрессивных элементов. Результаты исследования демонстрируют необходимость балансирования между*

сохранением стилистики и культурной адаптацией, что повышает эффективность социальной коммуникации в экологической сфере.

**Ключевые слова:** реклама, перевод, лингвостилистический анализ.

В условиях глобализации и важности международного взаимодействия социальная реклама становится одним из эффективных инструментов воздействия на общественное сознание [3, с. 104]. Особое внимание уделяется экологической рекламе, цель которой — формирование экологической культуры и поведения, способствующего сохранению окружающей среды. Экологическая реклама стремится повысить осведомленность и мотивировать к действиям. Перевод социальных рекламных текстов требует не только точного языкового соответствия, но и сохранения стилистических и прагматических функций. Эффективность перевода зависит от понимания культурных кодов [7, с. 4].

Лингвокультурные особенности рекламных текстов в digital-маркетинге определяются взаимодействием языковых норм и культурных кодов. В цифровой среде тексты рекламы подчиняются алгоритмам платформ и поведенческим паттернам пользователей. Анализ показывает различия в предпочтениях аудиторий разных регионов.

Цифровой маркетинг усиливает роль лингвокультурной адаптации. Английские слоганы часто опираются на идиоматические выражения, связанные с локальными ценностями. При переводе на русский язык требуется замена, учитывая семантические нюансы. Например, фраза Think outside the box в контексте экологической кампании передается как «Ищите нестандартные пути решения», что сохраняет креативный импульс, но адаптирует к русской традиции рационального мышления.

Перевод социальных рекламных текстов требует не только точного языкового соответствия оригиналу, но также сохранения всех стилистических и прагматических функций исходного сообщения. Это обуславливает высокую значимость лингвостилистического анализа, который помогает определить, как именно передать в переводе эмоциональный заряд, мотивационную составляющую и коммуникативные цели текста. Данная задача становится особенно актуальной в контексте социальной рекламы, где от правильного понимания и интерпретации зависит эффективность передачи ключевых идей авторов.

Несмотря на интерес к проблемам перевода, вопросы лингвостилистического оформления социальных сообщений в экологической рекламе остаются недостаточно раскрытыми [6, с. 55]. Анализ и стратегии перевода позволяют выявить механизмы адаптации рекламы к целевой аудитории [4; 7]. Переводчик должен адаптировать рекламный текст к культурным и языковым особенностям [4, с. 100]. Важно учитывать характеристики целевой аудитории.

Целью статьи является исследование лингвостилистических средств, используемых в английской экологической социальной рекламе, и выявление особенностей их

передачи в русском переводе. Необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить теоретические основы социальной рекламы.
2. Рассмотреть теоретические основы перевода.
3. Проанализировать специфику экологической тематики.
4. Выполнить лингвостилистический анализ.
5. Выявить особенности передачи лингвистических особенностей.

В основе исследования лежит теория лингвостилистики и теории перевода [6, с. 65]. Особое место занимают труды по социальной рекламе. Перевод социальной рекламы требует от специалиста не только языковых компетенций, но и осознания социальных особенностей [5, с. 31]. При переводе необходимо учитывать ценностные ориентиры [7, с. 4].

В качестве материала выбраны тексты экологической социальной рекламы. Методы исследования включают сравнительный лингвостилистический анализ оригиналов и переводов, а также качественный контент-анализ [8, с. 36].

Экологическая социальная реклама использует различные лингвостилистические средства. Ниже приводятся ключевые категории и примеры их перевода (таблица 1).

При переводе экологической рекламы важно учитывать, что многие экологические проблемы носят глобальный характер. Необходимо упрощать сложную научную информацию.

Некоторые лингвостилистические элементы трансформируются, чтобы лучше соответствовать нормам русской стилистики [3, с. 39]. Переводчик должен обладать развитой культурной компетентностью [7, с. 4].

Исследование выявило, что переводчик сталкивается с дилеммой: либо сохранить оригинальную экспрессию, либо адаптировать стиль к восприятию целевой аудитории [1, с. 17]. Адаптация слогана предусматривает выбор средств, способных воспроизвести эффект оригинала.

Анализ свидетельствует о том, что обезличенность и официальность русской социальной рекламы влияют на выбор средств перевода [2, с. 41]. Необходимо адаптировать название организации и бренда [4, с. 44].

Перевод экологической социальной рекламы представляет собой сложный лингвостилистический процесс [9, с. 100]. Переводчик должен учитывать характеристики целевой аудитории. Перевод должен обеспечивать ту же эмоциональную и поведенческую реакцию [4, с. 333].

Лингвостилистический анализ показывает, что пересоздание текста требует от переводчика глубокого понимания лингвистических особенностей [9, с. 71].

Таблица 1. Ключевые категории и примеры их перевода

Тип стилистического средства	Пример оригинала	Перевод	Комментарий
Метафора	Our planet is crying out for help	«Наша планета нуждается в помощи»	Метафоричность сохранена, но эмоциональный аспект смягчен.
Риторический вопрос	Will you answer the call?	«Ответишь ли ты на этот призыв?»	Риторика сохранена, с сохранением призыва к действию.
Эпитет	Pollution's deadly grip	«Смертельный захват загрязнения»	Эпитет переведён дословно, сохраняя экспрессивность.
Призыв к действию	Join us to save the Earth	«Присоединяйтесь к нам, чтобы спасти Землю»	Перевод сохраняет мобилизующую функцию.

Некоторые лингвостилистические элементы трансформируются, чтобы лучше соответствовать нормам русской стилистики и коммуникативной практике. Например, эмоциональная интенсивность риторических вопросов часто снижается для предотвращения излишней навязчивости.

Исследование выявило, что переводчик сталкивается с дилеммой: либо сохранить максимально оригинальную экспрессию, рискуя потерей естественности, либо адаптировать стиль к восприятию целевой аудитории, несколько снижая эмоциональное воздействие. Варианты с адаптацией оказываются предпочтительнее для русскоязычного читателя, однако требуют глубокого лингвистического и культурного анализа.

Анализ свидетельствует о том, что обезличенность и официальность социальной рекламы влияют на выбор средств перевода, приводя к трансформации эмоциональной окраски и риторических стратегий. При этом важно сохранять основную мотивационную функцию текста, чтобы поддерживать эффективность экологического послания.

Необходимо учитывать, что на цифровых платформах аудитория отличается широтой культурных и языковых контекстов, что осложняет создание универсального рекламного сообщения. Для минимизации риска негативных реакций важно проводить эмпирическую проверку текстов, основываясь на лингвокультурологическом анализе и тестировании на фокус-группах.

Перевод экологической социальной рекламы представляет собой сложный лингвостилистический процесс, который требует баланса между точностью и адаптацией, сохранением стилистической выразительности и культурной уместности. Такая стратегия повышает вероятность успешного коммуникационного воздействия на аудиторию.

Таким образом, лингвокультурный анализ рекламных текстов экологического направления необходим для разработки коммуникационных стратегий, адекватных языковым и культурным ожиданиям целевой аудитории. Применение разнообразных лингвостилистических приемов с учетом культурных особенностей увеличивает шансы на эффективное воздействие и реализации социальной функции рекламы в digital-пространстве.

#### Литература:

1. Алексеев Ю. Г. Русскоязычная наружная реклама как дидактический материал при обучении переводу // Lingua Academica: Актуальные проблемы лингвистики и лингводидактики: материалы V Всерос. научно-практической конференции (5–9 февраля 2020 г., г. Ульяновск) / под ред. доц. Н. А. Крашенинниковой. — Ульяновск: УлГУ, 2020. — С. 144–149.
2. Алексеева, Т. С. Особенности перевода текстов социальной рекламы / Т. С. Алексеева, И. В. Зюнова // Язык. Культура. Коммуникация: Материалы XIV Международной научно-практической конференции (памяти профессора С. А. Борисовой), Ульяновск, 02 июня 2021 года / Отв. ред. И. Н. Соколова, Ульяновский государственный университет. — Ульяновск: Ульяновский государственный университет, 2021. — С. 235–239. — EDN DRYDNE.
3. Богословская И. В., Волошенюк О. В. Лингвокультурные аспекты цветности рекламного текста в русскоязычных и англоязычных печатных изданиях // ТЯиМК. 2021. № 4 (43). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lingvokulturnye-aspekte-tsvetnosti-reklamnogo-teksta-v-russkojazychnyh-i-angloyazychnyh-pechatnyh-izdaniyah> (дата обращения: 11.12.2025).
4. Ефимов Д. К. Лингвистические особенности рекламных слоганов и их перевод (на материале журнала «Time» за 2021 г.) // Ученые записки Шадринского государственного педагогического университета. 2023. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lingvisticheskie-osobennosti-reklamnyh-sloganov-i-ih-perevod-na-materiale-zhurnala-time-za-2021-g> (дата обращения: 11.12.2025).
5. Ежова М. М. Особенности перевода и адаптации рекламного текста // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Сер. 6, Языкоизнание: Реферативный журнал. 2021. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-perevoda-i-adaptatsii-reklamnogo-teksta> (дата обращения: 11.12.2025)

6. Мирошникова Е. А. Лексические особенности рекламных текстов как маркер культурной специфики // Гуманитарные и юридические исследования. 2023. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/leksicheskie-osobennosti-reklamnyh-tekstov-kak-marker-kulturnoy-spetsifiki> (дата обращения: 11.12.2025).
7. Нефедова Л. А., Сотникова Е. С. Лингвокультурные особенности русскоязычного дискурса социальной рекламы о безопасности дорожного движения // Вестник Нижегород. гос. лингвист. ун-та им. Н. А. Добролюбова. — 2020. — № 2 (50). -С. 40–52.
8. Нурияхметова, А. А. Лингвистические особенности социальной рекламы / А. А. Нурияхметова // Научная дискуссия современной молодежи: актуальные вопросы, достижения и инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Лениногорск, 27 марта 2020 года. — Москва: Общество с ограниченной ответственностью «КОНВЕРТ», 2020. — С. 265–269. — EDN EFPIBX.
9. Сотникова Е. С. Лингвокреативность в дискурсе социальной рекламы // Вестник ПНИПУ. Проблемы языкоznания и педагогики. 2021. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lingvokreativnost-v-diskurse-sotsialnoy-reklamy> (дата обращения: 11.12.2025).

## Специфика и механизмы реализации культурной коннотации в паремиях

Сулейманова Янина Олеговна, кандидат филологических наук, старший преподаватель  
Крымский инженерно-педагогический университет имени Ф. Я. Якубова (г. Симферополь)

Статья посвящена теоретическому анализу понятия «культурная коннотация» как ключевого механизма фиксации и передачи коллективных культурных смыслов в языке. На основе системного обзора различных лингвистических концепций раскрывается многогранность этого феномена, его отличия от лексической коннотации и статус в семантической структуре. В фокусе исследования — функционирование культурной коннотации в паремиологическом фонде. Обосновывается тезис о том, что пословицы и поговорки, благодаря своей ассоциативно-символической образности, метафорической природе и роли культурного стереотипа, являются ключевыми носителями национально-специфичной информации (культурной коннотации), вербализующими картину мира и систему ценностей лингвокультурного сообщества.

**Ключевые слова:** коннотация, паремия, лингвокультура, символ, импликационал, интенсионал.

Лексическая система языка, в особенности её паремиологический состав, служит транслятором мировоззренческой информации, характерной для каждой лингвокультуры. Фиксация этих культурных смыслов в языке происходит через особое промежуточное звено, природа которого остаётся предметом научных дискуссий. Лингвисты предлагают различные термины для его описания, среди которых «национально-культурный компонент», «фоновые знания», «культурные семьи», «лингвокультурная маркированность». Наиболее употребительным, особенно в лингвокультурологии, стало понятие *культурной коннотации*, введённое В. Н. Телией (см. [12], [13]). Несмотря на его широкое использование, в академическом сообществе отсутствует консенсус относительно сущности этого феномена и механизмов его реализации в языке. Дискуссия осложняется терминологической неоднозначностью. Во-первых, неопределённым остаётся соотношение *культурной* и *лексической* коннотации. Во-вторых, наличие терминологических синонимов лексической коннотации осложняет дифференциацию этих понятий: в стилистике она трактуется как эмоционально-оценочная окраска (И. В. Арнольд [4]), а в лингвострановедении — как национально-специфический компонент значения (Е. М. Верещагин, В. Г. Ко-

стмаров [5]). Наконец, открытый остаётся вопрос о статусе коннотации, который заключается в рассмотрении её как части лексического значения или в качестве самостоятельного семантического образования. Таким образом, актуальность данного исследования обусловлена теоретической неопределенностью культурной коннотации, потребностью в разграничении от смежных понятий (лексической коннотации), обосновании приоритетности рассмотрения паремий как наиболее репрезентативного материала для актуализации культурной коннотации. Цель данной работы — уточнить и конкретизировать понятие культурной коннотации, обосновав целесообразность её выделения как отдельного термина в лингвокультурологических исследованиях, и обосновать механизмы её реализации в паремиологическом фонде.

В лексикографической трактовке *коннотации* можно выделить три основных подхода к её определению: 1) как дополнительный *стилистически-экспрессивный оттенок*, который насливается на денотативное значение слова и служит для передачи эмоционально-оценочного отношения, определяя тон высказывания (торжественность, непринуждённость, фамильярность) [10, с. 101]; 2) как структурный элемент лексического значения (*оценочный, интенсиональный, образный, культурный*), до-

полняющий денотативный компонент и связанный с категорией модальности [8, с. 155–156].

Ю. Д. Апресян определяет коннотацию как факультативный, но устойчивый прагматический компонент значения, представляющий собой «узаконенную в языке оценку объекта действительности» [3, с. 159]. В его концепции она отлична от ядра лексического значения, относится к несущественным признакам денотата (ассоциации) и обладает национальной спецификой. Ключевыми характеристиками коннотации являются её компаративность (основана на уподоблении), неоднозначность (например, «пёс» содержит коннотации как верности, так и презрения), непредсказуемость (может возникать путём литературной обработки слова) и контекстуальная зависимость (от политических, исторических, религиозных реалий). Языковыми носителями коннотативных смыслов выступают: *переносные значения* (например, «свинья» как эквивалент слова «неряха»); *метафоры и сравнения* (например, «гордая, как пава»); *дериваты* (рус. «свинья» и «свинтус», «свинство»); *фразеологизмы* (коннотация изменчивости и несерёзности в слове «ветер» лежит в основе фразеологизма «бросать слова на ветер»); *пословицы и поговорки*; *синтаксические конструкции* (например, псевдотавтологические модели вроде «война есть война», «дети есть дети»); *семантические взаимодействия слов* (например, в предложении «Ты мне больше не сестра» как отказ вести себя по отношению к адресату высказывания так, как подобает родственникам) [3, с. 163–169].

В концепции В. Н. Телии коннотация определяется как семантическая сущность, обязательными компонентами которой являются образно-ассоциативный (или звукосимволический) мотив, эмоционально-аксиологическая модальность и стилистическая маркированность. Основная функция коннотации — воздействие на адресата через сообщение о значимости объекта действительности. При этом В. Н. Телия чётко отличает коннотацию как семантический феномен от экспрессивности (достигаемой особыми компонентами) и стилистической окраски (как результата словоупотребления) [12, с. 5, с. 107–108].

Частично схожие взгляды представлены Н. Ф. Алефиренко, который рассматривает эмоциональный компонент значения как сугубо коннотативный, отделяя его от оценочного, относимого к денотативной сфере. По его мнению, ядром коннотации является эмосема, усиливаемая ассоциативно-образным и стилистическим компонентами, что отдаляет значение от непосредственного денотата. Н. Ф. Алефиренко также чётко разграничивает коннотацию и переносное значение, мотивированное свойствами объекта, и классифицирует коннотативные семы по степени утраты связи с денотатом — от сохраняющих логическую соотнесённость до полностью идиоматизированных, объяснимых лишь этимологически [1, с. 168–171].

Сводя все теоретические наработки, возникает вопрос о целесообразности выделения культурной коннотации как отдельного от собственно лексической явления.

В. Н. Телия, введшая этот термин в лингвокультурологию, определяет её как интерпретацию денотативных и образно-мотивированных аспектов значения в категориях культуры [12, с. 214]. Именно образный мотив воплощает национальную специфику, а его интерпретация через культурный код составляет суть культурной коннотации [12, с. 215, 219]. К её носителям В. Н. Телия относит пословицы, фразеологизмы и слова-символы, отмечая, что наиболее мощным источником являются паремии, так как они представляют собой сформулированный веками язык культуры, передающий следующим поколениям философские установки народа через связанные с культурными эталонами и мифологемами образы [12, с. 233, 241].

Разграничивая культурную и лексическую коннотацию, С. В. Иванова и З. З. Чанышева подчёркивают, что первая содержит культурно значимую информацию, известную всем носителям лингвокультуры и обозначающую их принадлежность к «своему» пространству, хотя может быть и индивидуальной. Они акцентируют, что культурная коннотация всегда выражает точку зрения сообщества, отражает его ценности и имеет ассоциативную природу, обусловленную коллективным опытом. Её когнитивный аспект связан с пониманием мира, а ключевыми чертами являются стереотипность (проявляющаяся в мифологемах, символах, ритуалах, концептах) и динамизм (например, тенденция к эвфемизации физических недостатков). Главное отличие от лексической коннотации, по мнению исследовательниц, заключается в том, что культурные ассоциации зарождаются в сознании людей в неязыковом пространстве и лишь затем, регулярно повторяясь, закрепляются в семантике языковых единиц [6, с. 275].

Н. Ф. Алефиренко объясняет специфику культурной коннотации через взаимодействие трёх координат: объекта действительности, его образа в сознании и средств вербализации. Факультативные знания об объекте, соотнесённые с предыдущим опытом, формируют импликационал — периферию значения, содержащую устойчивые ассоциативно-образные и оценочные отношения в социально-психологическом контексте. Именно этот импликационал и воспринимается как культурная коннотация, в отличие от интенсионала — ядра лексического значения [2, с. 126–127].

Культурная коннотативность в большей мере свойственна прежде всего паремиологическому фонду. Фольклорные афоризмы представляют собой «стереотипы и прескрипции народного самосознания» [13, с. 146]. Как отмечает Е. В. Ничипорчик, в паремиях содержится информация о картине мира, оценках и системе ценностей, а также нормах поведения [9, с. 66]. Таким образом, пословицы и поговорки являются формулами культурного знания, передающегося из поколения в поколение.

Механизм формирования культурной коннотации паремий, по мнению Г. В. Токарева, происходит в несколько этапов. Прежде всего конкретный образ или ситуация (например, «тише едешь — дальше будешь») обрастает

дополнительным, коннотативным смыслом (предостережение против поспешности, совет быть осмотрительным). Далее языковая единица с закреплённой коннотацией начинает функционировать в культуре как стереотип, культурный эталон или символ. Она становится устойчивым способом выражения определённой жизнестойкой мудрости, универсалией, которую понимают все представители определённой лингвокультуры. [14, с. 99].

Ключевую роль в формировании культурно-коннотативного значения выполняет метафора, лежащая в основе большинства паремий. Согласно Т. В. Маркеловой, метафора в фольклорных афоризмах выполняет лингвокреативную функцию, сущность которой заключается в моделировании оценочных смыслов, а не простом отражении существующих культурных знаний. Через конкретный образ («водить за нос», «кот наплакал») выражается ценностное отношение к абстрактному понятию (обман, малое количество). Такой образ, будучи национально-специфичным, и становится носителем культурной коннотации [7, с. 203].

Итак, коннотация, безусловно, представляет собой многогранное семантическое образование, относящееся прежде всего к pragматическому значению. Специфику *культурной коннотации* исследователи (В. Н. Телия, С. В. Иванова, З. З. Чанышева) сводят к соотнесению с культурным контекстом, включающим стереотипы, ритуалы, символы. При этом сама по себе коннотация (как отмечает, например, Ю. Д. Апресян) также обладает национальной спецификой.

В рамках настоящего исследования *культурную коннотацию* предлагается определить как образно-ассоциативное переосмысление свойств денотата, соотнесённое с определённой шкалой ценностей и отражающее общественное сознание. Выделение культурной коннотации в отдельный термин целесообразно по двум причинам: ориентация лингвокультурологии на культурные

семьи и применимость термина к единицам, большим, чем слово (фразеологизмы, пословицы), а также к безэквивалентной лексике. **Ключевые отличия культурной коннотации от лексической заключаются в следующем:** 1) в *структурном аспекте* лексическая коннотация включает эмоциональный, оценочный и стилистический компоненты; культурная — лишь эмоционально-оценочный, так как стилистическая маркированность считается проявлением субъективного выбора говорящего; 2) в *семантическом аспекте* лексическая коннотация связана с денотатом или его отдельным признаком и может быть понята носителям других культур (например, коннотация упрямства у слова «баран»); культурная же является результатом переосмыслиния свойств денотата через призму культурного контекста (стереотипа, ритуала) и всегда мотивирована ассоциативным образом; 3) с точки зрения *природы происхождения* лексическая коннотация субъективна (выражает отношение говорящего), а культурная — объективна (закрепляет отношение языкового сообщества, выработанное в ходе исторического развития).

Таким образом, *культурная коннотация*, связанная с коллективными представлениями о мире, играет ключевую роль в интерпретации национальной картины мира. Культурная специфика паремий заключается в том, что они представляют собой вербализованные культурные константы. Культурная коннотация в них возникает, когда ассоциативно-образная основа (метафора) паремии, проходя путь от коннотации к символу, становится устойчивым кодом для передачи именно того комплекса оценок, норм и знаний, который закреплён в сознании представителей лингвокультуры. Эта коннотация объективна и коллективна, так как её понимание не зависит от субъективного мнения отдельного говорящего, а основано на общем для всего языкового сообщества культурном опыте.

#### Литература:

1. Алефиренко Н. Ф. Спорные проблемы семантики / Н. Ф. Алефиренко. — Москва: Гнозис, 2005. — 326 с.
2. Алефиренко Н. Ф. Фразеология в свете современных лингвистических парадигм: монография / Н. Ф. Алефиренко. — Москва: «Элпис», 2008. — 271 с.
3. Апресян Ю. Д. Избранные труды: в 2-х томах. Лексическая семантика / Ю. Д. Апресян. — Москва: Школа «Языки русской культуры», 1995. — Т. 2. — 472 с.
4. Арнольд И. В. Стилистика. Современный английский язык: учеб. для вузов / И. В. Арнольд. — Москва: Флинта, Наука, 2002. — 384 с.
5. Верещагин Е. М. Костомаров В. Г. Язык и культура. Три лингвострановедческие концепции: лексического фона, рече-поведенческих тактик и сапиентемы / Е. М. Верещагин, В. Г. Костомаров. — Москва: «Индрик», 2005. — 1040 с.
6. Иванова С. В. Чанышева З. З. Лингвокультурология: проблемы, поиски, решения: монография / С. В. Чанышева, З. З. Иванова. — Уфа: РИЦ БашГУ, 2010. — 366 с.
7. Маркелова Т. В. Знак-коннотация в семантическом континууме лексики и фразеологии: аксиологический аспект / Т. В. Маркелова. // Язык как искусство: функциональная семантика и поэтика. Сборник статей Международной научнопрактической конференции. — М.: Российский университет дружбы народов, 2022. — С. 202–210.
8. Матвеева Т. В. Полный словарь лингвистических терминов / Т. В. Матвеева. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. — 562 с.

9. Ничипорчик Е. В. Отражение ценностных ориентаций в паремиях. / Е. В. Ничипорчик. — Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2015. — 358 с.
10. Розенталь Д. Э. Теленкова М. А. Словарь лингвистических терминов / Д. Э. Розенталь, М. А. Теленкова. — Москва: Просвещение, 1985. — 399 с.
11. Телия В. Н. Коннотативный аспект семантики номинативных единиц / В. Н. Телия. — Москва: Наука, 1986. — 141 с.
12. Телия В. Н. Русская фразеология. Семантический, прагматический и лингвокультурологический аспекты / В. Н. Телия. — Москва: Школа «Языки русской культуры», 1996. — 288 с.
13. Телия В. Н., Опарина Е. О. Культурная коннотация как способ воплощения культуры в языковой знак // Вестник культурологии. 2011. № 1. — С. 145–148. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kulturnaya-konnotatsiya-kak-sposob-voploscheniya-kultury-v-yazykovoy-znak> (дата обращения: 12.12.2025).
14. Токарев, Г. В. К вопросу о специфике культурно-семиотического процесса / Г. В. Токарев // Форма, значение и функции единиц языка и речи. Материалы докладов Международной научной конференции. Минск/Беларусь 16–17 мая 2002 г. В 3 ч. Ч 3. — Минск: Минский государственный лингвистический университет, 2002. — С. 97–100.

## Грамматические средства демонстрации экспертизы в англоязычном киноблоге (на примере канала Chris Stuckmann)

Юрина Полина Алексеевна, студент магистратуры  
Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы (г. Москва)

*В статье рассматриваются грамматические средства, формирующие образ эксперта-кинокритика в англоязычном киноблоге. В условиях обилия контента ключевым становится авторитетный автор, способный донести профессиональную оценку фильма в развлекательной форме. Анализ материала показывает, что профессиональная терминология, имена собственные, сравнительная степень прилагательных и утвердительные конструкции способствуют укреплению авторитетности высказывания и достоверности суждений. Результаты исследования имеют практическое значение для анализа интернет-дискурса и речевых стратегий интернет-коммуникации.*

**Ключевые слова:** медиадискурс, стратегия экспертизы, киноблог, Крис Стакманн.

В последние годы одним из наиболее влиятельных каналов медиакоммуникации стал видеоблогинг, формирующий восприятие и оценку культурных продуктов у массовой аудитории. Видеоблогеры стали полноценными участниками публичного обсуждения и воздействия на массовое сознание, благодаря развитию различных видеохостингов и росту роли пользовательского контента [1, с. 202]. В данной среде размытых статусных рамок автор способен создать образ компетентного комментатора исключительно с помощью языка.

В контексте видеоблогинга под образом эксперта подразумевается человек, который «делится своим <...> опытом, даёт ценные советы, рекомендации, оценки, раскрывает что-то не банальное, осуществляет разбор <...> ситуаций и транслирует свою позицию» [3, с. 55]. Представителем образа эксперта является англоязычный киноблогер Крис Стакманн, который выпускает контент в формате развёрнутых аналитических обзоров. Его видеорецензии отличаются сочетанием аналитичности, умеренной формальности и доступности, что способствует восприятию его как компетентного комментатора.

В рамках медиадискурса такое поведение можно рассматривать как проявление коммуникативной стратегии экспертизы. Основные грамматические средства осущес-

твления данной стратегии в видеоблоге включают в себя использование «формальной лексики, лексем-терминов, а также <...> утвердительных предложений, содержащих прямое заявление о компетентности в той или иной области» [2, с. 122]. К вышеупомянутым средствам в рамках анализа киноблога были добавлены имена собственные и сравнительная степень прилагательных.

На лексическом уровне стратегия демонстрации экспертизы представлена следующими грамматическими средствами: формальная лексика, лексемы-термины, имена собственные.

Под формальной лексикой в речи Криса Стакманна подразумевается использование слов и выражений, относящихся к формальному стилю общения.

*They are trying to taste test some kind of new beverage that creates violence in people. (V/H/S Halloween — Movie Review)*

В приведённом примере существительное *beverage*, представляет собой лексему формального регистра, согласно помете *formal* в Cambridge Dictionary [4], задавая нейтрально-официальный тон высказыванию, характерный для рецензионной речи.

В контексте рассматриваемого киноблога употребление узкоспециализированных терминов, или лексем-терминов, связанных с кинопроизводством, соотносится

с профессиональной деятельностью Криса Стакманна в области режиссирования короткометражных фильмов.

*We get to go inside of her dreams, which are shot in 8 millimeter. (Black Phone 2 — Movie Review)*

Числительно-именное сочетание *8 millimeter* употребляется без артикля, что свойственно техническим терминам. В сочетании с глаголом *shot in* оно обозначает кинематографичный приём с применением конкретного формата плёнки, при этом экспертьность говорящего проявляется через точность в описании художественного средства.

Важным элементом в демонстрации экспертьности в рамках кинопроизводства является упоминание авторитетных имён.

*Martin Scorsese has gotten to make some of his films that nobody wanted to finance, and now Del Toro has finally gotten to make Frankenstein. (Frankenstein (2025) — Movie Review)*

Имена собственные *Martin Scorsese, Del Toro* и *Frankenstein* в кинематографическом дискурсе являются маркерами режиссёрской экспертизы и конкретизируют профессиональный контекст киноиндустрии, подчёркивая осведомлённость автора в профессиональном контексте кино.

Большинство имён собственных, упоминаемых Крисом Стакманном, относятся к режиссёрам, актёрам и фильмам, однако фиксируются редкие упоминания композиторов, культовых персонажей и компаний.

В профессиональном дискурсе на морфологическом уровне эксперты демонстрируют компетентность через сравнительную степень прилагательных. В этом ключе обозреваемые фильмы сопоставляются блогером с приквелами или произведениями схожего жанра.

*In the first film, there were hints at an ability she may, or may not have, and this film explores that in a far deeper way. (Black Phone 2 — Movie Review)*

Именная группа *far deeper way* включает прилагательное в сравнительной степени с усилителем, подчёркивающим интенсивность свойства. Экспертность блогера

проявляется в аналитическом описании различий между фильмами, выраженным через установление факта сюжетного развития героини.

На синтаксическом уровне демонстрация экспертьности киноблогера выражается в использовании утвердительных конструкций.

Утвердительные конструкции, используемые для выражения субъективной оценки фильма, фиксируют прошлый опыт кинопросмотра, что подчёркивает достоверность оценки.

*As I already stated, this film greatly inspired me, when I was writing Shelby Oaks, and it is one of the scariest movies I've ever seen. (Noroi — Movie Review)*

В первой части предложения используется Past Simple (*inspired*) и Past Continuous (*was writing*) для фиксации прошлого опыта блогера, а во второй части применяется Present Simple с конструкцией *one of the + superlative adjective* для выражения утвердительной субъективной оценки и демонстрации экспертьности говорящего.

Анализ кинообзоров Криса Стакманна показал, что компетентность видеоблогера формируется с помощью особенностей грамматического оформления речи, что выражается в использовании коммуникативной стратегии демонстрации экспертьности. Образ эксперта формируется посредством лексических, морфологических и синтаксических средств.

К лексическим средствам относятся формальная лексика, профессиональные термины, имена режиссёров, актёров и названия фильмов для демонстрации настроенности автора.

Морфологически используются прилагательные в сравнительной и превосходной степени для выражения градации оценок.

К синтаксическим средствам относятся утвердительные конструкции, фиксирующие субъективный опыт и демонстрирующие профессиональную компетентность автора.

## Литература:

- Грушевская, В. Ю. Проблема влияния видеоблогов на общественное мнение в отечественных и зарубежных исследованиях / В. Ю. Грушевская // Научные дискуссии в эпоху глобализации и цифровизации: отечественный и зарубежный опыт: материалы XXXVII Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 06 октября 2021 г. — Ростов-на-Дону, 2021. — С. 200–203.
- Мурзинова, И. А. Стратегии онлайн-коммуникации лингвокультурного типажа «videobloger» и языковые средства их реализации в англоязычном интернет-дискурсе // Вестник Нижегородского государственного лингвистического университета им. Н. А. Добролюбова. — 2024. — № 68. — С. 108–127.
- Филиппова, А. Г. Особенности и типы самопрезентаций в образовательном видеоблогинге / А. Г. Филиппова, Е. М. Скрыпникова, Е. Е. Абросимова // Социодинамика. — 2023. — № 11. — С. 46–62.
- Cambridge Dictionary Online. // Cambridge Dictionary: [сайт]. — URL: <https://dictionary.cambridge.org/> (дата обращения: 04.12.2025).

## ПРОЧЕЕ

### Идентичность туриста и бренд дестинации

Аринова Мадина Аскаровна, студент магистратуры  
Санкт-Петербургский государственный университет

Современные путешествия давно вышли за рамки отдыха: выбор дестинации для отдыха стал частью самопрезентации личности. Статья посвящена анализу взаимосвязи между туристской идентичностью и брендом территории. Показано, что образ территории, опираясь на его уникальные характеристики, служит платформой для самовыражения и укрепления чувства принадлежности у туристов. Обобщены данные исследований о социокультурных практиках путешественников, выделены ключевые социодемографические и психографические сегменты и описаны механизмы самоотождествления с образом места. Сделан вывод о том, что в условиях цифровой экономики выбор локации свидетельствует о социально-экономическом и психографическом портрете туриста, что следует активно использовать в территориальном брендинге при взаимодействии с целевой аудиторией.

**Ключевые слова:** идентичность туриста, бренд дестинации, брендинг территории, социокультурные практики, сегментация, самоидентификация.

#### Введение

В XXI веке туризм перестал быть просто перемещением ради отдыха. Путешественники выбирают направления, которые соотносятся с их ценностями, образом жизни и стремлением к самовыражению. Каждый пост в социальных сетях с пометкой геотега становится элементом личного бренда: фотографии с пляжа или с вершины горы сигнализируют окружающим об интересах, социальном статусе и стиле жизни путешественника. Турист не просто выбирает маршрут — он отдает предпочтение сценарию, который отражает его ценностную позицию: заботу об экологии, интерес к культурному наследию, жажду приключений.

В условиях цифровизации выбор места отдыха всё чаще формируется под воздействием визуального контента, отзывов в социальных сетях и рекомендаций лидеров мнений. Успешный бренд территории должен быть адаптирован к онлайн-среде и вызывать эмоциональный отклик аудитории [Фёдоров, 2024], а брендинг дестинации стал важным инструментом экономического развития регионов и конкурентной борьбы на туристском рынке [Кирьянова, 2017].

Цель исследования — разработка предложений по использованию данных о самоидентичности основной целевой аудитории туристов для создания эффективной стратегии брендинга территорий.

#### Материалы и методы исследования

Идентичность туриста формируется под влиянием собственных установок, социальных норм и культур-

ного контекста. Современные социокультурные практики (групповые путешествия, ведение блогов, поиск «auténtичного опыта») позволяют людям экспериментировать со своими ролями и принадлежностью. Согласно концепции «туристского взгляда» Джона Урри, подробно рассмотренной в работе К. Б. Маховой, путешественники воспринимают места через призму культурных ожиданий, а сами дестинации создают «сцену» для той или иной роли [Махова, 2024]. Это значит, что поездка становится своего рода спектаклем, в котором туристы могут попробовать новую идентичность или подчеркнуть существующую.

Молодые путешественники нередко выбирают направления, отражающие их мировоззрение и стремление к приключениям, тогда как более старшие группы ориентируются на комфорт и безопасность.

В эпоху «цифровых кочевников» (англ. — digital nomads) и популяризации персонального фото- и видеоблогинга в социальных сетях важную роль играют визуальные и медиийные атрибуты: яркий городской стритарт или фотогеничные природные ландшафты позволяют формировать привлекательный образ себя в сети.

Участие в туристских сообществах — офлайн и онлайн — укрепляет чувство принадлежности и позволяет обмениваться символами и ценностями. На форумах и в мессенджерах формируются миникультуральные коды: хэштеги, мемы, символика, которые усиливают связь с дестинацией и её брендом. Эффективный сторителлинг может продвинуть локацию, в том числе и у «нестандартной» целевой аудитории. К примеру, согласно статье «Зумеры и овощи: почему молодежь массово идет

на сельские фестивали», размещенной на портале <https://postnews.ru>, представители «поколения Z» (примерные даты рождения 1995–2010 гг.) после просмотра ролика блоггеров о Празднике огурца в Суздале, массово стали посещать не только его, но и другие овощные фестивали в глубинке. Посты с этого праздника в социальных сетях демонстрируют приверженность традициям, любовь к Родине, побег в село от городского шума (рутуализацию) и экологичность. Статистика посещения Праздника огурца за 3 года до публикации в 2019 году поста И. Мэдиссона и до настоящего времени представлена на рис. 1. На рисунке видно снижение количества посетителей до 2019 года, а затем после публикации постоянное небольшое увеличение с взрывным ростом в 2025 году. Сейчас блогер и организаторы фестиваля полемизируют о том, что же привело к увеличению турпотока в Сузdal: пост в соцсети или планомерная работа организаторов фестиваля и администрации города. Хочется отметить, что если бы в рамках дестинации работа не велась, то не было бы возвратных туристов и экспоненциального повышения, поэтому своевременный рассказ о празднике хоть и помог в точечный момент времени, однако, дальнейший прирост — заслуга сузальцев, которые воспользовались потребительским интересом.

Социальные исследователи также обращают внимание на ролевые стратегии, описанные Э. Гоффманом: человек конструирует своё «я» в зависимости от аудитории. Поездка на музыкальный фестиваль, участие в этнофестивале или волонтёрская экспедиция на Байкал становятся средствами самопрезентации. Эмпирические работы [Горенкин В. А., Гаспарян Л. С., Швецова А. В., 2024] по молодёжной идентичности подтверждают, что символы путешествий важны для самоидентификации молодёжи. Таким образом, туризм является важной площадкой для формирования гибридных идентичностей, сочетающих элементы локального и глобального.

Для персонализации коммуникаций бренду территории необходимо учитывать социальнодемографические и психографические особенности аудитории. Различные исследования выделяют возрастные, гендерные, психографические и культурные группы путешественников. Отечественные авторы [Рубцов В. А., Байбаков Э. И., Биктимиров Н. М., Булатова Г. Н., 2018; Максимова О. А., Малышева Е. В., 2016] подчёркивают, что когортный подход (разделение на поколения) и психографическая сегментация помогают выявить мотивации и предпочтения аудитории.

В таблице 1 приведены примеры сегментации и соответствующих брендобещаний.

Персонализированный брендинг позволяет территориям формировать разнообразные образы, отвечающие ожиданиям разных групп: от приключенческих до семейнооздоровительных. Важно понимать, что сегменты могут пересекаться: молодая семья может быть одновременно «экоориентированной» и «культурной». Для таких групп нужно конструировать многослойные сообщения, акцентируя сразу несколько преимуществ.

Реальные примеры демонстрируют, как регионы адаптируют брендобещания под профиль аудитории. Так, Казань акцентирует внимание на смешении исламского и славянского культурных кодов, создавая привлекательный образ для культурных искателей; Сочи позиционируется как круглогодичный курорт, соединяющий горнолыжные трассы и морские пляжи, что идеально для «комфортников» и спортивных туристов; Байкальский регион предлагает экологические маршруты и волонтёрские программы, отвечая запросам экотуристов. Подобный топографический подход позволяет детализировать бренд дестинации и повышает его аутентичность. Исследования по Владивостоку [Гомилевская, 2016] показывают, что использование морского наследия и символов помогает формировать туристскую идентичность города.



Рис. 1. Динамика посетителей гастрофестиваля «Праздник огурца» в Суздале в 2016–2025 гг., чел.  
[Источник: открытые данные в сети Интернет. Дата обращения 05.10.2025]

**Таблица 1. Примеры взаимосвязи социопсихографического профиля туристов и брендобещания территории**

Сегмент	Характеристика	Возможные брендобещания
Молодёжь 16–35 лет («исследователи»)	Ориентированы на активный отдых, открыты к экспериментам, пользуются цифровыми сервисами	Экстрем туры, фестивали, события, развитая онлайнинфраструктура
Семьи 36+ («комфортники»)	Ценят комфорт, безопасность и семейный досуг	Доступная инфраструктура, детские программы, оздоровительные комплексы
«Экотуристы»	Стремятся к экологичному отдыху, интересуются природой и устойчивым развитием	Маршруты по национальным паркам, участие в волонтёрских проектах, фермерские продукты
«Культурные искатели»	Интересуются историей, искусством и гастрономией	Экскурсионные маршруты, музейные программы, фестивали традиционной кухни

Сегментация также влияет на выбор каналов коммуникации. Молодёжь и «исследователи» лучше реагируют на короткие видео и usergenerated content в социальных сетях, тогда как старшие группы охотнее потребляют традиционные медиа и рассылки [Алексахин А. Н., Нохтуева Е. Н., Байтимерова Л. С., 2024]. Для экосегмента работает партнёрство с экологическими некоммерческими организациями и блогерами, а для культурных тури-

стов — совместные проекты с музеями и фестивалями. Поэтому маркетологи должны применять комплексный медиамикс, адаптированный к каждому профилю, и отслеживать обратную связь для корректировки сообщений при формировании предложений [Кузьмина, 2013] для разных сегментов.

Туристы соотносят себя с брендом территории, используя следующие механизмы (табл. 2).

**Таблица 2. Механизмы самоидентификации с образом места**

Механизм	Описание	Значение для туриста
Символическая идентификация	Ассоциации с визуальными и культурными элементами бренда (логотипы, архитектура, традиции)	Демонстрация личных ценностей через выбранное направление
Социальная идентификация	Участие в сообществах поклонников дестинации (форумы, клубы, соцсети)	Чувство принадлежности и поддержка единомышленников
Эмоциональная идентификация	Переживание ярких эмоций и впечатлений во время путешествия	Формирование устойчивых воспоминаний, рост лояльности и гордости за посещение

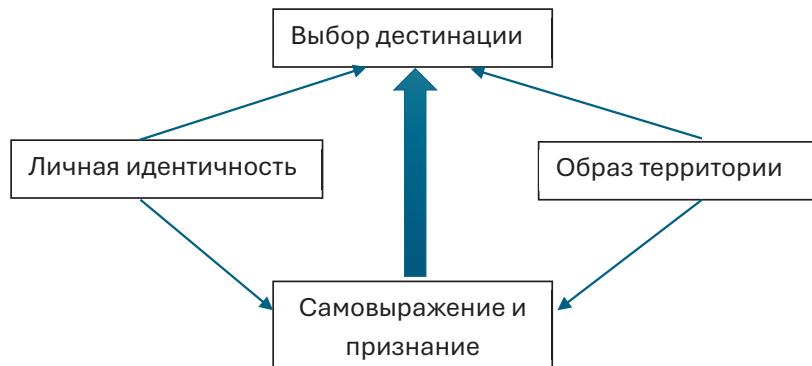
Механизмы, представленные в таблице, редко действуют по отдельности: символическая, социальная и эмоциональная идентификация взаимно усиливают друг друга. Символическая связь возникает благодаря визуальным атрибутам и символике бренда — логотипы на сувенирах и архитектурные «визитные карточки» города становятся частью коллекции воспоминаний. Это не просто вещи — это маркеры принадлежности. Социальная идентификация развивается через участие в сообществе: клубы любителей Алтая, группы поклонников Урала или сетевые «фанклубы» определённых курортов укрепляют чувство солидарности и поддерживают интерес к месту.

Эмоциональная идентификация формируется в процессе переживания поездки: это запахи местной кухни, звуки улиц, личные истории людей, встреченных в путешествии. Эти эмоции становятся основой для storytelling — туристы рассказывают о своих впечатлениях в блогах, на личных страницах и в отзывах. Бренд, который стимулирует такие истории, получает ценное органическое продвижение и устойчивую лояльность аудитории [Родькин, 2016]. Именно поэтому современные маркетинговые кам-

пании дестинации всё чаще включают элементы интерактивности: квесты по городу, персональные маршруты, мобильные приложения с дополненной реальностью, позволяющие глубже погружаться в атмосферу места.

Помимо таблиц, полезно визуализировать взаимосвязи между личной идентичностью, выбором места и образом территории. На рисунке 2 представлена упрощённая схема этих отношений.

Рассмотрим пример идентичности туристов, путешествующих в субъекты Северо-Кавказского федерального округа. Их количество растет каждый год по данным Росстата. Ранее неспокойный регион сейчас обладает достаточно высокой привлекательностью круглый год благодаря своим сильным сторонам: большому количеству природных достопримечательностей, наличию доступных транспортных узлов и путей к туристическим объектам; богатому культурному наследию, что является стимулом к развитию событийного туризма в регионе, а также созданию новых ключевых точек притяжения; возможностям для активного отдыха через создание новых, интересных туристических маршрутов.



**Рис. 2. Взаимосвязь личной идентичности, выбора дестинации и образа территории [Составлено авторами]**

Самоидентификация туристов для путешествия в регионы Северного Кавказа возможна через следующую символическую идентификацию:

— экологичность — путешествия в заповедные места, путешествия без вреда окружающей среде — целевой сегмент аудитории молодёжь 16–35 лет («исследователи», «экотуристы»).

— толерантность — Кавказский регион является мультикультурным и мультиконфессиональным, поэтому поездки должны осуществляться с уважением к местным традициям, культуре и вероисповеданию — — целевой сегмент аудитории молодёжь 16–35 лет («исследователи», «культурные искатели»).

— экстремальность — большое количество развлечений с риском для жизни парапланеризм, горнолыжный спорт, альпинизм и др. — — целевой сегмент аудитории молодёжь 16–35 лет («исследователи»).

— склонность к традициям — в культурной среде региона воспитывается уважение к старшим, поддержка членов семьи, почитание традиционного уклада быта кавказских народов и др. — — целевой сегмент аудитории семьи 36+ («комфортники», «культурные искатели»).

Формирование взаимодействия между брендом территории и самоидентичностью невозможно без тщательной координации руководителей медиакампаний с региональными органами государственной исполнительной власти, отвечающих за развитие туризма и гостеприимства. Так как тщательно выстроенный имидж в социальных сетях может быть разрушен по приезде на территорию в связи с несовпадением образа с реальностью.

## Результаты исследования и их обсуждение

Исследование показывает, что место, куда отправляется человек, становится частью его самопрезентации. Для «поколения Z» и «поколения Y» (миллениалов) путешествия — это возможность подчеркнуть индивидуальность, показать свою экоответственность или глобальную осведомлённость. Поэтому современная коммуникация территориальных брендов стремится уйти от шаблонных лозунгов «приезжай и посмотри» к истории «стань частью сообщества». Такие бренды предлагают туристу роль,

в которую он может войти, убегая от привычной жизни: быть исследователем древних культур, авантюристом альпинистом или гурманом, открывая новыми вкусы.

Психографическая и демографическая сегментация помогает точнее выбирать сообщения и каналы коммуникации, а механизмы идентификации обеспечивают глубокую связь с образом места. Практика показывает [Максимов, Волкова Т. А., Миненкова В. В., Рыжиковова Э. А., 2024], что туристы, чьё ожидание совпало с предложением бренда, готовы не только возвращаться, но и становиться «амбассадорами» дестинации, делясь впечатлениями в своих сетях. Это ведёт к более устойчивой лояльности и формированию в социальных сетях сообществ (групп) поклонников отдельных регионов, через которые можно продвигать территориальный бренд.

Следовательно, выбранная дестинация сегодня говорит о человеке почти так же, как его одежда или профиль в соцсетях. Территориальный брэндинг, который учитывает эту взаимосвязь, превращает географическое пространство в инструмент самовыражения и принадлежности. В будущем бренды территорий будут всё активнее использовать эти инсайты, создавая персонализированные предложения, смешивая онлайновые и офлайновые впечатления и усиливая эмоциональные связи с туристами. Такой подход поможет регионам выделяться на фоне конкурентов и привлекать лояльную аудиторию.

## Благодарности

Статья подготовлена в рамках научного проекта: INI\_2023, ID PURE 102106180 «Технологии маркетингового управления продвижением курортных территорий Северо-Кавказского туристического кластера» (1/01/23 – 31/12/25)

## Acknowledgements

The article was prepared for the scientific project: INI\_2023, ID PURE 102106180 «Technologies of marketing management of promotion of resort territories of the North Caucasian tourist cluster» (1/01/23 – 31/12/25)

**Литература:**

1. Алексахин А. Н., Нохтуева Е. Н., Байтимерова Л. С. Цифровая трансформация в сфере туризма: тенденции и перспективы развития // Вестник Академии знаний. 2024. № 3 (62).
2. Горенкин В. А., Гаспарян Л. С., Швецова А. В. Социокультурные практики в контексте современной действительности // Культурная жизнь Юга России. 2024. № 2 (93). — С. 21–28.
3. Гомилевская Г. А., Дмитриенко Ю. В. Формирование туристской идентичности г. Владивостока в контексте бренда «Владивосток — морские ворота России» // Территория новых возможностей: Вестник ВГУЭС. — 2016. — № 1. — С. 142–153.
4. Кирьянова Л. Г. Маркетинг и брендинг туристских дестинаций: учеб. пособие для магистратуры. — М.: Юрайт, 2017. — 264 с.
5. Кузьмина К. А., Матецкая М. В. Брендинг территорий и брендинг дестинаций: общее и особенное / Глава в книге Гастрономические бренды дестинаций: подходы и применение // СПб.: Левша-Санкт-Петербург, 2014. С. 6–23.
6. Лысикова, О. В. Российские туристы: типы идентичности и социальные практики // Социологические исследования. — 2012. — № 4(336). — С. 136–143.
7. Махова К. Б. Осмысление туристического взгляда в социологической теории Джона Урри // Социодинамика. — 2024. — С. 17–25.
8. Максимов Д. В., Волкова Т. А., Миненкова В. В., Рыжиковова Э. А. Территориальный туристский брендинг // Успехи современного естествознания. — 2024. — № 4. — С. 40–49.
9. Максимова О. А., Малышева Е. В. Методические аспекты стимулирования потребительской активности дифференцированных групп туристов: когортный подход // ВЭПС. 2016. № 4. — с. 242–245.
10. Малышева, Е. В. Потребительские практики в сфере туризма: когортный анализ: специальность 22.00.03 «Экономическая социология и демография»: диссертация на соискание ученой степени кандидата социологических наук / Малышева Елена Вячеславовна, 2015. — 279 с.
11. Родькин П. Е. Бренд-идентификация территорий. Территориальный брендинг: новая прагматичная идентичность. — М.: Совпадение, 2016, — с. 247.
12. Роль психографических методов в исследовании потребностей современных туристов / В. А. Рубцов, Э. И. Байбаков, Н. М. Биктимиров, Г. Н. Булатова // Приоритетные направления и проблемы развития внутреннего и международного туризма в России: материалы II Всероссийской с международным участием научной конференции, Казань, 20–21 декабря 2018 года / Казанский (Приволжский) федеральный университет. — Казань: ООО «НОЦ «ЗНАНИЕ», 2018. — С. 135–140.
13. Рябова М. Э. Социально-философское осмысление динамики социокультурных процессов в контексте цивилизационного развития // Известия высших учебных заведений. — 2009. — С. 3–12.
14. Федоткина О. В. Исследование современных подходов к разработке брендов туристских дестинаций // Рекреация и туризм. — 2014. — № 2. — С. 231–234.
15. Фёдоров М. Территориальный брендинг: полное руководство для регионов и городов. — Личный онлайн-блог, 2024.
16. Ханькова О. В. Типология туристской идентичности молодежи и социальные практики: сборник трудов конференции. // Актуальные направления научных исследований: перспективы развития: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 11 сент. 2025 г.) / редкол.: В. И. Кожанов [и др.] — Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2025. — С. 203–207.

**История развития общеоенной подготовки в России**

Кудашова Зарина Ринатовна, студент;

Гафурова Ралина Рамилевна, студент

Научный руководитель: Миролюбов Сергей Леонидович, кандидат юридических наук, доцент  
Казанский институт (филиал) Всероссийского государственного университета юстиции (РПА Минюста России)

В статье представлен исторический анализ становления и эволюции системы общеоенной подготовки в России с момента её зарождения до наших дней. Авторы выделяют ключевые этапы этого процесса: от стихийных народных традиций и первых государственных инициатив досоветского периода через создание всеохватывающей тотальной системы в СССР и её глубокого кризиса после 1991 года к современному этапу сознательного возрождения и построения новой модели. Особое вниманиеделено современному этапу. Рассматриваются такие элементы, как возвращение на-

чальной военной подготовки в школьную программу, формирование движения «Юнармия» как центрального института патриотического воспитания и реформа ДОСААФ.

**Ключевые слова:** общевоенная подготовка, патриотическое воспитание, Юнармия, начальная военная подготовка.

## History of the development of general military training in Russia

The article presents a historical analysis of the formation and evolution of the system of general military training in Russia from its origins to the present day. The authors identify the key stages of this process: from the spontaneous folk traditions and early state initiatives of the pre-Soviet period, through the creation of a comprehensive total system in the USSR and its deep crisis after 1991, to the modern stage of conscious revival and construction of a new model. Particular attention is paid to the current stage. Such elements as the reintroduction of basic military training into the school curriculum, the formation of the «Yunarmiya» movement as a central institution of patriotic education, and the reform of DOSAAF are examined.

**Keywords:** general military training, patriotic education, Yunarmiya, basic military training.

### Введение

Подготовка населения к защите страны — это давняя и непрерывная традиция в истории России. Её формы всегда менялись вместе с государством: от народных ополчений и казачьих войск до обязательной службы по призыву, от всеобщего военного обучения в революционные годы до массовых оборонных обществ советской эпохи. Возвращение элементов начальной военной подготовки в школы и динамичное развитие движения «Юнармия» свидетельствуют о повышенном внимании государства к этому направлению.

Целью данной статьи является комплексный анализ многовекового пути развития общевоенной подготовки в России. Авторы ставят задачу проследить ключевые этапы этого процесса: от стихийных, сословных форм в досоветский период через становление тотальной государственной системы после 1917 года и её глубокий кризис в 1990-е годы к современным попыткам построения новой, технологичной и всеохватывающей модели. Такой исторический экскурс позволяет не только понять преемственность и традиции, но и объективно оценить современные тенденции и их связь с национальными интересами.

### 1. Истоки и дореволюционный период

Начало было заложено в допетровскую эпоху. Защита рубежей часто ложилась на народное ополчение, формировавшееся из горожан и крестьян, уже владевших оружием благодаря охоте или необходимости самообороны. Отдельную, постоянно готовую силу предоставляло казачество, для которого воинские навыки, получаемые с детства, были частью самой культуры.

Реформы Петра I заложили основу государственного подхода. Рекрутская повинность потребовала обучения новобранцев. Знаменитые «Потешные полки», выросшие в гвардейские Преображенский и Семёновский, стали первым опытом планомерной военной подготовки молодёжи. Воинские уставы Петра I впервые регламенти-

ровали не только службу, но и обучение, хотя и в рамках профессиональной армии.

Переломным моментом стал закон о всеобщей воинской повинности 1874 года, разработанный Д. А. Милютиным. Армия стала всенародной, что выдвинуло на первый план задачи допризывной подготовки. Её элементы стали внедрять в гимназиях и училищах через строевое обучение. Возникают и первые добровольные общества, такое как «Общество содействия обороне», целью которого было распространение военных знаний.

Дальнейшее законодательство закрепило обучение до-призывников. Получили развитие военно-патриотические организации: от Русского военно-исторического общества до массового движения «потешных», возрождавшего петровские традиции под патронами императора. Опыт Первой мировой войны, выявивший недостатки мобилизационной системы, окончательно доказал необходимость массовой, централизованной системы обучения, что было реализовано впоследствии.

### 2. Становление и расцвет системы военной подготовки в СССР

В советский период общевоенная подготовка достигла невиданного размаха, превратившись во всеобъемлющий государственный механизм, охвативший практически всё население — от школы до вуза. Параллельно в школах и вузах был введен обязательный предмет «Начальная военная подготовка», заложивший базовые знания у молодёжи.

С началом Великой Отечественной войны система была мгновенно перестроена. Воссозданный Всевобуч готовил резервы для фронта, делая упор на ближний бой, борьбу с танками и действия в составе народного ополчения.

ДОСААФ, взявшись на себя монополию по подготовке военных специалистов (водителей, парашютистов) для армии, стал ключевым звеном системы. Школьная начальная военная подготовка была усовершенствована: в программе появились автомат Калашникова, основы РХБ-защиты и обязательные военно-полевые сборы. Во-

енные кафедры в вузах готовили офицеров запаса. К 1980-м годам СССР построил уникальную по масштабам систему ОВП, сочетавшую обязательное обучение с массовыми добровольными практиками. Она стала мощным инструментом мобилизационной готовности и патриотического воспитания.

### **3. Кризис и трансформация в постсоветский период**

Девяностые годы стали временем стремительного развала прежних институтов. Обязательная начальная военная подготовка в школах была отменена, её заменил курс ОБЖ, где военная тема отошла на второй план. Военные кафедры во многих вузах были закрыты, что прервало планомерную подготовку офицеров запаса. Общевоенная подготовка перестала быть системой, превратившись в набор зачастую формальных мероприятий.

В 2000-е годы, на фоне стабилизации в стране, начался медленный процесс адаптации. Главной движущей силой стали многочисленные военно-патриотические клубы, державшиеся на энтузиазме педагогов и ветеранов. Параллельно предпринимались попытки реформировать ДОСААФ, вернув ему роль в подготовке специалистов. В высшем образовании старые военные кафедры постепенно заменялись учебными военными центрами, которые готовили кадры к более узким специальностям, востребованным для армии. В обществе рос запрос на чёткие ориентиры, что проявилось в публичных дискуссиях о возвращении элементов военной подготовки в школах, в росте интереса к военной истории, в осознании необходимости создания современной, но столь же всеохватывающей системы, как и в советское время.

### **4. Современный этап возрождения ОВП**

Основой для изменений стало обновление законодательства. В законы «Об образовании» и «О воинской обязанности» были внесены поправки, сделавшие военную подготовку в учебных заведениях обязательной. Это вернуло системе государственный статус.

Центральным элементом новой модели стало движение «Юнармия», быстро превратившееся в массовую

организацию, объединяющую военно-спортивную подготовку, изучение истории и общественную деятельность. Его деятельность строится на трёх основах: военно-спортивная подготовка, историко-патриотическая работа (поисковые отряды, помочь ветеранам) и государственная поддержка в целях воспитания у граждан патриотизма. С 2023 года в школьную программу для старшеклассников вернулся обязательный модуль «Основы военной подготовки» в рамках предмета ОБЖ. Программа стала практической: помимо традиционной строевой подготовки и изучения оружия, в курс включены основы тактической медицины, радиационной, химической защиты. Шире стали использоваться современные методы — тренажеры и симуляторы. Появились новые форматы, такие как парки «Патриот» с интерактивными экспозициями и техникой. В программы «Юнармии» и других организаций добавились элементы киберподготовки, что отвечает вызовам современных конфликтов.

### **Заключение**

Проведённый анализ позволяет сделать вывод о том, что общевоенная подготовка в России прошла полный цикл развития. От стихийной народной инициативы до петровских времен система эволюционировала к полноценной государственной политике. Советский период стал её апогеем, создав уникальную по масштабам и охвату модель, доказавшую свою эффективность в годы тяжелейших испытаний. Долгие годы поисков и трансформаций не прошли даром. Современный этап, начавшийся в 2010-е годы, — это не просто возврат к прошлому. Это осознанное строительство обновлённой системы, которая стремится взять лучшее из исторического опыта (всеобщий охват и преемственность традиций), наполняя его новым содержанием. Акцент смешается на практические навыки: тактическую медицину, кибербезопасность, работу с высокими технологиями. Добровольческое движение «Юнармия» стало узнаваемым каркасом для патриотического воспитания, дополнив возвращающую обязательную школьную подготовку. История общевоенной подготовки в России — это история непрерывного поиска баланса между традицией и новаторством, между долгом государства и готовностью общества.

#### **Литература:**

1. Барсуков, Е. З. Артиллерия русской армии (1900–1917 гг.). Том 1. / Е. З. Барсуков. — М.: Воениздат, 1948. — 392 с.
2. Положение о Всероссийском военно-патриотическом общественном движении «Юнармия» (утверждено Указом Президента РФ от 29.10.2015 № 536).
3. Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту (ДОСААФ) // Большая российская энциклопедия. Электронная версия. — 2021.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утверждён Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287).
5. Золотарев, В. А. Военная история России. / В. А. Золотарев, О. В. Саксонов. — М.: Кучково поле, 2009. — 528 с.
6. Концепция общественной безопасности в Российской Федерации (утверждена Президентом РФ 14.11.2013 № Пр-2685).

7. Королёв, А. А. История военно-патриотического воспитания в России (Х — начало XXI) / А. А. Королёв. — М., 2019. — 598 с.
8. О воинской обязанности и военной службе: Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ (ред. от 24.09.2022).
9. Оборонное общество: от ОСОАВИАХИМа к ДОСААФ. Сборник документов и материалов. / Сост. П. В. Новиков. — М.: ДОСААФ России, 2016. — 264 с.
10. Петров, Ю. П. Подготовка военных резервов в СССР в межвоенный период (1921–1941 гг.). / Ю. П. Петров. // Вестник МГИМО-Университета. — 2017. — № 1(52). — С. 45–63.

## Иновационные технологии при организации питания в экологических турах и гастротуризме

Парфенов Максим Сергеевич, студент магистратуры;

Штыкельмаэр Ева Алексеевна, студент магистратуры

Научный руководитель: Омельченко Анастасия Дмитриевна, кандидат социологических наук, доцент  
Астраханский государственный технический университет

Современный туризм переживает глубокую трансформацию, где пища перестала быть сугубо утилитарным элементом путешествия, превратившись в ключевой фактор впечатлений и культурной коммуникации. Особенно ярко это проявляется в экологическом и гастрономическом туризме, где организация питания напрямую связана с принципами устойчивого развития, уважения к местным традициям и минимизации антропогенной нагрузки. В условиях растущего спроса на аутентичность и ответственность перед планетой, традиционные подходы к пищепроведению уже не способны удовлетворить ни запросы искушенных туристов, ни требования сохранения хрупких экосистем. Ответом на этот вызов становится интеграция инновационных технологий, которые кардинально меняют то, как производится, доставляется, потребляется и утилизируется пища в контексте путешествий, создавая симбиоз между высокими технологиями, культурным наследием и заботой об окружающей среде.

Одной из наиболее значимых инноваций стало внедрение технологий прослеживаемости происхождения продуктов. В экологических турах, где принцип «ноль отходов» и поддержка локальных сообществ являются основополагающими, возможность достоверно подтвердить экологичность и этичность каждого ингредиента становится критически важной. Здесь на помощь приходят блокчейн и QR-коды. Путешественник, сканируя код на упаковке сыра или мяса в фермерском хозяйстве, может проследить весь жизненный цикл продукта: от конкретного пастбища и методов выращивания до углеродного следа, оставленного при транспортировке. Эта прозрачность не только формирует доверие, но и выступает мощным образовательным инструментом, наглядно демонстрируя, как выбор в пользу локальной продукции сокращает логистические цепочки и, как следствие, выбросы CO<sub>2</sub>.

Исследования показывают, что рестораны, работающие по принципу «от фермы к столу», могут снижать углеродный след на 57 % по сравнению с крупными мяс-

ными сетями. Таким образом, технология превращает каждый прием пищи в осознанный акт, укрепляя связь туриста с территорией и ее производителями.

Цифровизация серьезно трансформирует и потребительский опыт, предлагая персонализированные решения для питания. В экотурах, которые часто сопряжены с повышенными физическими нагрузками, правильное и сбалансированное питание является залогом не только удовлетворенности, но и безопасности туристов. Алгоритмы на основе искусственного интеллекта и анализа больших данных позволяют заранее, с учетом индивидуальных физиологических параметров, предпочтений и аллергий каждого участника, сформировать оптимальный рацион, достаточный для восполнения энергетических затрат [2]. Более того, технологии дополненной реальности начинают использоваться в меню, позволяя туристам через камеру смартфона визуализировать блюдо, узнавать о его составе и питательной ценности, что, согласно исследованиям, на 41 % увеличивает выбор устойчивых опций и сокращает пищевые отходы. Эта кастомизация распространяется и на гастрономические туры, где платформы и приложения, такие как Eatwith, соединяют 89 % кулинарных путешественников с локальными шефами и скрытыми гастрономическими жемчужинами, минуя стандартизованные туристические маршруты. Социальные сети и блогерский контент, по данным исследований, влияют на выбор 78 % гурманов, создавая виральный эффект вокруг аутентичных региональных блюд и тем самым способствуя сохранению кулинарного наследия [6].

Важнейшим направлением инноваций является оптимизация ресурсопотребления и управления отходами. Эко- и гастротуризм все активнее внедряют принципы циркулярной экономики, где технологии позволяют минимизировать потери на всех этапах — от поля до тарелки. Рестораны, следующие круговые модели, демонстрируют сокращение отходов на 60 % благодаря умному управлению ресурсами. Это достигается за счет вне-

дрения замкнутых систем, в которых пищевые отходы не отправляются на свалки, а перерабатываются в биогаз для энергоснабжения кухонь или в удобрения для тех же локальных ферм-поставщиков. Широкое распространение получают компостируемая упаковка и системы многоразового использования контейнеров, пилотные проекты которых показывают снижение оборота одноразового пластика на 45 %. Даже в энергетике наблюдаются инновации: например, дровяные печи, используемые в некоторых эко-лоджах, демонстрируют более высокую энергоэффективность по сравнению с электрическими аналогами. Эти практики доказывают, что экологическая ответственность — это не только философия, но и умный бизнес-выбор, повышающий как рентабельность, так и привлекательность туристического продукта для растущей армии сознательных путешественников.

Не остается в стороне и сфера производства продуктов питания. Точное земледелие с использованием IoT-датчиков, дронов и спутникового мониторинга позволяет фермерам, сотрудничающим с туристическим сектором, оптимизировать полив, контролировать состояние почвы и минимизировать использование агрохимикатов. Это напрямую способствует сохранению биоразнообразия на территориях, часто являющихся объектами экологического туризма. Устойчивые практики, такие как аквапоника и сити-фермерство, позволяют обеспечивать туристов свежей зеленью и овощами прямо на территории эко-отелей, сводя к нулю транспортные расходы и демонстрируя инновационный подход к ресурсной независимости. Популяризация через гастротуры редких и реликтовых сортов растений, таких как чероки пурпурные томаты или голубая кукуруза хопи, не только обогащает гастрономический опыт, но и вносит вклад в сохранение агробиоразнообразия, создавая для него экономически устойчивый рынок сбыта.

Несмотря на оптимистичные тенденции, процесс технологической трансформации сталкивается с серьезными вызовами. Малые производители и семейные фермы, чья продукция составляет основу аутентичного гастроту-

ризма, зачастую лишены финансовых и экспертных ресурсов для внедрения сложных технологических решений. Получение сертификатов, подтверждающих устойчивость или органическое происхождение, может обходиться в тысячи евро, что является непосильным барьером для небольших хозяйств. Кроме того, многие из них не обладают достаточными цифровыми компетенциями для эффективного продвижения своей продукции онлайн — с этой проблемой сталкиваются до 68 % мелких операторов. Усугубляет ситуацию глобальный климатический кризис, приводящий к непредсказуемым колебаниям урожая и ставящий под угрозу сами основы традиционного пищевого производства, как в случае с 40-процентным падением производства арганового масла в Марокко из-за засух [8]. Эти вызовы требуют консолидированных усилий со стороны не только бизнеса, но и государственных институтов, которые должны разрабатывать целевые программы поддержки, упрощать процедуры сертификации и способствовать цифровой грамотности в регионах.

В заключение можно констатировать, что инновационные технологии перестали быть опциональным дополнением в организации питания для экологического и гастрономического туризма, став их неотъемлемым структурным элементом. Они создают новую парадигму, в которой гастрономический опыт путешественника строится на единстве: технологическая эффективность, культурная аутентичность и экологическая ответственность. Цифровые инструменты, от блокчейна до искусственно-интеллекта, и устойчивые производственные практики, от циркулярной экономики до точного земледелия, работают в связке, чтобы превратить прием пищи из простого акта потребления в глубокий, осмысленный и трансформирующий акт познания места и его культуры. Дальнейшее развитие этого симбиоза будет определяться способностью решать системные проблемы, такие как цифровое неравенство и климатические риски, однако уже сегодня очевидно, что будущее туризма лежит на путях smart-технологий, которые служат не только комфорту человека, но и сохранению планеты.

#### Литература:

1. Agroinvestor. — Не только еда, но и впечатления. Как в России развивается гастрономический туризм. — URL: <https://www.agroinvestor.ru/investments/article/44636-ne-tolko-edo-no-i-vpechatleniya-kak-v-rossii-razvivaetsya-gastronomicheskiy-turizm/>
2. Research SFU-Kras. — Экологический туризм и питание: доклад, тезисы. — URL: <https://research.sfu-kras.ru/publications/publication/37204420>
3. PMC. — Editorial: Food tourism: culture, technology, and sustainability. — Front. Nutr., 2024. — URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11177300/>
4. РБК Тренды. — Путешествие со вкусом: как еда и вино привлекают туристов. — URL: <https://trends.rbc.ru/trends/social/67a1a6039a794787df55068d>
5. ScienceDirect. — Innovation and creativity in gastronomic tourism: A bibliometric analysis. — 2023. — URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1878450X23001555>
6. АСИ. — АСИ обозначило главные векторы развития. — URL: <https://asi.ru/news/205726/>
7. YouTravel.me. — Гастрономические путешествия за границей: 10 лучших. — URL: <https://youtravel.me/blog/strany/gastronomichekie-puteshestviya-za-granicej>

- 
8. CarbonClick. — Local food tourism and its environmental benefits. — 2025. — URL: <https://www.carbonclick.com/news-views/local-food-tourism-and-its-environmental-benefits>
  9. Royal Cheese. — Гастротуризм: все, что нужно знать о гастрономических турах. — URL: <https://royalcheese.ru/education/gastroturizm-vse-chto-nuzhno-znat-o-gastronomiceskikh-turah/>

## НАУЧНАЯ ПУБЛИЦИСТИКА

### Карате Киокушинкай: философия, особенности и влияние на человека

Корнилов Кирилл Владимирович, студент

Научный руководитель: Солодилова Елена Сергеевна, старший преподаватель

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики (г. Самара)

Статья посвящена стилю карате Киокушинкай, его философии, особенностям и влиянию на человека. В работе рассматриваются история создания стиля Масутацу Ояма, его цели и задачи. Описываются отличия Киокушинкай от других боевых искусств, в частности его контактность, атлетичность и практическая направленность.

Особое внимание уделяется философии Киокушинкай как целостной системе взглядов, которая формирует не только физические, но и моральные качества личности. Раскрываются аспекты развития дисциплины, самоконтроля, уважения к себе и окружающим, а также роль сообщества единомышленников в тренировочном процессе.

Кроме того, в статье анализируется положительное влияние Киокушинкай на физическое состояние человека: развитие силы, выносливости, гибкости, скорости реакции и координации, укрепление мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Таким образом, работа представляет Киокушинкай не просто как боевое искусство, а как комплексную систему, способствующую гармоничному развитию личности и улучшению качества жизни.

#### Введение

Карате Киокушинкай — один из наиболее известных и влиятельных стилей карате, который оказал значительное влияние на развитие боевых искусств во всём мире. Созданный Масутацу Оямой в 1950 году, этот стиль представляет собой не просто систему физических упражнений и приёмов, но и философию жизни, направленную на формирование гармоничной и всесторонне развитой личности. В данной статье мы рассмотрим основные аспекты Киокушинкай, его отличия от других боевых искусств, философию и влияние на физическое и психоэмоциональное состояние человека.

#### 1. Что такое Карате Киокушинкай?

Карате Киокушинкай — это один из стилей карате, который был создан в 1950 году Масутацу Оямой. Название стиля состоит из трёх китайских иероглифов, которые можно перевести как «предел» (кёку), «истина» (син) и «союз» (кай). Общепринятая трактовка — «союз абсолютной истины» или «общество высшей истины».

Ояма стремился возродить каратэ как будо-карате (от термина «будо» — военное дело), то есть как воинское искусство, а не просто спортивное направление. Его цель заключалась в том, чтобы вернуть к жизни техники реального опасного боя, которые были характерны для восточных единоборств в прошлом. В отличие от традиционного бесконтактного карате-до, Киокушинкай делает

упор на физическую подготовку, развитие силы и зрелищных трюков, которые могут деморализовать противника ещё до начала схватки.

Основатель стиля хотел сделать каратэ доступным не только в Японии, но и за её пределами. Он видел в Киокушинкай средство физического и духовного развития миллионов людей, поэтому стремился распространить свой стиль по всему миру.

Киокушинкай объединяет в себе элементы классического карате-до, а также приёмы из других боевых искусств, таких как бокс, кикбоксинг, дзюдо, тхэквондо и уличный русский бой. Стиль ориентирован на практическую технику ближней схватки, где недостаток веса и роста компенсируется физической силой, скоростью и инерцией тела.

Поединки в Киокушинкай проводятся в полный контакт без применения средств защиты, из-за чего стиль заработал репутацию одного из самых жёстких. При этом есть некоторые ограничения — например, запрещены удары руками в голову.

Как итог, Киокушинкай представляет собой не просто систему приёмов и упражнений, но и философию, которая направлена на формирование твёрдого духа, самосовершенствование и развитие личности в целом.

#### 2. История создания и цели

История возникновения и развития Киокушинкай насчитывает около 70 лет. Основоположником стиля стал

Чхве Енг Чой (впоследствии принявший имя Масутацу Ояма). Ояма с раннего детства занимался единоборствами и уже в юном возрасте получил чёрный пояс по кэмпо. К 20 годам, будучи солдатом Императорской армии, он достиг 4 дана (разряда).

Ояма был убеждён, что каратэ должно вернуться к своим корням — быть не просто спортивным направлением или философским учением, а реальным воинским искусством, эффективным средством самообороны и боя. Поэтому он создал Киокушинкай как противоположность традиционному бесконтактному карате-до. В основе стиля — идея возрождения восточных техник реального опасного боя.

Масутацу Ояма мечтал, чтобы каратэ стало средством физического и духовного развития для миллионов людей по всему миру. Для Оямы идеал боевого искусства — это будо-карате (от термина «будо» — военное дело), то есть каратэ как военное искусство, направленное на формирование твёрдого духа, выносливости и умения защищать себя и своих близких.

Большое влияние на формирование Киокушинкай оказали личные интересы и достижения Оямы. Он много лет увлекался боксом и культизмом, развивая невероятную силу и мускулатуру. Эти принципы — акцент на физическую силу, выносливость, атлетичность — легли в основу созданного им стиля. Ояма считал, что недостаток веса и роста можно компенсировать развитой мускулатурой, скоростью и правильной техникой.

Кроме того, Ояма разработал систему трюков и демонстративных упражнений, призванных показать возможности человеческого тела. Например, он практиковал тамэсивари — разбивание досок, бетонных блоков и ледяных глыб голыми руками, пятками, локтями. Такие демонстрации должны были не только впечатлять зрителей, но и мотивировать учеников на упорные тренировки, развитие силы и выносливости.

Исходя из этого, цели создания Киокушинкай были многогранными:

- возродить каратэ как эффективное воинское искусство;
- сделать каратэ доступным для широкой аудитории по всему миру;
- создать систему, которая будет способствовать не только физическому, но и духовному развитию человека;
- объединить в одном стиле лучшие элементы различных боевых искусств и создать практическую технику ближней схватки.

Киокушинкай стал не просто стилем карате, а целой системой, которая включает в себя философию, методику тренировок, систему поясов и разрядов, правила соревнований и многое другое. И хотя Ояме не удалось полностью отделить боевую сущность карате от спорта (для создания легальной школы и международной ассоциации пришлось учитывать спортивные правила и регламенты). Киокушинкай сохранил свою самобытность и остаётся одним из самых узнаваемых и влиятельных стилей карате в мире.

### 3. Отличия Киокушинкай от других боевых искусств

Киокушинкай заметно выделяется среди других боевых искусств благодаря ряду особенностей, которые определяют его уникальность и популярность во всём мире. Рассмотрим ключевые отличия более подробно.

#### 3.1. Контактность и жёсткость

Одним из главных отличий Киокушинкай является его контактность и жёсткость. В отличие от многих других стилей карате и японских единоборств, таких как Вадо Рю и Шотокан, которые можно назвать бесконтактными или менее агрессивными, Киокушинкай предполагает бой в полный контакт. Поединки в этом стиле проходят без использования средств защиты, что делает их зрелищными, но в то же время требует от спортсменов высокого уровня подготовки и умения контролировать свои действия.

В поединках Киокушинкай ценится комплексная ударная техника, которая включает работу рук, ног и коленей во всех вертикальных и горизонтальных плоскостях. Эффективно применяются различные подсечки и броски, что позволяет разнообразить тактику боя и адаптироваться к разным ситуациям. Такая техника делает стиль практичным для реальных ситуаций самообороны, хотя и требует от спортсмена отличной физической формы и координации.

#### 3.2. Ограничения на удары и манера ведения боя

Хотя Киокушинкай известен своей жёсткостью, в нём существуют определённые ограничения на удары, которые направлены на снижение риска серьёзных травм во время соревнований. Например, в этом стиле запрещено бить руками по лицу, что существенно влияет на манеру ведения боя. Из-за этого ограничения спортсмены часто работают на более близкой дистанции и сосредотачиваются на ударах по корпусу — в солнечное сплетение, по печени и другим жизненно важным органам.

При этом в Киокушинкай разрешены удары ногами в голову. Это объясняется тем, что удар ногой обычно более предсказуем и заметен для соперника, чем удар рукой, и у него есть больше времени на то, чтобы среагировать и защититься. Так, стиль сочетает в себе жёсткость и определённую степень безопасности для участников поединков.

Эти ограничения формируют уникальный стиль боя, который отличается от других единоборств. Спортсмены учатся адаптироваться к правилам и использовать доступные техники максимально эффективно.

#### 3.3. Атлетичность и сила

Киокушинкай считается атлетичным и сильным стилем, где все приёмы — простые и эффективные. Тренировки в Киокушинкай направлены не только на отра-

ботку техники, но и на всестороннее физическое развитие спортсмена.

Программа подготовки включает:

- силовые упражнения для развития мускулатуры и силы;
- растяжку и упражнения на гибкость, которые улучшают амплитуду движений и снижают риск травм;
- тренировку вестибулярного аппарата, что важно для сохранения равновесия и устойчивости в бою;
- развитие скорости и реакции, необходимых для успешного выполнения приёмов и уклонения от ударов соперника;
- повышение выносливости, которая позволяет спортсмену поддерживать высокий темп боя на протяжении всего поединка.

Благодаря такой комплексной подготовке каратисты Киокушинкай отличаются не только техничностью, но и отличной физической формой. Это делает стиль привлекательным для тех, кто хочет не просто научиться драться, но и улучшить своё физическое состояние, развить силу и выносливость.

### *3.4. Практическая направленность*

В отличие от некоторых других стилей, которые могут делать акцент на философских аспектах или эстетике движений, Киокушинкай ориентирован на практическую эффективность. Масутацу Ояма создавал этот стиль как воинское искусство, пригодное для реальных боевых ситуаций. Поэтому в Киокушинкай большое внимание уделяется развитию навыков, которые могут пригодиться в уличном бою или ситуации самообороны, такие как:

- умение работать в условиях физического контакта и противостоять агрессивному сопернику;
- навыки защиты уязвимых частей тела и контратаки;
- способность адаптироваться к бою с несколькими соперниками одновременно;
- развитие психологической устойчивости и готовности к жёсткому противостоянию.

### *3.5. Система подготовки и аттестации*

Ещё одно отличие Киокушинкай — строгая система подготовки и аттестации спортсменов.

Экзамены на получение поясов и разрядов включают не только практическую демонстрацию навыков, но и теоретическую часть, где спортсмен должен показать знание истории, философии и терминологии стиля. Кроме того, в программу экзаменов часто входят акробатические и силовые упражнения, что подчёркивает важность всесторонней физической подготовки в Киокушинкай. Такая система позволяет не только отслеживать прогресс спортсмена, но и формировать у него целостное понимание стиля, развивать дисциплину и самоконтроль.

В других боевых искусствах система аттестации может быть менее строгой или делать больший акцент на какие-то отдельные аспекты подготовки.

## **4. Философия Киокушинкай**

Философия Киокушинкай — это не просто набор принципов и правил, связанных с боевым искусством, это целостная система взглядов, которая определяет отношение человека к себе, окружающим и миру в целом. Система выходит далеко за рамки техники боя и затрагивает глубокие аспекты личностного развития и взаимодействия с обществом.

### *4.1. Путь к самосовершенствованию*

Киокушинкай рассматривает боевое искусство не только как средство самообороны, но и как путь к формированию твёрдого и непоколебимого духа. Следование воинскому пути в Киокушинкай подразумевает постоянное самосовершенствование, работу над своими физическими и духовными качествами.

Философия стиля учит не просто наносить удары и защищаться, но и «договариваться с миром вокруг», находить баланс между силой и сдержанностью. Каратист Киокушинкай должен уметь контролировать свои эмоции, не демонстрировать силу без необходимости и применять боевые навыки только в крайних случаях, когда это действительно требуется для защиты себя или близких.

Таким образом, Киокушинкай формирует не только физически сильного, но и морально устойчивого человека, способного принимать взвешенные решения и действовать осознанно в любых ситуациях.

### *4.2. Развитие личности*

Одна из ключевых задач Киокушинкай — формирование целостной личности, обладающей важными жизненными качествами.

Стиль карата направлен на развитие:

- **дисциплины** — умения следовать установленным правилам и распорядку, преодолевать лень и прокрастинацию;
- **самоконтроля** — способности управлять своими эмоциями, действиями и импульсами, не поддаваться на провокации и не терять голову в сложных ситуациях;
- **уважения к себе и окружающим** — понимания ценности человеческой жизни и достоинства, умения ценить как свои достижения, так и успехи других людей.

Тренировки в Киокушинкай помогают развивать силу воли и решимость. Каратист учится преодолевать свои слабости, бороться с сомнениями и выходить из зоны комфорта. Он понимает, что любые границы возможностей — это зачастую лишь плод его собственного воображения, и что с помощью упорных тренировок и веры в себя можно достичь гораздо большего, чем кажется на первый взгляд.

Эти уроки, полученные на татами, неизбежно переносятся на повседневную жизнь. Человек, занимающийся Киокушинкай, начинает применять принципы дисци-

плины и самоконтроля в работе, учёбе, отношениях с близкими. Он учится ставить цели и добиваться их, преодолевать трудности и не сдаваться перед лицом препятствий.

#### 4.3. Сообщество единомышленников

Важной частью философии Киокушинкай является сообщество — группа людей, объединённых общими интересами, целями и ценностями. В додзё (месте для тренировок) каратисты не просто тренируются бок о бок — они поддерживают друг друга, делятся опытом, помогают преодолевать трудности и достигать новых высот.

Атмосфера взаимопонимания и уважения, которая царит в сообществе Киокушинкай, делает тренировки ещё более значимыми и эффективными. Человек чувствует, что он не одинок на своём пути, что рядом есть люди, которые понимают его стремления и готовы помочь. Это создаёт дополнительный стимул для развития и мотивирует на новые достижения.

Кроме того, сообщество единомышленников помогает формировать у каратистов чувство принадлежности к чему-то большему, осознание своей роли в сохранении и развитии традиций Киокушинкай. Это способствует формированию более зрелого и ответственного отношения к тренировкам, к своим обязанностям и к жизни в целом.

### 5. Влияние Киокушинкай на физическое состояние человека

Киокушинкай представляет собой комплексную систему физической подготовки, которая оказывает многостороннее положительное влияние на организм человека. Регулярные тренировки способствуют не только развитию боевых навыков, но и общему укреплению здоровья, улучшению работы различных физиологических систем.

#### 5.1. Развитие функциональных возможностей организма

Тренировки в Киокушинкай требуют от спортсмена высокого уровня координации движений, силы, скорости и выносливости. Постоянная работа над этими качествами приводит к улучшению функционирования многих систем организма и повышению его адаптивных возможностей.

Во время занятий каратисты выполняют разнообразные упражнения, которые включают:

- силовые нагрузки, развивающие мышечную силу и выносливость;
- растяжку и упражнения на гибкость, улучшающие амплитуду движений и снижающие риск травм;
- отработку ударной техники и защитных движений, тренирующих скорость реакции и координацию;
- упражнения на развитие вестибулярного аппарата и баланса.

Благодаря такому комплексному подходу занятия Киокушинкай способствуют:

- улучшению функционального состояния мышц и развитию их силовых показателей;
- оптимизации работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- повышению общей работоспособности организма;
- развитию быстроты и ловкости, что особенно важно в динамичном бою;
- совершенствованию адаптационных механизмов, позволяющих организму эффективнее справляться с физическими нагрузками.

#### 5.2. Укрепление мышечной системы

Регулярные занятия Киокушинкай оказывают значительное влияние на мышечную систему человека. Силовые упражнения, работа с собственным весом и другие элементы тренировок способствуют:

- увеличению мышечной массы и силы;
- улучшению тонуса мышц и общей атлетичности;
- укреплению опорно-двигательного аппарата.

Развитие силовых показателей мышц положительно сказывается на работе многих систем организма:

- **эндокринной системы:** физическая активность стимулирует выработку гормонов, влияющих на обмен веществ и рост мышечной ткани;
- **дыхательной системы:** укрепляются мышцы, участвующие в дыхании, увеличивается объём лёгких;
- **кровеносной системы:** улучшается кровообращение, повышается доставка кислорода и питательных веществ к мышцам и органам;
- **лимфатической системы:** активизируется лимфоотток, что способствует выведению продуктов обмена и уменьшению отёков;
- **нервной системы:** улучшается нервно-мышечная передача, повышается координация движений;
- **опорно-двигательной системы:** укрепляется скелет, снижается риск травм и заболеваний суставов.

#### 5.3. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы

Занятия Киокушинкай оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему. Исследования показывают, что у каратистов наблюдаются следующие изменения:

- гипертрофия миокарда — увеличение массы сердечной мышцы, которое является адаптацией к регулярным физическим нагрузкам;
- при этом сохраняется нормальный объём сердечного выброса, что свидетельствует о хорошей функциональности сердца;
- увеличивается скорость расслабления мышцы задней стенки левого желудочка, что говорит о повышении эффективности работы сердца;

— улучшается баланс между конечным диастолическим объёмом и миокардиальной массой, что способствует более эффективной работе сердечно-сосудистой системы в целом.

Кроме того, интенсивные тренировки помогают:

— увеличить венозный возврат крови к сердцу, что способствует росту ударного и минутного объёмов кровообращения;

— активировать механизмы регуляции сердечно-сосудистой системы, что повышает её устойчивость к физическим нагрузкам;

— улучшить общее состояние сосудистой системы, снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Поэтому регулярные занятия Киокушинкай помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, повысить её функциональность и снизить риск развития связанных с ней заболеваний.

## Вывод

Киокушинкай — это не просто боевое искусство, а система, которая помогает развить тело и дух. Её создал Масутацу Ояма, чтобы возродить каратэ как воинское искусство и сделать его доступным для многих людей.

Киокушинкай развивает не только физические качества, но и дисциплину, самоконтроль, силу воли и уважение к себе и другим. Тренировки улучшают работу организма, укрепляют мышцы, развиваются выносливость и положительно влияют на сердечно-сосудистую систему.

Философия Киокушинкай учит преодолевать слабости, бороться с сомнениями и расширять свои возможности. Важную роль играет сообщество единомышленников.

Киокушинкай помогает стать сильнее, уверенное в себе и гармоничнее. Занятия этим стилем карате улучшают физическое и психоэмоциональное состояние и полезны в жизни.

## Литература:

1. Ачкасов В. В., Нарзулаев С. Б. Физкультурно-оздоровительный аспект каратэ-до в гармоничном развитии и самореализации личности школьников // Сибирский педагогический журнал. 2008. № 5. С. 364–370.
2. Демко Я. А., Александров С. Г. Физическое развитие и двигательная подготовленность студентов КФ РЭУ им. Г. В. Плеханова, занимающихся киокусинкай каратэ-до // В сборнике: Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения. Сборник статей III Международной научно-практической конференции. Пенза, 2020. С. 21–24.
3. Деревлев С. К., Михайлова Э. И., Деревлева Е. Б. Содержание занятий каратэ на спортивно-оздоровительном этапе // Культура физическая и здоровье. 2019. № 1 (69). С. 119–122.
4. Уракчинцева Г. В., Мусиев Р. С. Методика изучения влияния тренированности на развитие физических качеств занимающихся киокушинкай-каратэ и кикбоксингом // Вестник ЗКУ. 2021. № 1 (81). С. 5–10.
5. Хлопков И. И., Бахарев Ю. А., Сорокин И. А., Панкратов С. Б. Исследование влияния занятий восточными единоборствами (на примере каратэ) на изменение функциональных резервов организма лиц пожилого возраста // Культура физическая и здоровье. 2019. № 3 (71). С. 69–71.
6. Шайхиев Р. Р. Особенности насосной функции сердца у спортсменов-каратистов // Вестник Казанского государственного педагогического университета. 2006. № 3 (7). С. 159–167.
7. Alesi M., Bianco A., Padulo J., Vella F. P., Petrucci M., Paoli A., Palma A., Pepi A. Motor and cognitive development: the role of karate // Muscles, Ligaments and Tendons Journal. 2014. Vol. 4, No 2. P. 114–120.

# Молодой ученый

Международный научный журнал  
№ 50 (601) / 2025

Выпускающий редактор Г. А. Письменная

Ответственные редакторы Е. И. Осянина, О. А. Шульга, З. А. Огурцова

Художник Е. А. Шишков

Подготовка оригинал-макета П. Я. Бурьянов, М. В. Голубцов, О. В. Майер

За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов.

При перепечатке ссылка на журнал обязательна.

Материалы публикуются в авторской редакции.

Журнал размещается и индексируется на портале eLIBRARY.RU, на момент выхода номера в свет журнал не входит в РИНЦ.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-38059 от 11 ноября 2009 г., выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

ISSN-L 2072-0297

ISSN 2077-8295 (Online)

Учредитель и издатель: ООО «Издательство Молодой ученый». 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

Номер подписан в печать 24.12.2025. Дата выхода в свет: 31.12.2025.

Формат 60×90/8. Тираж 500 экз. Цена свободная.

Почтовый адрес редакции: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Юлиуса Фучика, д. 94А, а/я 121.

Фактический адрес редакции: 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

E-mail: info@moluch.ru; <https://moluch.ru/>

Отпечатано в типографии издательства «Молодой ученый», 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.