

ISSN 2072-0297

# МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



16+

**8** 2024  
ЧАСТЬ IV

# Молодой ученый

## Международный научный журнал

### № 8 (507) / 2024

Издается с декабря 2008 г.

Выходит еженедельно

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

*Редакционная коллегия:*

Жураев Хусниддин Олгинбоевич, 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 Тарана 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 Маратбекович, 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  
Рахонов 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 Максutowич, 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 Култур-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 Цзюань, 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 Дилшода 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 изображена Александр Николаевич Радищев (1749–1802), русский прозаик, поэт, философ, фактический руководитель Петербургской таможни, участник Комиссии по составлению законов при Александре I. Стал наиболее известен благодаря своему основному произведению «Путешествие из Петербурга в Москву», которое издал анонимно в июне 1790 года.

Александр Радищев появился на свет в состоятельной дворянской семье. Отец мальчика, Николай Афанасьевич Радищев, был высокообразованным и вместе с тем глубоко религиозным человеком. Он знал несколько иностранных языков и, вероятно, лично учил грамоте своих многочисленных детей — Александр был старшим, вслед за ним родились ещё 10 братьев и сестёр. Мать, Фёкла Степановна Аргамакова, как и отец, происходила из старинного дворянского рода.

К родственникам со стороны матери Александр Радищев и переехал в Москву, когда ему исполнилось 7 лет. Здесь с мальчиком занимались профессора и преподаватели гимназии при открывшемся в 1755 году Московском университете, первым директором которого стал дядя Радищева, Алексей Михайлович Аргамаков.

Когда Александру исполнилось 13 лет, его приняли в Пажеский корпус в Санкт-Петербурге. Проучившись там четыре года, Радищев в числе лучших выпускников был направлен в Европу для получения дальнейшего образования в области правоведения. За пять лет, проведённые в Лейпцигском университете, молодой человек добился успехов в изучении не только юриспруденции, но и естественных наук и философии. Именно в Лейпциге он познакомился с трудами многих философов-просветителей, что определило дальнейшее мировоззрение писателя.

Вернувшись на родину в 1771 году, Александр Радищев получил чин титулярного советника и попал на работу в Сенат, однако рутинная сенатская документооборотная работа не понравилась пылкому философу. Некоторое время спустя он перешёл в ведомство генерала Я. А. Брюса, будущего петербургского и московского градоначальника, заняв должность обер-аудитора, следившего за порядком судопроизводства.

В 1775 году Радищев вышел в отставку, но через два года вернулся на службу. В 1777–1780 годах он трудился в Коммерц-коллегии, а затем устроился в Петербургскую таможню и через 10 лет стал её начальником. Карьера Радищева успешно развивалась, он стал вхож в высшие круги столицы, однако вскоре благополучию пришёл конец. Виной тому стал гнев императрицы, который Радищев вызвал самым знаменитым своим произведением — повестью «Путешествие из Петербурга в Москву».

В 1789 году Радищев вступил в литературное «Общество друзей словесных наук» и быстро стал одним из его лидеров. В том же году он выпустил небольшую брошюру «Житие Фёдора Васильевича Ушакова», посвящённую рано умершему близкому другу, с которым учился в Лейпциге и считал своим духовным наставником.

Тогда же, в 1789 году, специально для того чтобы напечатать «Путешествие...», Александр Радищев открыл до-

машнюю типографию. Другие издатели публиковать это крамольное произведение отказывались — оно повествовало о тяжёлой жизни крестьян, ставило под сомнение необходимость существования крепостного права и было близко к прямой критике самодержавия. Тем не менее, сочинение увидело свет — во многом благодаря оплошности цензора. Выступавший в этой роли петербургский обер-полицмейстер генерал Н. И. Рылеев был известен формальным отношением к обязанностям — он не стал читать текст, а лишь пробежался по оглавлению, счёл книгу безобидными путевыми заметками и разрешил публикацию.

Радищев издал «Путешествие...» в мае 1790 года, а к лету о книге говорила уже вся столица. В июне повесть легла на стол самой Екатерины II, и разгневанная императрица назвала Радищева «бунтовщиком хуже Пугачёва». Автора немедленно арестовали и заключили в крепость. Суд приговорил Радищева к смертной казни, которая была заменена десятилетней ссылкой в Сибирь, в страшный Илимский острог.

Потомки императрицы Екатерины II отнеслись к опальному литератору и чиновнику гораздо мягче, чем она сама. Император Павел I после восшествия на престол распорядился вернуть Радищева из ссылки, но в столицу не пустил, а повелел жить в родовом имении — селе Немцово под Малоярославцем.

С приходом к власти Александра I Радищев получил полное прощение: молодой император вызвал опытного юриста и чиновника в столицу и включил его в Комиссию для составления законов. Здесь Радищев вместе с графом Воронцовым приступил к подготовке «Всемилоостивейшей жалованной грамоты» — одного из первых проектов конституции, который император, впрочем, отклонил.

Личная жизнь Радищева вместила немало трагических событий. Он женился дважды, и два раза ему довелось стать вдовцом.

Александр Николаевич Радищев скончался в возрасте 53 лет вскоре после возвращения в Петербург. Причина смерти Радищева достоверно неизвестна; по официальным источникам, он умер от прозаичного спутника ссыльных и каторжан — чахотки, однако некоторые биографы говорят о несчастном случае. Якобы писатель случайно сделал глоток из стакана с «царской водкой» — смесью концентрированных азотной и соляной кислот. Не исключают также версию убийства писателя.

Александр Радищев вошёл в историю русской литературы как блестящий мыслитель и писатель, мастерски работавший с жанровыми канонами. Он стал одним из первых авторов, открывших российской публике философские, политические и нравственные идеи Просвещения. Нередко Радищева считают предвестником революционной мысли в России, одним из первых русских вольнодумцев.

*Информацию собрала ответственный редактор  
Екатерина Осянина*

---

---

## СОДЕРЖАНИЕ

### ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

- Шкабура О. В.**  
Особенности объективной стороны преступления, предусмотренного статьей 285 Уголовного кодекса Российской Федерации ..... 205
- Шляпников Д. С., Иванов А. В.**  
Правовые аспекты системы налогов и сборов РФ ..... 207
- Шляпников Д. С., Иванов А. В.**  
Роль и функции налогов в реализации экономической политики государства ..... 209

### ИСТОРИЯ

- Качалкин А. А.**  
Влияние феодальной раздробленности на культуру древнего Новгорода ..... 211
- Мартиросян А. А.**  
Особенности и преимущества «царской кинохроники» как исторического источника...214
- Мартиросян А. А.**  
Образ идеальной женщины в императорской семье в поздневизантийский период ..... 216

### СОЦИОЛОГИЯ

- Емельянов В. В.**  
Факторы поддержки политики президента РФ В. В. Путина ..... 219

### ПСИХОЛОГИЯ

- Воронцова О. В.**  
Исследование факторов, формирующих психологическое благополучие в подростковом возрасте ..... 222

- Горшенина Т. Т.**  
Тревожность у беременных женщин ..... 224
- Жеуров А. Д.**  
Профессиональное выгорание у сотрудников салонов красоты ..... 227
- Жеуров А. Д.**  
Психологические особенности проявления профессионального выгорания у сотрудников салонов красоты 3-го и 5-го разрядов ..... 233
- Жеуров А. Д.**  
Особенности взаимосвязи синдрома эмоционального выгорания и агрессивности менеджеров call-центров ..... 243
- Козлова А. В.**  
Влияние когнитивных способностей на формирование учебной мотивации у детей младшего школьного возраста..... 259
- Моисеева Т. А.**  
Преимущества здорового стыда. Особенности проявления чувства стыда у созависимых личностей ..... 261

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

- Бакешин К. П., Маринчак В. А.**  
Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний у сотрудников таможенных органов..... 264
- Вассер Д. Д., Кулешова А. В.**  
Самбо: история, виды и правила ..... 267
- Вассер Д. Д.**  
Легкая атлетика: история, виды, польза ..... 268
- Зайцев А. В., Антипова К. И., Жданов Т. А.**  
«Активная перемена» как средство повышения уровня физического здоровья и физической подготовленности обучающихся начальных классов..... 270

**Лепихов А. А., Зарипов Р. Ф., Мартынов Я. А.,  
Муромцева И. С.**

Тренировочные методы и средства успешного  
выступления в летнем полиатлоне .....272

**Марков А. Ю.**

Профилактика нарушений осанки у детей  
дошкольного возраста в условиях дошкольной  
образовательной организации и семьи .....274

## ПРОЧЕЕ

**Ромась В. Н.**

Понятие системы документооборота ..... 276

## НАУЧНАЯ ПУБЛИЦИСТИКА

**Булгакова П. С.**

Разум и чувства: теоретические аспекты  
и отражение в ненаучной сфере ..... 279

## ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

### Особенности объективной стороны преступления, предусмотренного статьей 285 Уголовного кодекса Российской Федерации

Шкабура Олег Владимирович, студент

Научный руководитель: Нестерова Светлана Сергеевна, кандидат юридических наук, доцент  
Московский городской педагогический университет

*Данная научная работа направлена на всестороннее изучение и анализ объективной стороны такого преступления, как злоупотребление должностными полномочиями. Также в статье будут рассмотрены современные доктринальные точки зрения на конструирующие признаки деяния, а также общественно-опасных последствий.*

**Ключевые слова:** злоупотребление, должностные полномочия, квалификация, объективная сторона, деяние, общественно-опасное последствие, причинно-следственная связь.

Становление современной государственности нашей страны, реформирование всех форм общественной жизни на демократический путь, на основе идей гуманизма и либерализма, а также подъем из социально-экономической упадка конца XX века был немислим без укрепления аппарата новых органов государственной власти, формирования институтов государственных и муниципальных служащих. Пусть сейчас и отпали все негативные реалии прошедших лет после выпуска современного Уголовного кодекса Российской Федерации от 13.06.1996 г., но актуальные проблемы как геополитические, так и внутригосударственные не могут решаться без государственных органов, отвечающих интересам населения нашей страны. [2] Указанные условия являются отправной точкой к пониманию того, что противоправные деяния, посягающие на вышесказанное и наносящие вред государственному аппарату, посягают и на всю систему Российской Федерации, что подлежит высшей форме общественного осуждения, а также применения принудительной силы государства. Основные неблагоприятные последствия возникают в связи со всевозможными злоупотреблениями должностными полномочиями на государственной и муниципальной службе, такие действия не только мешают процессу деятельности структуры власти, в которой принимает участие данный служащий, но и формирует негативное и недоверчивое отношение со стороны населения к авторитету публичной власти. Уголовно-правовые нормы призваны оказывать противодействие таким деяниям, поэтому в действующем Уголовном кодексе РФ присутствует общеизвестная 30 глава, предусматривающая ответственность за преступления против государственной власти,

интересов государственной и службы в органах местного самоуправления.

Рассматриваемым нами элементом состава преступления, предусмотренного статьей 285, будет являться объективная сторона. Так как в преступлениях с материальным составом выделяют 3 обязательных признака, такие как: общественно-опасное деяние, общественно-опасное последствие и причинно-следственная связь между ними, данное уточнение не обойдет стороной и наше рассмотрение.

В связи с этим в уголовно-правовой науке выделяются 3 элемента объективной стороны злоупотребления должностными полномочиями:

1. Деяние в форме использования лицом должностных полномочий;
2. Общественно-опасное последствие, в виде существенного нарушения прав и законных интересов физических или юридических лиц, а также общества и государства
3. Причинно-следственная связь между использованием лицом своих должностных полномочий и существенным вредом.

Деяние в форме использования должностных полномочий раскрыто Верховным судом в своем акте, который определяет, что суды под применением государственным служащим полномочий, которыми он наделен в соответствии с занимаемой должностью, в целях противоречащим интересам государственной власти необходимо понимать деяния, которые связаны с полномочиями лица, но их использование в конкретной ситуации не являлось необходимым, а также противоречило целям, задачам и принципам деятельности государственного

аппарата. Похожую формулировку приводит также Председатель Верховного суда В. М. Лебедев в своих комментариях к данной статье [3].

На основе этого автор приходит к выводу, что использование должностных полномочий, как форма осуществления злоупотребления может выражаться как в форме действия, так и в форме бездействия, на это нас наталкивает формулировка «деяний», которая предполагает два варианта. Также, используя формулировку судебной практики И. Я. Козаченко выделяет, что деяние должно быть непосредственно связано с правами и обязанностями должностного лица. Но данная формулировка не охватывает случаи использования авторитета занимаемой должности лицом, поскольку совершенные действия не входят в круг полномочий служащего. По мнению ученого вышеуказанная проблематика создает обязанность судов в каждом отдельном судебном разбирательстве четко определять, в чем выразилось злоупотребление, какие именно права или обязанности были использованы, а также конкретные правовые акты и иные документы, в которых закреплены данные компетенции обвиняемого лица [4].

Следующей частью объективной стороны злоупотребления должностными полномочиями будет являться общественно-опасное последствие в 2 формах. А именно посягательство в данном составе будет происходить в виде существенного вреда, который направлен, во-первых, на права, а, во-вторых, на законные интересы физических или юридических лиц.

Актуальная и применимая судами трактовка существенных нарушений, посягающих на права личности или организации было установлено Верховным судом. В соответствии с Постановлением Пленума [1] основные посягательства направлены на гарантированные международными актами и Конституцией Российской Федерации принципы и нормы (тайна переписки, неприкосновенность жилища, правовая защита, компенсация ущерба и т. д.). Данного мнения придерживается также И. В. Дворянсков, он использует трактовку Верховного суда, а также в вышеуказанной части указывает на оценочность существенного нарушения прав. По его мнению необхо-

димо в каждом судебном разбирательстве конкретизировать, «...степень отрицательного влияния противоправного деяния на нормальную работу организации, характер и размер понесенного ею материального ущерба, число потерпевших граждан, тяжесть причиненного им физического, морального или имущественного вреда»... [5]. Основываясь на вышесказанном, мы считаем, что существенное нарушение прав является достаточно обширной категорией, которую невозможно определить во всех рамках поля законодательных актов как внутри государства, так и вне, поэтому оценочность в каждом отдельном деле, является важнейшим этапом в определении ответственности.

Второй формой общественно-опасного последствия в случае злоупотребления полномочиями является существенное нарушение законных интересов. В данном случае отсутствует широкая дискуссия между учеными, большая часть ученых, таких как: В. М. Лебедев [3]; Л. В. Иногамова-Хегай [6] и другие просто основываются на трактовке Постановления Пленума Верховного суда. Он определяет существенное нарушение законных интересов физических или юридических лиц как возникновение по инициативе должностного лица препятствий для удовлетворения потребностей граждан или организаций, которые не противоречат закону. Действительно, автор считает, что интерес в большей степени связан с возможностью получения каких-либо благ, поэтому мы согласны с судебной практикой и представителями уголовно-правовой науки.

На основе вышесказанного, мы можем считать, что все отличительные черты объективной стороны такого элемента состава преступления, предусмотренного статьей 285 УК РФ, были раскрыты в соответствии со современными доктринальными точками зрения. Проведенный автором анализ подтверждает точку зрения, что такое деяние как злоупотребление должностными полномочиями имеет высокий уровень общественной опасности, поэтому достаточно урегулирован уголовно-правовым законодательством в целях недопущения посягательства на государственную власть, интересы государственной и муниципальной службы.

#### Литература:

1. Постановление Пленума Верховного Суда РФ от 16.10.2009 N 19 (ред. от 11.06.2020) «О судебной практике по делам о злоупотреблении должностными полномочиями и о превышении должностных полномочий» — URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_93013/#dst100033](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_93013/#dst100033).
2. Боровиков, В. Б. Уголовное право. Особенная часть: учебник для вузов/В. Б. Боровиков, А. А. Смердов; под редакцией В. Б. Боровикова. — 7-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 505 с. — (Высшее образование).
3. Козаченко, И. Я. Уголовное право. Особенная часть в 2 т. Том 2: учебник для вузов/И. Я. Козаченко, Г. П. Новоселов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 340 с.
4. Комментарий к Уголовному кодексу РФ в 4 т. Том 4. Особенная часть. Разделы X-XII/В. М. Лебедев [и др.]; ответственный редактор В. М. Лебедев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 276 с. — (Профессиональные комментарии).
5. Уголовное право. Особенная часть: учебник/под ред. д-ра юрид. наук, проф. И. В. Дворянскава. — Москва: ИНФРА-М, 2023. — 583 с. — (Высшее образование: Бакалавриат).



6. Уголовное право Российской Федерации. Особенная часть: учебник/под ред. проф. Л.В. Иногамовой-Хегай. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: ИНФРА-М, 2023. — 407 с. — (Высшее образование: Бакалавриат).

## Правовые аспекты системы налогов и сборов РФ

Шляпников Денис Сергеевич, студент;  
Иванов Андрей Викторович, кандидат юридических наук, доцент  
Московский финансово-юридический университет МФЮА

*Статья посвящена анализу налоговых поступлений и их значимости для государственного бюджета. Рассмотрена федеративная структура государства и соответствующее разделение бюджетов.*

*Ключевые слова: налоги, разделение бюджетов, система налогов и сборов, регулирование налоговых отношений.*

Налоговые поступления являются налоговой частью доходов государства и составляют большую часть федерального и консолидированного бюджетов. Федеративная форма государственного устройства с разделением бюджетов на федеральный, региональные и местные образует и соответствующие особенности налоговой системы.

В Налоговом кодексе РФ (далее — НК РФ) отсутствует определение системы налогов и сборов [1]. В своих определениях авторы подходят к понятию система налогов и сборов РФ как к совокупности элементов, что в данном случае является совокупностью налогов и сборов РФ. Например, Тедеев А. А. предлагает следующее определение: «система налогов и сборов РФ — совокупность определенным образом сгруппированных и взаимосвязанных налогов и сборов, взимание которых предусмотрено российским налоговым законодательством» [2].

Согласно п. 3 ст. 2 Гражданского кодекса РФ (далее — ГК), регулирование налоговых отношений носит императивный (властный) характер, то есть данные отношения основаны на властном подчинении и гражданское законо-

дательство к ним не применимо [3]. Также властное предписание в данной сфере упоминается в ст. 2 НК РФ [1]. Это означает, что регулирование системы налогов и сборов, в том числе и в сфере налогового контроля, осуществляется государством.

Особенности налоговых отношений и государственные полномочия и возможности в области данных отношения, как, например, лишения прав собственности налогоплательщика, подразумевают наличие гарантии соблюдения прав налогоплательщиков [4]. НК РФ таким образом обращает внимание на порядок установления налога, особенности компетенций органов государственной власти по регулированию налогов и сборов, а также четким закреплением всех элементов, характеризующих налог как целостный механизм, с возможностью применения налоговых льгот.

Такие элементы перечислены в ст. 17 НК РФ, где есть указание на порядок установления налога: «налог считается установленным лишь в том случае, когда определены налогоплательщики и элементы налогообложения...» (см. рис. 1) [1].



Рис. 1. Элементы налогообложения [1]

Формирование современной системы налогов и сборов РФ началось с ряда федеральных законов, в том числе и ФЗ от 27.12.1991 № 2118-1 «Об основах налоговой системы в Российской Федерации» и нормативных пра-

вовых актов по регулированию некоторых отдельных налогов. На данный момент в пп. 1, 4 и 5 ст. 1 НК РФ есть указание на то, какие нормативные правовые акты являются источниками права системы налогов и сборов РФ, но данный перечень не заканчивается только на перечисленных нормативных правовых актах [1]. Иерархия источников налогового права по юридической силе представляется в следующем виде:

1. Конституция РФ;
2. Международные договоры РФ;
3. Решения Конституционного Суда РФ;
4. Федеральные конституционные законы, регулирующие налоговые вопросы;
5. Специальное налоговое законодательство (в НК РФ оно именуется законодательством о налогах, сборах и страховых взносах);
6. Общее налоговое законодательство — иные федеральные законы, содержащие нормы налогового права;
7. Подзаконные нормативные правовые акты по вопросам, связанным с налогообложением и сборами [2].

Наибольший интерес при изучении налогового права уделяется именно последнему пункту системы источников права, так как в него входит разнообразный перечень актов общей компетенции и актов органов специальной компетенции. Особенности издания подзаконных актов в области налогового законодательства заключаются в следующих пунктах:

1. Возможность и случаи должны быть предусмотрены в законодательстве о налогах и сборах;
2. Издание акта допускается только в пределах компетенции издаваемого органа;
3. Данные акты не могут изменять или дополнять законодательство о налогах и сборах, если иное не предусмотрено налоговым законодательством [5].

Интерес к подзаконным актам проявляется также в том, что в связи с их особенностями и ограничениями

в некоторых случаях возникают противоречия нормативных правовых актов и размытие ролей уполномоченных органов. Авторы в своих научных работах часто обсуждают роли Президента РФ, Правительства РФ и разъяснений ФНС РФ в регулировании системы налогов и сборов.

Согласно ст. 90 Конституции РФ и ч. 2 ст. 80 Конституции РФ Президент РФ для охраны суверенитета, независимости и государственной целостности может принимать меры не только на основании законов, но и в их отсутствие. [6]. Это означает, что Президент РФ, как гарант Конституции РФ, в случае пробела законодательства может принимать акты, которые будут иметь статус первостепенного правотворчества как норма права общих вопросов, до принятия федерального закона.

Возможность издавать подзаконные акты в сфере системы налогов и сборов Правительство РФ, согласно п. 1 ст. 4 НК РФ, уполномочено как орган по выработке государственной политики [1].

Федеральная налоговая служба РФ (далее — ФНС РФ) как уполномоченный орган по контролю и надзору в области налогов и сборов, согласно п. 2 ст. 4 НК РФ, лишен возможности издавать нормативные правовые акты в этой сфере, но при этом выпускает разъяснения в сфере налогового законодательства [1]. Согласно указанию Конституционного Суда РФ, данные разъяснения де-факто обязательны для исполнения налоговыми органами в силу принципа ведомственной субординации [5].

Таким образом, тема правовые аспекты системы налогов и сборов остается актуальной, так как система налогов и сборов играет большую роль в государственной политике. Изучение налогового права раскрывает суть не только налогов и сборов, но и участие органов общей и специальной компетенции в регулировании данной сферы.

#### Литература:

1. Налоговый Кодекс Российской Федерации // Доступ из справочно-правовой системы Консультант Плюс (дата обращения: 14.02.2024).
2. Тедеев, А.А. Налоговое право России: учебник для среднего профессионального образования/А.А. Тедеев, В.А. Парыгина. — 9-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 414 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536328/> (дата обращения: 16.02.2024).
3. Гражданский кодекс Российской Федерации (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 22.12.2020 № 457-ФЗ.) // Доступ из справочно-правовой системы Консультант Плюс (дата обращения: 14.02.2024).
4. Крохина, Ю.А. Налоговое право: учебник для вузов/Ю.А. Крохина. — 10-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 503 с. — (Высшее образование). — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535411/> (дата обращения: 16.02.2024).
5. Кириленко, В.П. Правовые аспекты регулирования современного налогового законодательства/В.П. Кириленко, В.В. Фирсов // Россия в глобальном мире. — 2021. — № 19 (42). — с. 58-69.
6. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // Доступ из справочно-правовой системы Консультант Плюс (дата обращения: 14.02.2024).

## Роль и функции налогов в реализации экономической политики государства

Шляпников Денис Сергеевич, студент;  
Иванов Андрей Викторович, кандидат юридических наук, доцент  
Московский финансово-юридический университет МФЮА

*Статья рассматривает важность налогов в экономической политике государств. Указываются условия, при которых государство может эффективно использовать налоги. Отмечается, что одним из признаков государства является наличие налогов и обязательных платежей.*

**Ключевые слова:** налоги, использование налогов государством, налоги и обязательные платежи, основы налоговой системы.

Налоги всегда являлись одним из важнейших инструментов осуществления экономической политики государства. Однако, государство только тогда может реально использовать налоги через присущие им функции, если в обществе существует атмосфера уважения к налоговому обязательству, которая основывается на понимании необходимости налоговой системы, а также установленных государством правил взимания налогов.

Наличие налогов является одним из признаков государства, и взимание обязательных платежей составляет элемент правового статуса суверенитета государства [1].

Основу налоговой системы составляют налоги и сборы. Налоги формируют бюджет страны, позволяют оплачивать государственные нужды и решать различные социальные задачи.

Рассмотрим основные понятия и их сущность. Гончаренко Л.И. определяет систему налогов и сборов РФ как множество (совокупность) налогов, сборов и пошлин и взаимосвязь между ними [2]. Современные системы налогов и сборов закреплены в Налоговом Кодексе Российской Федерации (НК РФ).

Не следует путать понятие «система налогов и сборов» и понятие «налоговая система». Налоговая система — это совокупность законно установленных налогов и сборов, взимаемых в государстве, а также форм и методов ее построения [3].

Согласно ст. 8 НК РФ, «налог — обязательный, индивидуально безвозмездный платеж, взимаемый с организаций и физических лиц, в форме отчуждения принадлежащих им на правах собственности, хозяйственного ведения или оперативного управления денежных средств в целях финансового обеспечения деятельности государства и (или) муниципальных образований» [4].

Также согласно ст. 8 НК РФ, «сбор — обязательный взнос, взимаемый с организаций и физических лиц, уплата которого является одним из условий совершения в отношении плательщиков сборов государственными органами, органами местного самоуправления, иными уполномоченными органами и должностными лицами юридически значимых действий, включая предоставление определенных прав или выдачу разрешений (лицензий), либо уплата которого обусловлена осуществлением в пре-

делах территории, на которой введен сбор, отдельных видов предпринимательской деятельности» [4].

Все налоги и сборы в РФ можно разделить на федеральные, региональные и местные. Таким образом, в основу заложен федеративный принцип построения системы налогов и сборов. Согласно ст. 12 НК в Российской Федерации устанавливаются следующие виды налогов и сборов: федеральные, региональные и местные [4].

К федеральным налогам и сборам относятся:

- налог на добавленную стоимость;
- акцизы;
- налог на доходы физических лиц;
- налог на прибыль организаций;
- налог на добычу полезных ископаемых;
- водный налог;
- сборы за пользование объектами животного мира и объектами водных биологических ресурсов;
- государственная пошлина;
- налог на дополнительный доход от добычи углеводородного сырья.

К региональным налогам относятся:

- налог на имущество организаций;
- налог на игорный бизнес;
- транспортный налог.

К местным налогам относятся:

- земельный налог;
- налог на имущество физических лиц;
- торговый сбор.

Не могут устанавливаться федеральные, региональные или местные налоги и сборы, не предусмотренные НК РФ.

В любом современном государстве существует множество различного рода платежей, взносов, сборов и других подобных отчислений граждан и организаций в государственную казну. Но не все из этих отчислений являются налогами. Отличительная черта налога — наличие в нем совокупности определенных признаков.

Признак императивности налога предполагает обязанность безусловной, полной и своевременной уплаты налогов государству налогоплательщиком. То есть налог представляет собой обязательный платеж. Налогоплательщик не вправе отказаться от уплаты налога в бюджет государства. В то же время налогоплательщик не имеет

права распоряжаться той частью стоимости, которая должна быть перечислена в государственный бюджет [1].

Индивидуальная безвозмездность налогов означает, что плательщик не может рассчитывать на получение эквивалентной выгоды от государства после уплаты налога.

Законность налогов означает, что их начисление и взимание осуществляются в установленном законом порядке. Как правило, обязанность платить налоги закрепляется в государственных законодательных актах. Налоги взимаются только с законных операций.

Исключительно денежный платеж. То есть средство платежа — валюта Российской Федерации. Натуральные формы налога не предусматриваются.

Публичный и нецелевой характер. Налоги составляют основную часть доходов государства и муниципальных образований. Их основное назначение — финансовое обеспечение внешней и внутренней политики государства, а также обеспечение жизнедеятельности общества.

Относительная регулярность налога подразумевает его уплату в установленные законом сроки [1].

Экономическая сущность налогов проявляется через их функции [6]. Под функциями налогов понимается их назначение. Наиболее распространенной является позиция, согласно которой налоги выполняют три ос-

новные функции: фискальную, регулирующую и контрольную.

Фискальная функция налогов состоит в том, что посредством налогов формируются доходы бюджета. Фискальная функция является исторически первой. Она отражает причину возникновения налогов: необходимость создания материальной основы для существования государства и выполнения им своих функций.

Регулирующая функция налогов заключается в том, что налоги — это один из инструментов воздействия государства на социально-экономическое развитие общества.

Контрольная функция налогов состоит в следующем. Она позволяет государству вести контроль за хозяйственной деятельностью экономических субъектов, а также обоснованностью их источников дохода и расхода финансовых средств [2].

Государство всегда было заинтересовано в обеспечении стабильности и предсказуемости налоговой системы, упрощении процедуры уплаты налогов, так как от этого во многом зависит доходная часть бюджетов всех уровней и государственных внебюджетных фондов. Таким образом, налоги и налогообложение можно рассматривать как средство по стимулированию экономического роста в стране, создание благоприятных условий для деловой активности.

#### Литература:

1. Пансков, В. Г. Налоги и налогообложение: учебник для вузов/В. Г. Пансков. — 8-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 474 с. — (Высшее образование). — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535557/> (дата обращения: 17.02.2024).
2. Гончаренко, Л. И. Налоги и налогообложение: учебник и практикум для среднего профессионального образования/Л. И. Гончаренко [и др.]; ответственный редактор Л. И. Гончаренко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 489 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541361/> (дата обращения: 16.02.2024).
3. Крохина, Ю. А. Финансовое право России: учебник/Ю. А. Крохина. — 6-е изд., перераб. — Москва: Норма: ИНФРА-М, 2024. — 568 с. — Текст: электронный. — URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2123355> (дата обращения: 16.02.2024). — Режим доступа: по подписке.
4. Налоговый кодекс Российской Федерации (НК РФ) [Электронный ресурс]: от 31 июля 1998 года N 146-ФЗ (дата обращения: 15.02.2024). Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
5. Афанасьев, М. П. Бюджет и бюджетная система: учебник для вузов/М. П. Афанасьев, А. А. Беленчук, И. В. Кривоногов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 671 с. — (Высшее образование). — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545077/> (дата обращения: 17.02.2024).

# ИСТОРИЯ

## Влияние феодальной раздробленности на культуру древнего Новгорода

Качалкин Артём Алексеевич, студент

Научный руководитель: Базин Олег Александрович, кандидат исторических наук, доцент

Государственный социально-гуманитарный университет (г. Коломна)

*Искусство Новгородской республики занимало одно из самых видных мест в культуре средневековой Европы. Великокорусское искусство в значительной степени сформировалось в Новгородской земле. Новгородская республика на протяжении длительного времени была сокровищницей и хранилищем исконной, самобытной великорусской культуры.*

*Актуальностью данной работы является определение роли древнего Новгорода в культуре как древнерусского государства, так и всей средневековой Европы.*

*По мнению ряда историков «В истории русского искусства средних веков (XIII-XV) Новгороду принадлежит первое место. Здесь сформировался и в наибольшей чистоте сохранился великорусский тип, вдали от татарской неволи и крепостного рабства. Здесь и сейчас фольклористы находят лучшие песни и былины, старинные костюмы и интереснейшие памятники деревянного зодчества».*

*Своей оригинальностью новгородская культура отличалась от культур и Запада, и Востока. «Для всего мира Новгород — это блистательный центр мировой культуры, не менее важный, чем многие города Италии. Это один из центров Проторенессанса, центр прославленной живописи и архитектуры. Его значение в том, что он оберегал Русь не только в военном отношении, но еще в большей мере в отношении культурном: от растворения в культурах Востока и Запада «Самобытность выделяла новгородскую культуру и среди культур других русских земель.*

*С начала XIV века разгорается борьба за первенство на Руси между Тверью и Москвой. «Новгород долго пытался отстаивать свою независимость от великокняжеской власти, используя соперничество Твери и Москвы. Именно поэтому в зодчестве, как и в живописи, Новгород продолжал идти своим путем, не только развивая старые художественные традиции, но и подчеркнуто противопоставляя свое искусство тем новым художественным движениям, которые возникали в искусстве Твери и Москвы».*

*В Новгороде не было самодержавных правителей, которые тратили бы деньги на свои прихоти и бездумно финансировали сомнительные проекты. В Новгороде также отсутствовал чиновничий бюрократический аппарат, своей коррумпированностью разъедающий любой общественно-экономический строй. Общественное устройство Великого Новгорода поощряло развитие предпринимательства и препятствовало возникновению культуры роскоши.*

*Ключевые слова:* Великий Новгород, раздробленность, архитектура, дань, государство, охота.

### Установление формы правления в Великом Новгороде.

Новгородская республика была самой крупной среди русских земель периода раздробленности. В XII-XIII вв. в её состав входили огромные пространства от Балтийского моря до Волги, а на востоке — территории до Уральских гор. Наиболее развитыми городами Новгородской земли, помимо самого Новгорода, были Псков, Изборск, Великие Луки, Ладога. Коренные народы присоединённых к Новгороду земель платили ему дань, что обогащало Новгородское государство.

В то же время природные условия в регионе были суровыми: холодная зима и короткое дождливое лето не способствовали развитию земледелия — хлеб приходилось

везти из соседнего Владимиро-Суздальского княжества. Сами же новгородцы занимались охотой, рыболовством, разведением животных, бортничеством, ремёслами и торговлей. Изделия новгородских мастеров были востребованы во всех землях Руси и даже за её пределами. Искусные гончары и кузнецы славились настолько, что ремесленников из Новгорода приглашал на работу даже далёкий Киев.

Большое развитие получила торговля: новгородские купцы наладили тесные экономические и торговые связи со странами Европы, выступая посредниками между государствами Северной Европы и Византией, немецкими землями и арабским Востоком. Из Новгорода вывозили пушнину, кожу, смолу, соль, мёд, воск, оружие, гон-

чарные изделия, а ввозили вина, ткани, ювелирные украшения.

Новгородские купцы, объединённые в общества наподобие гильдий, плавали до берегов Византии по пути «из варяг в греки», укрепляли торговые связи с Ганзой — союзом северных немецких городов. В Новгороде даже существовала особая иноземная колония — готский двор, где проживали иностранные купцы с семьями.

По мнению крупнейшего исследователя древнего Новгорода Д. С. Лихачёва, «до середины XII в. князь представлял собой основную силу в государственной и культурной жизни Новгорода» [6].

В первой четверти XII в. старший сын Владимира Мономаха Мстислав, а затем сын Мстислава Всеволод стоят во главе политических предприятий Новгорода, покровительствуют искусствам, книжности, обстраивают Новгород двумя крупнейшими монастырями — Антониевым и Юрьевым.

Он также покровительствует культурному влиянию киевских книжников и киевского монашества. Однако, по-видимому, уже в первой половине XII в. князь теряет свои права на Софию Новгородскую, бывшую перед тем княжеским храмом, и обосновывается на другой стороне Волхова: на Ярославовом Дворище, уступая Детинец вечу.

В результате этих событий, по мнению Д. С. Лихачёва «к середине XII в. относится установление нового социального и политического строя в Новгороде» [6].

Великий Новгород становится независимой боярской республикой. Процесс образования нового политического строя сопровождается рядом бурных потрясений в жизни Новгорода, частыми сменами князей, посадников, тысяцких и заканчивается установлением всех тех новых форм правления, которые составляют затем на протяжении ряда веков характерную особенность Новгорода.

По мнению В. О. Ключевского «ни в каком другом краю древней Руси нет такого благоприятного подбора условий для введения широкой политической и общественной жизни как в «Господине» Великом Новгороде».

Однако именно внешние и внутренние условия жизни Новгородской республики и привели её к упадку, а затем и к падению [4].

Такого же мнения придерживался и С. Ф. Платонов. По его мнению, «причина падения Новгорода не столько внешняя, сколько внутренняя: если б не было Москвы, Новгород стал бы жертвой иного соседа, его падение было неизбежным, так как он сам растил в себе семена разложения» [5].

**Архитектура Великого Новгорода во времена феодальной раздробленности, кафедра архиепископа в древнем Новгороде.**

Архитектура Великого Новгорода неразрывно связана с историей города и историей страны в целом. Жители города издревле считались искусными плотниками, возводившими шедевры архитектуры из дерева. Впоследствии

именно новгородцы первыми освоили принципы строительства из камня. История города начинается в 9 веке со строительства деревянной крепости-кремля, ставшей впоследствии сердцем Новгородского княжества.

В первоначальном деревянном варианте крепость была круглой и раза в два меньше той, которую можно увидеть сейчас.

Уже в 1044 году стены кремля стали постепенно заменять на каменные, но это строительство растянулось почти на 4 века. Только в 20-х годах 15 века Новгородский Кремль-Детинец стал окончательно каменным. Это старейший из всех кремлей на территории России, сохранившийся до наших времен. Внутри него расположились Владычная палата и дворцовая резиденция архиепископа и храмы.

Владычная или как ее еще называют Грановитая палата — единственное строение 15 века в России, которое относится к готическому стилю. Владычный двор — старейшая часть Кремля.

Первоначально деревянный, он был обнесен камнем в 12 веке и являл собой своеобразную крепость внутри крепости.

В середине 11 века в Кремле возводят собор Святой Софии, который хоть и не впечатляет своими размерами и особой красотой, как более поздние храмы, является одним из памятников архитектуры мирового значения. По мнению М. К. Каргера «Новгородская София, подобно своему киевскому прототипу была парадным сооружением резко выделяющемся на фоне обычных деревянных построек. Однако Новгородская София несмотря на близость к киевскому и константинопольскому собору всё же существенно отличается от них по своему художественному замыслу» [3].

Это один из первых христианских храмовых комплексов из камня. Шестиглавый храм из камня возвели в период с 1045 по 1050 год на месте деревянной церкви по велению Ярослава Мудрого. Первоначальное деревянное здание храма возвели с приходом христианства одним из первых на Руси на месте старого языческого капища. В начале 12 века Софийский Собор стал символом Новгородского государства.

По мнению Д. С. Лихачёва, «переворот 1136 г. окончательно ослабил княжескую власть в Новгороде и закрепил господствующее положение в управлении городом боярства и епископа, игравшего крупную роль в восстании 1136 г. С этой поры новые князья не присылаются из Киева, а приглашаются самим вечем в качестве военных специалистов. Они ограничены в своих правах особым договором — «рядом» [6].

Князья лишены с этой поры большинства своих доходов, прав и земельных владений; они ограничены в охоте и суде; их выселяют за город — на Рюриково Городище.

Чтобы они не могли вновь захватить власть в городе военной силой. Значительно усиливается роль веча. Вече избирает посадников, тысяцких и даже архиепископа.

Также Д. С. Лихачёв считал, что нигде в других городах и княжествах древней Руси церковь не была так тесно связана с государственной жизнью, как в Новгороде. Это значение новгородская церковь приобрела, став на сторону бояр и купцов против новгородского князя и активно вмешавшись в народные волнения середины XII в. [6].

Благодаря удачной политической игре епископу Нифонту удаётся занять в Новгороде господствующее положение, а затем выйти из зависимости от киевского митрополита, которому новгородский епископ как глава одной из епархий русской церкви был формально подчинён.

Пользуясь церковными смутами, вызванными назначением Климента Смолятича киевским митрополитом помимо воли константинопольского патриарха, Нифонт добивается у последнего признания за собой титула архиепископа и некоторой независимости от киевского митрополита. Отныне назначение новгородских архиепископов производится не по воле киевского митрополита. Новгородцы сами избирают себе архиепископов на вече, собирающемся в церкви Софии, и только затем посылают их в Киев для формального посвящения. Наряду с развитием Архитектуры и церкви в Новгороде широкое распространение получило также литературное творчество «былины», где главными героями были купцы и другие торговые люди.

**Великий Новгород в эпоху «Возрождения» (предренессанс).**

Середина XIV в. отмечена для Новгорода общими для всей тогдашней Европы явлениями Предренессанса. Культурное возрождение, начавшееся в XIV в. и в Византии, и в Италии, и на Кавказе, захватило своими могучими токами Псков, Москву, Тверь и в особенности Новгород.

На всём пространстве этой колоссальной территории мы встречаемся с однородными явлениями, вызванными к жизни развитием демократической жизни в городах.

По мнению Д. С. Лихачёва «из всех русских городов пред ренессансное движение встречало наиболее благоприятную почву именно в Новгороде. Обширная мировая торговля Новгорода вызывала усиленный приток средств. Кроме того, с первой половины XIV в. начались деятельные сношения Новгорода с Византией, имевшей исключительное значение в общем европейском движении Предренессанса» [6].

Первым памятником «Новгородского возрождения» была построенная в 1374 г. на Ильиной улице церковь Спаса Преображения — наиболее нарядная из построек Новгорода XIV в. Освобождённая от позднейших пристроек и реставрированная в советское время, церковь Спаса является одной из самых больших достопримечательностей Новгорода.

По мнению Д. С. Лихачёва, «летопись сохранила нам имена лиц, «трудившихся» над её украшением: это «боярин Василий Данилович, с Ильины улицы», художественному вкусу которых мы обязаны приглашением для её росписи Феофана Грека. Церковь Спаса была со-

здана в том художественном соревновании, которое было характерным явлением новгородской жизни XIV в.» [6].

Эта атмосфера искусства отразилась, в частности, и в новгородской летописи, обычно скупой и лаконичной, но точной в упоминаниях имён строителей церквей, в датировке их построения, переделок и настенных росписей. По своему типу и размерам Спас на Ильине во всём подобен построенной за 14 лет до него церкви Фёдора Стратилата.

Однако по изяществу своих пропорций и насыщенности декоративными элементами Спас на Ильине превосходит своего предшественника.

Также по мнению М. К. Каргера, «в это же время были построены шикарные памятники архитектуры в окрестностях Новгорода на берегах Волхова, Волховца, и Ильменя» [3].

**Закат Новгородской республики и её вхождение в состав Московского княжества.**

В 1456 г. Василий Тёмный разбил ополчение Новгорода, поддерживавшее Дмитрия Шемяку в последние годы его борьбы с Москвой. Яжелбицкий мир, заключённый между Новгородом и Москвой, ставил Новгород в политическую зависимость от Москвы. Самостоятельность Новгорода была ограничена, и он обязан был выплатить Василию Тёмному огромную контрибуцию, что на время привело к сокращению строительства в Новгороде.

В конце 1470 или в начале 1471 г. новгородская правящая боярская партия, во главе которой находилась вдова новгородского посадника Марфа Борецкая с сыновьями, вступает в союзные отношения с польским королём и великим князем литовским Казимиром IV. В 1471 г. Иван III собрал широкое совещание, на котором присутствовали представители самых разнообразных слоёв населения: духовенство, братья великого князя князя, бояре, воеводы. На этом совещании был решён вопрос о походе на Новгород.

Таким образом, по мнению Д. С. Лихачёва, «походу на Новгород Иван III придавал характер общерусского предприятия, поднятого всеми русскими людьми на «изменных» новгородских бояр» [6].

Сражение 14 июля 1471 г. на реке! Шелони привело к полному разгрому огромного новгородского войска.

В большинстве своём крайне неохотно сражавшегося против войск, собранных Иваном III со всех концов русской земли.

Новгород признал себя «отчиною великого князя Московского», обязался уплатить огромную контрибуцию и отказался от самостоятельной внешней политики.

Однако Иван третий дал слово забыть прошедшее, простил всех злоумышленников и отпустил Марфу Борецкую и её родственников и не прикоснулся к Новгородской вольности [7].

Но в 1477 г., по мнению Д. С. Лихачёва, потребовались вновь решительные меры против новгородских бояр. Иван III выступил в поход и подступил к самому Новгороду, заняв его окрестности. Ни один из московских по-

ходов ни в прошлом, ни впоследствии не сопровождался такой пропагандой, таким обилием посланий, как второй новгородский поход Ивана III [6].

После этого второго похода Ивана III новгородская независимость была окончательно уничтожена, в Новгороде введены московские порядки, а вечевой колокол снят и увезён в Москву, где его повесили на колокольницу «с прочими колоколами звонить».

По мнению М.К. Каргера, «разгром новгородского боярства не закончился занятием Новгорода войсками Ивана третьего так как его правительство ещё долго продолжало проводить репрессивные мероприятия по отношению к оппозиционной части населения» [3].

В результате подчинения великого Новгорода Московскому княжеству новгородская культура попадает под острый контроль Московских великих князей и царей, однако они всегда с уважением относились

к прошлому Великого Новгорода и его культуре, хранили ценнейшие новгородские библиотеки, реставрировали старые и строили новые дворцы и храмы.

Более того, по мнению В.И. Балдина, «Москва того времени впитывала в себя всё ценное чего достигли художественные и строительные школы Новгорода, Пскова, Владимира и других городов», создавая тем самым процесс единой культуры и общенационального зодчества». Но в культурной жизни Новгорода уже началась другая эпоха [1].

Также крайне важно отметить, что, по мнению Б.А. Рыбакова, «Великий Новгород сыграл очень важную роль в истории Руси, западной Европы и далёкого северо-востока, куда вместе с мирной колонизацией проникало русское ремесло и земледелие.

Этим и был подготовлен путь дальнейшего продвижения русских первопроходцев в Сибирь» [2].

#### Литература:

1. В.И. Балдин. Загорск. Издательство «Искусство» 1984.
2. Б.А. Рыбаков. Мир истории, Начальные века Русской истории. М.: Молодая гвардия, 1987.
3. М.К. Каргер Новгород Великий. Архитектурные памятники. Ленинград-Москва, Издательство Искусство, 1966.
4. В.О. Ключевский. Русская история. М.:ЭКСМО, 2014.
5. С.Ф. Платонов. Полный курс лекций по русской истории. М.: АСТ-Астрель, 2006.
6. Д.С. Лихачёв. Новгород Великий. М.: Советская Россия, 1959.
7. История Русской церкви. Издание Спасо-Преображенского Валаамского монастыря. 1991.

## Особенности и преимущества «царской кинохроники» как исторического источника

Мартиросян Анна Александровна, студент

Научный руководитель: Андреев Дмитрий Александрович, кандидат исторических наук, доцент  
Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова

*В данной работе рассматривается царская хроника как исторический источник, его возможности при изучении царской жизни, как публичной, так и частной. Кратко представлен процесс развития кинохроники, особенности драматургического посыла, его преимущества и недостатки.*

**Ключевые слова:** исторический источник, кинохроника, Николай II, кинематограф.

## Features and advantages of the «royal newsreel» as a historical source

*This study examines the royal chronicle as a historical source, its possibilities in the study of royal life, both public and private. The process of newsreel development, the features of the dramatic message, its advantages and disadvantages are briefly presented.*

**Keywords:** historical source, newsreel, Nicholas II, cinematography.

Для источников XIX — начала XX века характерна многогранность, среди них особое место занимает кинохроника. При этом в науке с давних пор сложилась традиция исследовать и трактовать историю отече-

ственного кино как историю киноискусства, в то время как этот источник содержит гораздо больший потенциал, включая возможность раскрыть не только эстетические, но также политические, организационные,



технические, технологические и производственные аспекты.

А между тем российская дореволюционная кинематография — это без малого четверть века кинопоказов и, начиная с 1908 г., 12 лет активного фильмопроизводства. В этот период зарождается киноиндустрия. Развитие частнособственнических отношений и предпринимательской инициативы сформировало кинорынок уникального масштаба. Была выстроена целая сеть кинотеатров и система проката, охватившая всю страну от центров Дальнего Востока, Сибири, Урала до городов в Польше и Прибалтике.

Хроникальные кадры представляют огромные возможности для анализа, они более точно фиксируют действительность с поправкой на технические возможности. Так, дореволюционная хроника всецело черно-белая, кроме того, там отсутствует звуковое сопровождение, нередко качество не позволяет рассмотреть более мелкие детали, её сохранность также остается под вопросом, так как в годы советской власти в виду отсутствия пленки, её часто переплавили, из-за чего многие фильмы до 1917 года оказывались утерянными. Кроме того, этот источник всё также остается субъективным, ведь автор снимал то, что интересовало его, он выбирал ракурс съемки, часто сюжет, если это не был заказной фильм, вкладывал те контексты и смыслы, которые считал нужным. Однако, поскольку возможности монтажа до 1917 года были весьма ограничены и ещё не развелись в достаточной степени, чтобы стать художественным приемом и формировать художественный посыл, то пока режиссерский замысел ещё слабо проступает в этом типе источника.

Кинохроника также позволяет изучить некоторые особенности человеческой жизни целой социальной группы или конкретного человека. Можно уловить манеры ходить, двигаться, что позволяет дополнить психологический образ. Также кинохроника при определенных обстоятельствах помогает уловить особенности быта эпохи. Кроме того, это возможность увидеть архитектуру, ландшафт природный, сельский и городской в том виде, в котором он был на тот момент.

Кинохроника этого периода была представлена разными направлениями. Это были и правительственные съемки, и спортивные, и съёмки свадеб, похорон, уголовных дел, различные праздники, приемы, природные катаклизмы и т. д. Можно сказать, что кинохроника этой эпохи походила на современные сводки новостей, позже они выльются в киножурналы (в царский период журнал братьев Патэ, в советский период — Киноправда, Киноглаз).

Первое место занимала «царская» хроника, отражающая жизнь императора, всей императорской семьи, деятельность правительства. Именно её необходимо рассмотреть далее.

«Царская» хроника включала в себя как рабочие будни, приемы, фиксировала церемониал в деталях, так и отражала частную жизнь царской семьи. Властями поддерживалась «царская кинохроника», которая стала всё чаще

выходить на экраны после революции 1905-1907 гг., став средством пропаганды. Показывали кадры частной жизни царской семьи, официальные церемонии, военные парады в высочайшем присутствии, встречи царя с другими главами государств, церковные праздники, например, Пасху при участии семьи императора [2, с. 37]. Несомненно, зрителю из провинции было интересно смотреть на подобные сюжеты, поскольку на деле попасть на подобные торжества он не мог, а кино своеобразно приближало его к царю, что, с точки зрения правителя, могло служить в положительном ключе относительно лояльности царской власти со стороны народных масс. О повышенном интересе к царской хронике со стороны кинокомпаний свидетельствует тот факт, что среди кинодокументов, хранящихся в РГАКФД, датированных с 1896 по 1916 год 287 из 1101 составляют именно хроникальные документы, в которых появляется Николай II, кроме того, ещё 160 содержат кадры жизни царской семьи. При этом сам царь отзывался о кинематографе неодобрительно и, в отличие от В.И. Ленина, не уловил сразу пользы, который он мог бы принести. Император на документах департамента полиции писал: «Я считаю, что кинематография — пустое, никому ненужное и даже вредное развлечение. Только ненормальный человек может ставить этот балаганный промысел в уровень с искусством. Всё это вздор. И никакого значения таким пустякам придавать не следует» [1, с. 34].

Первый и самый яркий пример кинохроники — это «Коронация Николая II в Москве. Высочайший выход в Кремле по случаю празднования вербного воскресения», снятой компанией братьев Люмьер в 1896 году оператором К. Серфом. Сюжет можно пересказать в нескольких словах. Город Москва, 9 мая 1896 г.: движение парадных карет по улицам. Императрица Александра Федоровна в одной из карет. Император Николай II и императрица Александра Федоровна в сопровождении свиты проходят по территории Кремля. С Красного крыльца спускаются император Николай II, императрица Александра Федоровна с дочерью Ольгой, великие князья, придворные. Император Николай II, императрица Александра Федоровна с дочерью Ольгой, члены царской фамилии, придворные в Чудовом монастыре. Этот источник восстанавливает единственную запечатлённую коронацию, однако вследствие сохранения правил таинства — помазания на царство в кадре лишь вход и выход из церкви. Однако можно частично восстановить церемониал, его участников. Проблемой в данном случае может быть идентификация всех членов процессии, так как не на всех киноплёнках произведена атрибуция героев, это становится дополнительной исследовательской задачей.

Ещё один пример царской хроники, но уже более домашнего характера, хотя, безусловно эта хроника была создана не для домашнего пользования, а для дальнейшего распространения, это кинолента «Николай II с Александрой Федоровной на прогулке в шхерах» 1906 года. К каменистому берегу причаливает паровой катер, с него сходит на берег группа офицеров с охотни-

чьими ружьями. С подплывшего катера на берег сходят император Николай II (в охотничьем костюме) с императрицей Александрой Фёдоровной и двумя дамами. Николай II и Александра Фёдоровна идут в сопровождении свиты. На яхте «Штандарт» бегают по палубе великие княжны Ольга, Татьяна, Мария, Анастасия и наследник Алексей. Плыёт русский корабль, на палубе стоят Николай II (в охотничьем костюме) и офицеры. Николай II (в охотничьем костюме) прощается с офицерами на палубе яхты «Штандарт», рядом стоит Александра Фёдоровна. Царская семья спускается с яхты в катер. Русские корабли стоят у берега.

Однако «царская хроника» была однообразной, к тому же, она, в отличие от живописи, беспощадно фикси-

ровала всё, не приукрашивая, поэтому у зрителя при просмотре больше возникали вопросы в отношении того, почему царь ниже своих солдат (это в определённой степени расходилось с утверждением о его величии), также в кадр попадал наследник — царевич Алексей, у которого была гемофилия, поэтому его часто носили на руках, что также вызывало вопрос о состоянии его здоровья и подталкивало на мысль о том, что Россия может остаться без наследника [1, с. 40]. Ещё более удивительно, что в дальнейшем в раннем советском кинематографе будет использоваться царская хроника для того, чтобы разоблачить режим. Парадокс, то, что должно было укрепить веру в царя, стало выступать агитационной брошюрой против царской власти.

Литература:

1. Гинзбург, С. Н. Кинематография дореволюционной России. — М.: Искусство, 1963.
2. Лиманова, С. А. «Царская хроника» и экранный образ Николая II: идеологическая трансформация // Неприкосновенный запас. Дебаты о политике и культуре. М.: Новое литературное обозрение, 2016. № 3.

## Образ идеальной женщины в императорской семье в поздневизантийский период

Мартirosян Анна Александровна, студент  
Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова

*В данном исследовании рассматривается конструирование образа идеальной женщины в императорской семье в поздневизантийский период (образ действий, мысли, манеры, внешний вид) на основании «Истории» Акрополита Георгия и «Истории ромеев» Никифора Григория.*

**Ключевые слова:** гендерная история, женщины, Византия, История ромеев.

## The image of the ideal woman in the imperial family in the late byzantine period

*This study examines the construction of the image of an ideal woman in the imperial family in the late Byzantine period (way of action, thoughts, manners, appearance) based on the «History» of Acropolite George and the «History of the Romans» by Nikifor Grigora.*

**Keywords:** gender history, women, Byzantium, The History of the Romans.

Конструирование женского образа в культурном пространстве Средневековья невозможно без анализа религиозной репрезентации её гендерной роли [2, с. 76]. Как отмечает В.Э. Бармина, «признавая божественное происхождение женщины, а, следовательно, и равные с мужчиной возможности спасения и служения Господу, христианская теология отнюдь не видела для них равных шансов с «сильным полом» в способности противостоять соблазну и скверне греха» [2, с. 77]. Можно говорить даже о восприятии женщины как своеобразного Другого. Уместно, кроме того, говорить об антиномичности женского образа в культуре: «одну половину женского лица, как составляет образ женщины падшей, с плотскими же-

ланиями и вторую — добропорядочной, чистой женщины, достойной преклонения» [2, с. 77].

Прежде чем обратиться непосредственно к качествам, которые отличали идеальную женщину, необходимо подчеркнуть общую характеристику «женской» природы, высказанную Никифором Григорием. Мне бы хотелось полностью привести эту довольно агрессивную тираду: «В самом деле, ничто так не изменчиво, как настроение женщины, и не превосходит ее в готовности сочинять правдоподобные наговоры и клеветы, и собственную вину сваливать на неповинных. Если женщина ненавидима, она притворяется, что это она ненавидит; если любит, говорит, что любят ее; если крадет, говорит, что об-

крадываема. Говорит, что ее домогаются, а она по скромности испытывает отвращение, и одновременно не стыдится красоваться и кокетничать, и не бывает смущена обличением; мало того, зная, что такие вещи легко могут быть истолкованы в дурную сторону и в высшей степени приятны распутным ушам, она звонит своим языком звонче колокольчика, смело дает ложные клятвы и мешает небо с землей. А если она еще и отличается родовитостью и властью, что отводит от нее обличения в преступлениях дальше некуда, то нужна милость Божия и вода целого моря, чтобы смыть поношения и клеветы с того несчастного, против которого эта мерзавка наострит свой язык» [4, с. 182-183]. Как отмечает Е. В. Когут, эта реплика, с одной стороны, напрямую относится к Ирине Монферратской, уже неоднократно упомянутой супруге Андроника II Палеолога. С другой стороны, текст обезличенный, и в нём не могли не отразиться более общие представления автора о женском поле [3, с. 231].

При этом, предыдущие примеры показали, что отношение обоих авторов к женщинам было не настолько критическим, когда речь заходила об отдельных выдающихся представительницах прекрасного пола. Показательным отрывком, в котором описывается приближенная к идеальному образу женщина, является уже упоминавшийся момент о влюблённости Константина Палеолога в дочь протасикрита Неокесарита. Её образ у Григоры абсолютно гармоничен: «Она настолько превосходила всех и красотой лица, и приятностью беседы, и вкрадливой ласковостью характера, что не только души общавшихся с ней опутывала нерасторжимыми любовными узами, но и одна лишь молва о ней во многих разжигала любовь. Природа настолько была щедра к этой женщине, что и лицо ее украсила редкой гармоничностью, и ум наделила редкой остротой, и речи ее сообщила необыкновенную убедительность, искусность, изворотливость и приятное звучание. Она не была лишена и светского образования. Ее можно было видеть свободно разговаривающей обо всем, что сама читала или что слышала от других; так что даже наши самые ученые мужи называли ее пифагорейкой Феано и новой Ипатией» [4, с. 224-225]. Более того, даже с точки зрения христианской морали её образ изначально оставался вполне чистым. Отношение Евдокии к домогательствам, в версии Григоры, было отрицательным, она, «то ли опасаясь мужа, то ли питая отвращение к беззаконности такого дела — противилась и отстранялась» [4, с. 224-225].

Можно заметить, что Григора хвалит не только красоту женщины, но и её образованность. Действительно, учёность была качеством, скорее способствовавшим положительному восприятию женского образа. Георгий Акрополит отмечает в числе положительных характери-

стик скончавшейся императрицы Ирины, жены Иоанна Дуки Ватаца, её любовь к «научным беседам» и уважение к «учёным людям», которых она любила слушать [1, с. 76]. Историк описывает эпизод участия императрицы в астрономическом споре, в котором она не поддерживает позицию Акрополита, даже называя его «глупым», но потом сама признаёт, что «не следует все же нам называть так человека, высказывающего философские суждения» [1, с. 77]. В то же время, споры могли быть и более жёсткими. Например, императрица Елена Кантакузина, будучи сторонницей Паламы в дискуссиях об исихазме, запретила сообщать Григоре, противнику Паламы, причину своего вызова во дворец (он должен был принять участие в диспуте) [4, с. 221]. В то же время, ум, если исходить из Григоры, не считался обязательным качеством для женщины, хотя и приветствовался. Дочь Феодора Метохита, например, «была еще очень молода, но отличалась большим умом и наделена была от природы таким даром слова, который годился бы скорее Платону, Пифагору или другому какому мудрецу, чем ей» [4, с. 234]. Не стоит, однако, заикливаться на одной лишь образованности. Естественно, что в христианской культуре женскими считались несколько другие ценности. Одной из важнейших считалось целомудрие. Анна Гогенштауфен, вторая супруга никейского императора Иоанна III Дуки Ватаца, после смерти мужа «не могла возвратиться домой и проживала у ромеев, украшая свою жизнь плодами целомудрия и скромным поведением еще более подчеркивая внешнюю красоту» [4, с. 76].

Ещё одной ценностью женщины считалась благотворительность и, в более широком плане, забота об окружающих её людях. Никейская императрица Ирина на пару с мужем участвовала в этом, занимаясь строительством храмов и других благотворительных организаций: «приписав к этим церквям много земли и большие ежегодные доходы, они устроили при них обители для монашествующих и аскетов, исполненные благодати и [духовного] веселья. И не только это, но они тогда же завели еще и больницы, богадельни и все такое, что ясно показывало их любовь к Богу» [4, с. 76]. Ирина Кантакузина, в свою очередь, отличалась заботой о преданных ей слугах во время гражданской войны 1341-1347 гг., «посылая из Дидимотихона много всего, что потребно для пропитания, во что одеваться, чем укрываться ночью, чтобы спастись от тогдашней сильной зимней стужи» [4, с. 76].

Таким образом, идеальный образ женщины у обоих авторов оказывался достаточно разносторонним. К числу позитивных качеств относились целомудрие, преданность мужу и помощь ему в управлении, благотворительность. Образованность, оставаясь безусловно желательной, не была всё же обязательным элементом этого образа.

#### Литература:

1. Акрополит Георгий. История/Георгий Акрополит; пер., вступ. ст. коммент. и прил. П. И. Жаворонкова; отв. ред. акад. РАН Г. Г. Литаврин. СПб.: Алетей, 2005.

2. Бармина, В.Э. Модели идеальных женских образов в православной культуре IX-XVII веков // Вестник Челябинского гос. ун-та. Серия «Философия. Социология. Культурология». — 2008. — № 32 (133). — Вып. 1.
3. Когут, Е.В. Положение женщины в поздней Византии: вторая половина XIII — середина XV вв.: дис. канд. ист. наук. М., 2014.
4. Никифор Григора. История ромеев = Ρωμαϊκή ἱστορία/пер. с греч.: Р.В. Яшунский; вступ. ст.: Л. Герд. Т. 1. Кн. 1-11. СПб.: Свое издательство, 2013.; Никифор Григора. История ромеев = Ρωμαϊκή ἱστορία/пер. с греч.: Р.В. Яшунский; Т. 2. Кн. 12-24. СПб.: Издательский проект «Квадривиум», 2014.; Никифор, Григора. История ромеев = Ρωμαϊκή ἱστορία/пер. с греч.: Р.В. Яшунский; Т. 3. Кн. 24-36. СПб.: Издательский проект «Квадривиум», 2016.

# СОЦИОЛОГИЯ

## Факторы поддержки политики президента РФ В. В. Путина

Емельянов Владислав Валерьевич, студент  
Московский институт психоанализа

*Ключевые слова:* Россия, Путин, Президент РФ, Российская Федерация, Украина, США, государственная политика.

Поддержка и доверие избирателей Президенту РФ В. В. Путину являются важнейшей составляющей политической стабильности в современных политических условиях.

«На наш взгляд, на сегодняшний момент альтернативы действующему российскому Президенту нет, поскольку очевидным является то, что с начала 2000-х годов и по сегодняшний день он является самой значимой и ключевой фигурой в российской политике» [6].

«Осуществляя свою политическую деятельность в интересах российского государства, В. В. Путин, как один из ведущих политиков современности, обладая знаниями, дальновидностью и стратегическим видением по выходу из различных конфликтов, является безусловным лидером, за которым хочется идти, и к мнению, которого хочется прислушиваться». [6]

В данной публикации будут рассмотрены лишь некоторые факторы, оказывающие влияние на общественную поддержку Президента РФ В. В. Путина как политического лидера, отвечающие современным историческим реалиям.

Во время нахождения во главе государства В. В. Путин довелось решать совокупность проблем, сопровождавших 1990-е годы. Это, прежде всего, глубокие политический, экономический и социальный кризисы, имевшие проявления в рамках массы направлений и, в конечном счете, приведшие к потере идейно-политических ориентиров. [6] Он вывел страну из затяжного кризиса нулевых годов — из нищеты и состояния порабощения Америкой вместе с «евронатовским» Западом, остановил войну в Чечне, отстроил ее заново.

В условиях несоответствия проводившегося политического курса национальным интересам России, государству был необходим глава, обладавший исключительными лидерскими качествами, высокой степени ответственности перед избирателями, следовании интересам российского государства и политической активности.

За время работы на высших государственных должностях В. В. Путин провел ряд преобразований для стабили-

зации позиций России в мировой политике и экономике. Остановил разрушение Сирии и не дал незаконно свергнуть сирийского лидера, не допустил кровавого сценария в Грузии, остановил бойню в Нагорном Карабахе.

В рамках правового и информационного поля деятельность российского Президента отвечает всем нормам и принципам внутреннего и международного права.

Существует множество факторов, влияющих на рост общественной поддержки Президента РФ.

В качестве основного фактора рассмотрим приоритет государственной политики В. В. Путина — дети и защита семьи.

Поправками в Конституцию Российской Федерации, принятыми в 2020 году, приоритетом государственной политики определены дети, защита семьи, создание условий для достойного воспитания детей в семье. Меры социальной поддержки, вводимые в последние годы, в том числе направлены на достижение Национальных целей развития России (сохранение населения, здоровье и благополучие людей). [7]

Повышение ценности семейного образа жизни, сохранение духовно-нравственных традиций в семейных отношениях — также одна из основных задач государственной семейной политики В. В. Путина.

До 2018 года из всех мер социальной поддержки действовали только программа материнского капитала, поддержка семей с детьми в возрасте до 1,5 лет, а также при рождении третьего или последующих детей. [7]

Начиная с 2018 года Правительством Российской Федерации предпринимались последовательные шаги по наращиванию объема поддержки семей с детьми, были введены:

— множественные ежемесячные пособия и выплаты в связи с рождением и воспитанием детей; одиноким родителям; женщинам, вставшим на учет в медицинских организациях в ранние сроки беременности;

— начата реализация программы «Семейная ипотека» со сниженной процентной ставкой по ипотечному жи-

личному кредиту для семей с детьми; средства ипотечного кредита по льготной процентной ставке стало возможно направлять на строительство частного дома и приобретение земельного участка; дополнительные выплаты на погашение ипотечного кредита в размере 450 тыс. рублей при рождении третьего ребенка или последующих детей;

— право на материнский капитал предоставлено при рождении первого ребенка;

— установлен новый порядок оплаты больничного по уходу за больным ребенком в возрасте до 8 лет — независимо от страхового стажа родителя в размере 100% среднего заработка и др.

Поддержка семей с детьми не ограничивается только монетизированными мерами.

Результатами проводимой семейной политики стали:

— В 2021 году — установление Дня отца (третье воскресенье октября);

— В 2022 году — утверждение почётного звания «Мать-героиня» и установление единовременное денежное поощрение к нему в размере 1 млн. рублей;

— увеличение размера единовременного денежного поощрения при награждении орденом «Родительская слава» (со 100 тыс. рублей до 500 тыс. рублей).

В качестве следующего фактора рассмотрим то, что Президент РФ В. В. Путин уважает историю, ценит прошлое, защищает интересы государства и его народа.

Особое значение имеет деятельность В. В. Путина в условиях украинского кризиса. Дестабилизация обстановки на Украине, приведшая к народным волнениям, свержению власти и военным действиям, подтолкнуло российское руководство активно действовать в сложившихся исторических условиях. При такой политической ситуации на Украине, В. В. Путин не мог оставаться в стороне и не отстаивать интересы русского населения, находившегося на территории Крыма, который на тот момент входил в состав Украины. Именно острый общественно-политический кризис и угроза военного вмешательства на территорию автономии со стороны нового руководства Украины привел к подготовке местными властями общекрымского референдума, где решался вопрос о статусе Крыма и о вступлении его в РФ. Результаты данного референдума показали, что более 95% населения выступили за присоединение Крыма к России, и 18 марта 2014 года был подписан договор о вхождении Крымского полуострова в состав Российской Федерации. Так, экстренно сработали все органы государственной власти. Возвращение Крыма в состав России привело к необыкновенному подъёму патриотизма, как со стороны граждан РФ, так и со стороны жителей Крыма. [6] В. В. Путин и Россия начали возвращать в состав единой державы исконно русские земли.

«Таким образом, фактором, влияющим на деятельность В. В. Путина, будет являться возрождение внутрироссийского патриотизма, единения собственного народа» [6]. Однако реакция на воссоединение исторических тер-

риторий не была воспринята положительно во многих странах мира. Так США и большая часть европейских государств высказались за непризнание итогов референдума и присоединение Крыма, после чего последовали жесткие экономические и политические меры в виде санкций в отношении России. С 2014 года западные кураторы начали втягивать Украину в вооружённый конфликт с Россией. Факты, известные сегодня, говорят о неизбежности войны и вынужденном вступлении России в неё. Последние восемь лет США подталкивали два братских народа к кровопролитию.

Начало было положено государственным переворотом на Украине в феврале 2014 года. Тогда к власти пришли антироссийские силы, поддержанные США и местными националистами. В результате население Крыма однозначно выразило желание вернуться в Россию, в составе которой оно находилось с 1783 года. Русскоязычный Донбасс восстал и отстаивал своё право говорить на родном языке.

Это было истолковано украинскими националистами как агрессивный захват территории и национальное унижение, требующее реванша. Власти Киева, поощряемые США и их союзниками, стали готовиться к вторжению в мятежный регион.

Президент России В. В. Путин 24 февраля 2022 года объявил о начале специальной военной операции (СВО), ее главная задача — помощь населению Донецкой и Луганской народных республик, которые на протяжении восьми лет подвергались геноциду со стороны киевского режима. Он отметил, что Киев готовился к новым боевым действиям против Донбасса, поэтому России пришлось начать спецоперацию.

Главная цель России — защита людей, которые считают себя частью русского народа и культуры. Поэтому РФ вынуждена была начать спецоперацию на Украине, заявил президент В. В. Путин.

Цель СВО — «защитить население Донбасса, подвергавшееся издевательствам и притеснению со стороны киевского режима; жители ДНР и ЛНР — русские люди, поэтому важно их возвращение в Россию».

В состоянии военных действий, ситуации санкций и нежелания услышать правду, В. В. Путину вместе с Правительством РФ приходится отстаивать интересы государства, вести политическую борьбу с лидерами других государств. В сложившейся ситуации необходимо принимать меры, которые могли бы защитить собственную экономику, тем самым ответная реакция российского руководства по поводу введения ответных санкционных мер, была позитивно встречена российской общественностью. Именно, благодаря запрету на импорт западных товаров, у российских фермеров и других производителей появился дополнительный стимул к увеличению объемов производства, что, безусловным образом, позитивно сказалось на развитии отрасли. Такая политическая мера, на наш взгляд, раскрывает В. В. Путина, как дальновидного политика, заботящегося о национальном производстве и суверенитете. Он восстановил потенциал военной

промышленности РФ. Промышленность и экономика уверенно идут в рост. Это и строительство кораблей, и космос, и многое другое.

Следующим важным фактором является расширение Евразийского экономического союза, сближение с Китайской Народной Республикой, странами Южной Америки и Индии. Это позволит расширить для страны экономический рынок на Востоке, открыв большие перспективы в сотрудничестве. Уже сегодня заключаются многомиллионные контракты на продажу оружия и военной техники.

Очередной фактор выражен в том, что В.В. Путин все делает для того, чтобы в России не было межнациональных и межконфессиональных войн и люди жили в мире и согласии. Государственная политика России направлена на поддержание межнационального мира, взаимного уважения представителей многочисленных наций, которые живут в нашей стране. Глава государства постоянно подчеркивает то обстоятельство, что Россия представляет собой большой союз, «семью семей», где сохраняются культура, обычаи народов, религиозные устои. «Укрепление межнациональных отношений необходимо для предотвращения национальных конфликтов».

В.В. Путин и российский народ сделали всё, чтобы нетрадиционные ценности к нам не пришли, а на госу-

дарственном уровне поддерживались нормальные полноценные семьи: мама, папа, дети. То есть по естеству природы и нравственности любой традиционной веры. Позиция России как защитницы традиционных семейных ценностей, безусловно, находит отклик у людей с разных континентов. Европейские и американские сторонники традиционных семей приветствуют позицию В.В. Путина по этому вопросу.

Можно и многие другие факторы приводить, их множество. Президент России В.В. Путин многого добился для страны за эти годы. Россия изменилась очень сильно, стала современной, сильной, могучей. А самое главное — в ней есть Душа!

Сегодня против России ополчилась вся Европа, Британия, почти вся Америка. Они будут делать всё, чтобы Россия ослабла. Чтобы потом ее разорвать на клочья, сделать всех нас нищими, отобрать всю нашу историческую память и разграбить ресурсы нашей страны.

Сегодня мы должны объединиться и прекратить ссориться между собой, стать как монолит. Чтобы победить заокеанского коварного врага, который сеет разруху, смерть и беспредел. Пример этому самый свежий — Украина.

Мы должны поддерживать В.В. Путина!

#### Литература:

1. Шипов, А. Л. Факторы популярности президента В.В. Путина на выборах 2004 года (анализ региональных различий) // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2009. № 106. с. 230-240.
2. Шестопал, Е. Б. Изменения в восприятии гражданами политиков после выборов 2012 г. в России // Вестн. Том. гос. ун-та. Философия. Социология. Политология. 2013. № 3 (23). с. 7-13.
3. Журавко, А. В. 10 тезисов в поддержку Путина и его решений. // Интернет-издание «Ридус». Средства массовой информации на русском языке. 22.06.2022.
4. Ивлев, А. М. Как США втянули Украину в вооружённый конфликт. // Про реальные события. Канал: faktivlev@yandex.ru 16.04.2022.
5. Федеральный закон от 28.12.2017 № 418-ФЗ (ред. от 05.12.2022) «О ежемесячных выплатах семьям, имеющим детей» //
6. К вопросу о факторах общественной поддержки политического лидера (на примере В. В. Путина). — Текст: электронный // cyberleninka: [сайт]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-fakt...>
7. Метальникова, М. К. Дети и защита семьи как приоритет государственной политики России/М. К. Метальникова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 10 (457). — с. 94-97. — URL: <https://moluch.ru/archive/457/100622>

# ПСИХОЛОГИЯ

## Исследование факторов, формирующих психологическое благополучие в подростковом возрасте

Воронцова Ольга Витальевна, студент магистратуры  
Научный руководитель: Чекина Лариса Федоровна, кандидат педагогических наук, доцент  
Тольяттинский государственный университет (Самарская обл.)

*Статья обсуждает влияние различных факторов на психическое здоровье детей подросткового возраста. Авторы обращают внимание на роль семьи, социальной поддержки, школьной среды и современных технологий в формировании эмоционального состояния и общего благополучия подростков. Важность качественных семейных отношений, поддержки со стороны сверстников, положительного школьного окружения и осознанного использования технологий выделяется как ключевой для улучшения психологического здоровья подростков.*

**Ключевые слова:** психологическое здоровье, подростковый возраст, семья, социальная поддержка, школьная среда, технологии, сверстники, эмоциональное состояние.

## Exploring factors that shape psychological well-being in adolescence

Vorontsova Olga Vitalievna, student master's degree  
Scientific advisor: Chekina Larisa Fedorovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor  
Togliatti State University

*The article discusses the influence of various factors on the mental health of adolescents. The authors emphasize the role of family, social support, school environment, and modern technologies in shaping the emotional state and overall well-being of teenagers. The importance of quality family relationships, peer support, positive school environment, and conscious use of technology is highlighted as key factors for improving adolescents' psychological health.*

**Keywords:** psychological health, adolescence, family, social support, school environment, technology, peers, emotional state.

Подростковый возраст является критическим этапом человеческого развития, когда молодые люди впервые сталкиваются с рядом социальных, эмоциональных и образовательных проблем, которые могут иметь значительное влияние на всю их последующую жизнь. Важность психологического здоровья в этот период сложно переоценить, поскольку оно оказывает определяющее воздействие на формирование самосознания, развитие социальных навыков и академическую успешность.

Исследования последних десятилетий все более обращают внимание на необходимость комплексного подхода к изучению факторов, определяющих психологическое благополучие подростков. Среди основных аспектов, заслуживающих внимания, выделяются семейный климат, школьная адаптация и личностные особенности индивида [3].

Здоровье личности несет в себе особую ценность и смысл, так как способствует формированию отношений

человека к окружающему его миру, его собственной жизни и обществу. Ранее, здоровье человека анализировалось преимущественно в медицине и психологии, с акцентом на нормы и патологии, но сейчас стало очевидно, что необходимо учитывать социальный и персональный данные. Такое многогранное понимание здоровья важно не только для научного изучения человека, но и для сферы психологической практики.

Литературный обзор выявляет разнообразное понимание и трактовку здоровья в психологии, подчеркивая его сложную структуру, многоуровневость и разнообразие компонентов. Обсуждение понятийных определений здоровья выявляет его тесную связь с самореализацией, личностным ростом и благополучием.

Изучению особенностей психологического здоровья, факторов влияющих на него посвящены ряд фундаментальных исследований, таких ученых как: Ананьев Б.Г.,



Дубровина И.В., Тарабакина Л.В., Зеличенко А.И., Ширяева О.В. и другие. Данные исследователи считают важным изучение психологических аспектов здоровья на различных этапах жизни человека, а также процессов сохранения здоровья и определения личностных ресурсов, важных для этого процесса. Следует особо отметить важность подросткового возраста, когда закладываются фундаменты психологического благополучия человека.

Семейная среда и воспитательные стратегии родителей представляют собой один из наиболее значимых факторов, способствующих развитию психологического здоровья подростка. Социальные навыки, умение взаимодействовать и справляться с эмоциональными проблемами часто закладываются в семейной динамике. Поэтому изучение характеристик семейного взаимодействия и поддержки, которые предоставляют родители, необходимо для понимания образовательных и социальных итогов для подростков.

При изучении психологического здоровья семьи используется методика по Торохтия. Она представляет собой систематический подход к оценке социально-психологических аспектов функционирования семейного организма. Методика направлена на оценку качества взаимоотношений, ролевой структуры, социальной адаптации членов семьи и других компонентов жизни семьи [7].

Основное внимание в методике уделяется исследованию факторов, которые влияют на психологическое благополучие и стабильность семейной жизни. Для этого используются разнообразные психологические тесты, опросники и наблюдения, позволяющие собрать данные о динамике межличностных отношений, эмоциональном фоне, способах решения проблем и степени удовлетворенности семейной жизнью у всех членов семьи.

Важной частью диагностики является определение социально-психологического климата семьи, который напрямую влияет на формирование личности, её нравственные и духовные ценности.

Также неотъемлемым элементом в жизни подростка является школа — место не только получения знаний, но и социальной интеграции, взаимодействия с одноклассниками и формирования личностной идентичности. Уровень школьной тревожности может существенно влиять на академическую успеваемость и психологическое состояние учащегося, что делает оценку этой тревожности критически важной задачей в контексте школьного образования.

Для установления школьной тревожности используется Тест-опросник диагностики уровня школьной тревожности Бимана Филлипса. Опросник является инструментом, используемым в психологической и педагогической практике для оценки у школьников тревог, связанных с учебным процессом и различными аспектами школьной жизни. Задача этого теста — помочь специалистам определить уровень тревожности детей в образовательной среде, что может влиять на их академическую успеваемость и психоэмоциональное благополучие [10].

Тест содержит 58 вопросов и занимает приблизительно 7 минут для выполнения. Эти вопросы распределены по разным областям школьной жизни, таким как отношения со сверстниками и учителями, страх перед оцениванием и ошибками, ощущение некомпетентности и пр. [10].

Наконец, личностные особенности и темперамент подростка имеют большое значение в определении его приспособленности к меняющимся условиям окружающей среды и способности к эффективному саморегулированию. Индивидуальные различия в этих характеристиках могут служить базисом для понимания устойчивости подростка к стрессам и его общего благополучия.

Для измерения индивидуальных различий в темпераменте используется опросник Структуры Темперамента (ОСТ) В.М. Русалова. Темперамент рассматривается как совокупность стабильных биологически обусловленных характеристик индивида, которые определяют способы его реагирования на окружающую среду и его активности. ОСТ позволяет оценить эти характеристики в независимости от социальной ситуации [4].

ОСТ применяется для диагностики особенностей темперамента взрослых в таких областях, как организационная психология, подбор и расстановка персонала, в клинической практике, а также для оценки поведения детей родителями и учителями.

С целью выявления оценки самооотношения используется методика диагностики, принадлежащая Е. Пирсу (E. Piers) и Д. Харрису (D. Harris), представляет собой метод «Piers-Harris Children's Self-Concept Scale». Эта шкала самооценки, созданная в середине XX века, предназначена для оценки самооотношения детей и подростков. В настоящее время используется вторая версия этой шкалы (Piers-Harris 2), которая была пересмотрена и адаптирована в ответ на психологические исследования последующих лет [6].

Цель методики: оценка самооотношения у детей и подростков, в частности изучение различных аспектов их «Я-концепции» (self-concept), включая эмоциональное благополучие, социальные взаимодействия, когнитивные и физические аспекты личности, а также популярность и поведение [6].

В рамках исследования психологического здоровья рассматривается, прежде всего, индивидуальная модель психологического здоровья.

Для исследования теоретических и прикладных аспектов психологического здоровья, предложена методика индивидуальной модели психологического здоровья В.А. Козлова, направленная на уточнение и комплексную оценку данного феномена. Методика предполагает учёт многомерной и сложноструктурированной природы психологического здоровья человека, а также обеспечение инструментов для диагностики индивидуальной структуры психологического здоровья [2].

Центральной целью методики является выявление уникальности психологического профиля каждого индивида, учитывая его жизненные приоритеты и ценностные

ориентации. Методика интегрирует разные сферы жизни, обеспечивая комплексную оценку и позволяя отслеживать баланс между ними для определения степени соответствия индивидуальным потребностям.

Теоретический обзор и исследование различных методик позволяют глубже понять сложность факторов, влияющих на психологическое здоровье подростков. Они показывают, что поведение подростков неопределенно и может быть обусловлено множеством переменных, включая биологические, социальные, экологические и культурные факторы. Например, гормональные изменения, которые происходят в подростковом возрасте, могут сильно повлиять на эмоциональное состояние и по-

ведение молодых людей, а социальные факторы, такие как давление сверстников и динамика взаимоотношений в семье, могут играть важную роль в формировании самооценки и идентичности.

Более того, с учетом нынешнего распространения цифровых технологий, следует особо учитывать воздействие социальных сетей и Интернета на психологическое состояние подростков. Это знание позволяет исследователям и практикующим психологам предпринимать специфические шаги для разработки профилактики и интервенций, ориентированных на снижение риска развития психологических проблем и на усиление ресурсов подростка для противостояния жизненным невзгодам.

#### Литература:

1. Ананьев, В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. — СПб.: Речь, 2006. — 384 с.
2. Бурлачук, Л. Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2006. — 351 с: ил. — (Серия «Учебник нового века»).
3. Васильева, О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2001-352 с.
4. Лучшие психологические тесты/пер. с англ. Е. А. Дружининой. — Харьков: АО Принтал, 2011. — 340 с.
5. Практикум по психологии здоровья/под редакцией Г. С. Никифорова. — изд-во 301 Питер, 2005. — 350 с.
6. Прихожан, А. М. Анализ содержания образа «Я» в старшем подростковом возрасте у учащихся массовой школы и школы интерната // Возрастные особенности психического развития детей: сб. науч. тр./под ред. И. В. Дубровиной, М. И. Лисиной. — М., 1982.
7. Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье: учебное пособие для вузов/О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/514229> (дата обращения: 05.02.2024).
8. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.. Питер, 2006. — 607 с:
9. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы/Под ред. И. В. Дубровиной — 2-е изд. — М. Издательский центр «Академия», 1997. — 176 с.
10. Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика детей/ред-сост. Д. Я. Райгородский. Самара: ИД «БАХРАХ-М», 2014. 624 с.

## Тревожность у беременных женщин

Горшенина Тахмина Толибойевна, студент магистратуры

Научный руководитель: Кулагина Ирина Васильевна, кандидат психологических наук, доцент

Тольяттинский государственный университет (Самарская обл.)

*Беременность и роды являются сильными эмоциональными факторами в жизни женщины и оказывают значительное влияние на всю психосоматическую организацию как с точки зрения физиологических процессов, так и психической деятельности. За последние пять лет было опубликовано более 400 работ, посвященных психологическому состоянию беременных женщин. В то же время до сих пор не проведен полноценный анализ причин и истоков тревожности как личностных, так и средовых. Таким образом, на сегодняшний день эта тема остается актуальной и представляет все больший исследовательский интерес.*

**Ключевые слова:** тревожность, тревога, беременность, пренатальный период, эмоциональные состояния.

Как правило, исследования тревожности у беременных женщин направлены на изучение факторов, свя-

занных с самой ситуацией беременности и предстоящими родами. Проблема личностной и ситуативной тревож-

ности традиционно изучается в связи с особенностями самовосприятия и динамикой жизненной ситуации. Период беременности, с одной стороны, связан с изменениями в самовосприятии и самосознании женщины, а с другой — вызывает определенные изменения в супружеских отношениях, меняя привычный уклад семейной жизни. Оба эти фактора вызывают повышенную тревожность, но субъективно можно ориентироваться и на другие причины [2; с. 268].

Более 60% беременных женщин имеют повышенный уровень ситуативной тревожности, которая вызвана эмоциональными реакциями на стрессовые ситуации; более высокий уровень тревожности наблюдается у беременных женщин в возрасте 30-40 лет. Большинство переживаний, связанных с беременностью, имеют негативную эмоциональную окраску, что говорит о важности сопровождения женщины во время беременности и в дальнейшем материнстве.

Беременные женщины весьма восприимчивы к негативным условиям в период беременности (Г.И. Брехман, Г.Б. Мальгина, Г.Г. Филиппова). В современном обществе определение «адаптация к беременности» занимает существенное место в отечественной и зарубежной литературе, так как беременность, зачатие и роды происходят в обстоятельствах психосоциального стресса. Беременность ставит женский организм в новые условия существования, несмотря на то, что это физиологический процесс, совершающиеся перемены в функциональном состоянии нервной системы делают женщину более восприимчивой, а ее нервную систему — наиболее чувствительной.

И.В. Добряков применяет понятие типа психологического компонента гестационной доминанты (ПКГД) — совокупности элементов психологической самореализации, появляющихся у женщины вместе с приходом беременности, нацеленных на ее сохранение, а также создание условий для будущего развития ребенка, формирующих отношение женщины к собственной беременности, ее поведенческие особенности. В том числе и самой желанной и значимой беременности у женщин возникают условия, при которых в психологической области появляется большое число отрицательных изменений.

Беременность — весьма чувствительный период в психическом существовании женщины. Само положение беременности вносит основательные перемены в образ жизни женщины, ее ощущение, понимание общества, себя в данном обществе, а также, безусловно, в ее эмоциональную жизнь. В том числе и для женщин, которые планировали забеременеть, беременность может вызывать напряжение. Более того, продолжая трудиться, контактировать с другими людьми, а также решать множественные актуальные задачи, беременные женщины зачастую ощущают напряжение либо постоянный стресс (к примеру, если работодатель грозит им уходом с работы, супруг уезжает в долговременную командировку или тяжело заболевает близкий родственник). Дополнительные перегрузки, ложащиеся на плечи беременной женщины, имеют

все шансы являться пагубными как для нее самой, так и для плода. Этот стресс препятствует развитию «доминанты беременности», которая обеспечивает нормальное течение беременности, родов и послеродового периода.

Для многих современных женщин беременность уже является стрессом, потому что нет опыта, нет знаний и должной поддержки от старшего поколения, врачей и в целом окружения. Поэтому очень важно получить необходимые знания о течении и психологическом состоянии беременности и соответствующую психологическую поддержку. Эмоциональный стресс матери оказывает негативное влияние сначала на течение беременности, на развитие плода, а затем и на роды. Воздействие различных дополнительных стрессоров нарушает естественный процесс психологической адаптации женщин, вынашивающих дитя, и негативно влияет на течение беременности. Большинство авторов в своих работах описывают влияние стресса на процесс беременности (например, развод, ухудшение отношений в семье, психологическая несовместимость супругов, нервно-эмоциональное напряжение на работе и т.д.), отмечая наличие у беременных высокого уровня тревожности, повышенного нервно-психического напряжения, эмоциональной неустойчивости, стремления к заботе и защите [4; с. 56].

Беременность — это экзистенциальная ситуация, которая затрагивает все основы жизни женщины, вызывая значительные изменения в ее самовосприятии и отношении к окружающему миру. В состоянии беременности женщины часто испытывают повышенную тревожность. Это связано с тем, что эмоции играют важную роль в жизни женщины, ожидающей ребенка, и оказывают непосредственное влияние на течение беременности и развитие плода.

Вопрос тревожности у женщин на разных сроках беременности весьма актуален, так как они очень восприимчивы к различным изменениям во время беременности. Дополнительный стресс в виде тревоги и страха, связанный с беременностью, может стать пагубным фактором как для самой беременной, так и для ее будущего ребенка. Эти стрессы препятствуют формированию «доминанты беременности», которая гарантирует нормальное течение беременности, родов и послеродового периода. Поскольку многие женщины сегодня беременеют в состоянии стресса, важно отслеживать не только их биологическое, но и психологическое состояние [3; с. 142].

Исследования психологического состояния женщин во время беременности (например, В.И. Брутман, М.С. Радионова, Г.Г. Филиппова, И.Ю. Хамитова) свидетельствуют о том, что беременности присуща динамика, которая может обострять или ослаблять женские проблемы.

В первом триместре беременности осознаются и остро переживаются проблемы с биологической матерью и другими объектами привязанности, а также проблемы в отношениях с мужем. Во втором и третьем триместрах беременности избегание негативных эмоций становится более выраженным, проблемы первого триместра явно

ослабевают, реализуются страх перед родами и страх послеродовой некомпетентности. В начале третьего триместра беременности проявляется «синдром обустройства гнезда», сопровождающийся повышенной активностью и желанием разобраться с существующими проблемами. Направленность подготовки к родам и послеродовой деятельности в этот период коррелирует с благоприятной динамикой процесса беременности и ценностью ребенка, а деятельность, не связанная с ребенком, — с неблагоприятной динамикой. На более поздних этапах беременности страх перед родами и чувство некомпетентности ослабевают, и напряжение, связанное с остальными проблемами, ослабевает. Обратная ситуация отражает преобладание неблагоприятной динамики, связанной с переживанием беременности и ценностью ребенка.

Беременность приносит в жизнь женщины новый опыт. В этой ситуации человек испытывает более или менее сильное эмоциональное напряжение, которое субъективно переживается как чувство тревоги и беспокойства. Тревога — это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного исхода, связанной с ожиданием неблагоприятного исхода. В отличие от страха как реакции на конкретную реальную опасность, тревога — это переживание неопределенной, диффузной и беспредметной угрозы.

Тревожность представляет собой психологическую особенность личности, которая выражается в предрасположенности к частым и интенсивным переживаниям, а также низком пороге появления тревоги. Именно она способна рассматриваться, как личностное образование и как признак проявления характера, обусловлена слабостью нервных процессов. Состояние тревоги чувствуется людьми как универсальная эмоциональная форма предвосхищения неудачи. Данное состояние задействует механизмы саморегуляции, содействует мобилизации психологических запасов, а также побуждает исследовательскую активность. В тоже время общеизвестно, что тревога, выходящая за границы оптимальных значений, оказывает отрицательное воздействие на поступки и деятельность человека. Постоянное чувство тревоги как неравновесного состояния и непрерывная подготовка к его осуществлению формируют тревожность. Повышенная тревож-

ность считается негативной особенностью характера и, как подтверждено, отрицательно воздействует на жизнедеятельность человека.

Тревога и волнение в период беременности — это нормальные и естественные чувственные симптомы, предопределенные психологическими особенностями человека. Людей беспокоит и пугает все, что неясно и не определено. Беременность принадлежит к подобным событиям. Гормональные перемены, обостряющие окраску данных эмоций, уменьшают эмоциональную стабильность женщины. При определенных обстоятельствах эмоции проявляются более остро:

— возраст будущей матери. Излишняя юность (до 17 лет) либо возраст после 30 лет увеличивают степень переживаний. Боязнь и беспокойство усложняются стереотипами в обществе и страхом перед своими физиологическими способностями

— опыт родов. Женщины, имевшие опыт родов, уже знают особенности своего положения, что снижает эмоциональное и психологическое напряжение

— опыт участия в уходе за детьми. Нахождение рядом с маленькими детьми помогает женщине понять, что произойдет, когда она станет матерью

Страхи в этот период могут быть совершенно разными. Страх может принимать позитивное направление или вызывать положительную реакцию. Следовательно, срабатывает психологическая защита и начинается адаптация к новым условиям жизни [1; с. 212].

Таким образом, беременные женщины нуждаются в специальной психологической диагностике и психологической поддержке для преодоления психологического стресса. Охрана психического здоровья беременных и рожениц не менее важна, чем оказание специализированной акушерско-гинекологической помощи. Сложившаяся ситуация подчеркивает необходимость совершенствования психологической диагностики и оказания эффективной психологической поддержки беременным женщинам. Ранняя диагностика причин и симптомов психологического стресса и своевременная психологическая коррекция возникших состояний могут предотвратить акушерские и физические осложнения во время беременности и родов.

#### Литература:

1. Захарова, Е. И. Родительство как возрастно-психологический феномен Дисс. на соиск. уч. ст. доктора психол. н. [Текст]/Е. И. Захарова. — М., Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова, 2017. — 367 с.
2. Давлетбаева, О. Ю. Личностные и средовые корреляты тревожности и страхов беременных женщин // Академическая публицистика. — 2023. — № 1-1. — с. 268-283.
3. Макарова, Т. В. Тревожность у женщин в разных триместрах беременности/Т. В. Макарова // Молодой ученый. — 2022. — № 7 (402). — с. 142-144.
4. Носкова, О. В., Чурилов А. В., Свиридова В. В., Литвинова Е. В. Изменение психологических особенностей беременных женщин под влиянием стрессовых факторов // Вестник гигиены и эпидемиологии. — 2023. — № 1. — с. 55-58.

## Профессиональное выгорание у сотрудников салонов красоты

Жеуров Александр Дмитриевич, магистр  
Московский институт психоанализа

*В статье рассматриваются проявления профессионального выгорания специалистов-парикмахеров 3-го и 5-го разрядов. Цель исследования: выявить особенности проявления профессионального выгорания у сотрудников салонов красоты в зависимости от их квалификации. Для достижения данной цели большее место в работе отведено анализу результатов тестирования выгорания мастеров-парикмахеров и стилистов-парикмахеров. Главное внимание обращается на различные аспекты профессиональной деятельности респондентов. В заключение автор констатирует факт о подтверждении гипотезы и выдвигает тезис о специфичности проявления выгорания сотрудников салонов красоты.*

**Ключевые слова:** эмоциональное состояние, эмоциональное выгорание, эмоции, профессиональное выгорание, сотрудники салонов красоты, мастер-парикмахер, стилист-парикмахер.

**А**ктуальность исследования обусловлена тем, что в современном мире большое количество людей имеют синдром профессионального выгорания. В связи с этим появляется необходимость поиска источника возникновения данных нарушений для дальнейшей разработки психокоррекционных и психотерапевтических программ по обозначенной проблеме. На сегодняшний день феномен «синдром профессионального выгорания» имеет весомое значение для большей части работников сферы «человек-человек» [6].

Наиболее распространёнными факторами, которые приводят к синдрому профессионального выгорания людей в сфере «человек-человек»: эмоциональные перегрузки, сложность возникающих профессиональных ситуаций, взаимодействие с требовательными и «тяжёлыми» клиентами, нехватка времени, а также множество других факторов. Синдром профессионального выгорания негативно отражается на здоровье человека, ведет к появлению чувства бессмысленного существования и беспомощности, низкой оценке своей профессиональной компетентности и развитию психосоматических и иных расстройств. Последствия развития профессиональной деформации людей творческих профессий глубоко проникают в их профессиональную деятельность и инициируют распад профессионального сознания [5]. Они проявляется в формах неспособности, бесфункциональности, неэффективности, низкой продуктивности специалиста.

**Объект исследования:** синдром профессионального выгорания.

**Предмет исследования:** особенности проявления профессионального выгорания у сотрудников салонов красоты 3-го и 5-го разрядов.

**Цель исследования:** выявить особенности проявления профессионального выгорания у сотрудников салонов красоты в зависимости от их квалификации.

**Гипотеза исследования:** существуют различия в уровне профессионального выгорания сотрудников салонов красоты в зависимости от их квалификации: парикмахеры-стилисты 5-го разряда выгорают в меньшей степени, чем парикмахеры 3-го разряда.

### Методики исследования:

- 1) фактологическая анкета;
- 2) методика «Диагностика уровня профессионального выгорания» (В. В. Бойко, 2000);

Метод математической статистики: U-критерий Манна-Уитни;

**Характеристика выборки исследования:** В исследовании приняли участие 279 испытуемых, из них 81 мужчина и 198 женщин. Возраст испытуемых — от 23 до 39 лет (средний возраст — 31 год).

Стаж работы испытуемых — от 1 года до 19 лет (средний стаж — 9 лет).

Вся выборка на две группы в зависимости от разрядов испытуемых, которые считаются единицей измерения квалификации мастера:

— Первую группу составили 72 стилиста-парикмахера 5-го разряда (или первого класса) мастерства. Этот статус дает право работать в салонах премиум-, люкс- и VIP-категорий. Особенность этих специалистов заключается в том, что мастера этого уровня способны находить индивидуальные подходы к клиентам, следуют веяниям моды, создают уникальнейшие образы, а не шаблонные стрижки и укладки.

Для того чтобы получить категорию пятого разряда, необходимо соблюсти ряд условий: необходимый опыт работы в статусе специалиста четвертого разряда не менее двух лет, а также диплом об окончании курсов повышения квалификации продолжительностью до 240 часов.

— Во вторую группу были включены мастера-парикмахеры 3-го разряда (или третьего класса) мастерства — 207 испытуемых. Данный разряд присваивается при первоначальном обучении по специальности парикмахера, как правило, при прохождении обучения в государственных учебных учреждениях среднего профессионального образования. Возможен и другой способ получения, когда лицо проходит обучающие курсы в специализированном учебном центре. После окончания курсов выдается сертификат, где отражены сведения о количестве прослушанных часов, а также о присвоенном разряде. Данная учебная категория означает, что мастер-парикмахер обучен первоначальным навыкам подстригания

и способен выполнять простые стрижки для женщин, мужчин и детей, а также причёски и несложное окрашивание. Такие мастера, как правило, работают в салонах экономкласса и «проходных» парикмахерских.

**Эмпирическая база исследования:** салоны красоты в г. Москва. Исследование проводилось через онлайн-форму Google Forms.

#### Результаты исследования

В общем понимании профессиональное выгорание представляет собой ощущение физического, умственного и морального истощения. Далее рассмотрим более подробно, как различные исследователи раскрывают понятие «синдром профессионального выгорания».

Впервые синдром выгорания начали изучать с 1974 года. Этому способствовали научные исследования Герберта Дж. Фрейденбергера, в частности, он наблюдал за персоналом (и за собой в том числе) в бесплатной клинике для наркозависимых людей. В это время в журнале социальных проблем ученый представил клиническую концепцию под названием *burnout*, что в переводе с английского языка означает «выгорание» [8].

Герберт Дж. Фрейденбергер определил «выгорание» как состояние физического и психологического истощения, которое, как правило, формируется в контексте профессиональной деятельности. В дальнейшем исследователь вместе со своей коллегой Г.Н. Фрейденбергер выделил фазы синдрома выгорания [4].

По мнению Г.Дж. Фрейденбергера, синдром выгорания как возникшая профессиональная патология характеризуется наличием негативных симптомов. К числу этих симптомов, в первую очередь, следует относить физические состояния (бессонница, головная боль) и истощение как результат чрезмерных требований на работе. При этом поведение и внешний взгляд выгоревшей личности кажется подавленным [8].

К. Маслач раскрывает понятие «выгорание» с позиции деперсонализации, истощения и снижения чувства собственного достоинства в профессиональной деятельности. Автор на основе своих исследований и многолетних трудов в 1981 году представила научному миру методику диагностики выраженности синдрома профессионального выгорания у сотрудников организаций [11]. Эта методика имеет краткое название «МВІ», включает в себя оценку по 22 симптомам выгорания. Этот психодиагностический инструмент практически сразу же был принят ВОЗ. Однако данная организация отказалась от идеи рассматривать синдром профессионального выгорания как психическое расстройство [7]. В тоже время К. Маслач постулировала идею о том, что профессиональное выгорание не следует относить к депрессивным расстройствам. При этом Дж. Веркуилен, Э. Лоран, Г. Мансано-Гарсия, Л. Л. Мейер, Дж. Дж. Хаканен, И. Шонфельд, М. Янссон-Фреймарк и другие скептически относятся к идее К. Маслач, поскольку проведённые метааналитические и факторно-аналитические исследования говорят об обратном. Исследователи считают, что профес-

сиональное выгорание наряду с истощением имеет в себе набор депрессивных расстройств. В частности, проведенное метааналитическое исследование, в котором участвовали 12417 респондентов, позволило Дж. Веркуилену, Э. Лорану, Л. Л. Мейеру, Дж. Дж. Хаканену, И. Шонфельду, М. Янссон-Фреймарку и др. утверждать, что профессиональное выгорание и депрессия тесно взаимосвязаны. Исходя из этого, ученые пришли к выводу: «выгорание нельзя рассматривать как синдром, отличный от депрессии, так как его основное измерение, истощение, коррелирует с депрессией сильнее, чем с другими ее компонентами» [10].

Синдром профессионального выгорания как любое другое психологическое явление имеет свой источник, благодаря которому он не только формируется и развивается, но и оставляет негативный след на активности личности.

С.И. Конькова и М.А. Белугина в своих многочисленных исследованиях неоднократно выделяют идею о том, что субъект со слабой тенденцией к самоактуализации склонен к конфронтации, сопротивлению негативными средовыми факторами. При этом у такого индивида возникают противоречия относительно всей профессиональной деятельности в целом. Низкий уровень стремления к самоактуализации формирует и развивает чувства неудовлетворенности по отношению к работе. Такому субъекту свойственна неспособность смотреть на свои профессиональные обязанности через призму креатива и творчества. Такое положение дел приводит к отчуждению продукта и предмета труда [1].

По мнению Л. Гуреевой и Л. Великановой, самоактуализирующаяся личность является противодействующим фактором профессионального выгорания. Это связано с тем, что самоактуализирующаяся личность обладает способностью осознавать и принимать свою собственную миссию в жизни, место и роль в социальном обществе, а также готовностью брать ответственность за свою самореализацию и самоидентичность [2].

Н. Гребень отмечает, что на сегодняшний день существует три основных подхода, в идеологии которых выделены источники развития синдрома выгорания:

— интерперсональный подход, рассматривающий первоисточник выгорания в дисбалансе и негативной оценки отношений;

— организационный подход, утверждающий, что причиной выгорания являются различные факторы профессиональной среды;

— индивидуальный подход, выделяющий причиной развития выгорания мотивационную сферу личности [3].

На основе своих многочисленных эмпирических, экспериментальных и теоретических исследований А. Пейс указывает на тот факт, что выгорание чаще всего возникает там, где происходит тесное взаимодействие человека с человеком. Е. А. Климов называет такой тип профессиональной деятельности «человек-человек».

К. Маслач определяет факторами эмоционального истощения личности следующие аспекты: индивиду-

альный опыт негативного характера; специфический психологический опыт внутреннего плана; индивидуальный предел способностей противостоять выгоранию [9].

Для изучения уровня профессионального выгорания испытуемых нами была использована методика «Диагно-

стика уровня профессионального выгорания» В. В. Бойко. В таблице 1 отражены средние значения сформированности каждого из 12 симптомов синдрома выгорания, полученные в ходе тестирования испытуемых с разным уровнем профессиональной квалификации (специалистов 3-го и 5-го разрядов), по данной методике.

Таблица 1. Средние значения показателей сформированности симптомов профессионального выгорания

Показатели	Группы	
	Парикмахеры-стилисты 5 разряда	Парикмахеры 3 разряда
Переживание психотравмирующих обстоятельств	9,4	12,1
Неудовлетворенность собой	8,7	8,8
«Загнанность в клетку»	7,7	9,5
Тревога и депрессия	11,1	14,0
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	17,5	19,2
Эмоционально-нравственная дезориентация	13,8	14,9
Расширение сферы экономии эмоций	12,8	15,1
Редукция профессиональных обязанностей	17,4	17,9
Эмоциональный дефицит	13,8	15,6
Эмоциональная отстраненность	13,4	13,8
Деперсонализация	11,3	13,3
Психосоматические и психовегетативные нарушения	10,7	12,2

На основании анализа данных таблицы 1 можно сделать вывод, что в обеих группах испытуемых практически все симптомы профессионального выгорания находятся в стадии формирования. Исключение составляют симптомы, «неудовлетворенность собой» и «загнанность в клетку» в обеих группах, а также симптом «переживание психотравмирующих обстоятельств» в группе парикмахеров-стилистов 5-го разряда, значения по которым свидетельствуют об их несформированности. Кроме того, показатели выраженности симптомов «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «редукция профессиональных обязанностей» в обеих группах, а также симптома «расширение сферы экономии эмоций» в группе парикмахеров 3-го разряда, выше средних значений, что говорит об их сформированности.

Для сравнительного анализа данные результаты представлены на рисунке 1.

Итак, на рисунке 1 наглядно видно, что показатели сформированности всех симптомов синдрома профессионального выгорания (далее СПВ) выше в группе парикмахеров 3-го разряда. При этом в обеих группах доминирующими являются симптомы «редукция профессиональных обязанностей» и «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование».

Проверим, являются ли выявленные нами в ходе тестирования различия статистически значимыми, при помощи U-критерия Манна-Уитни (приложение 5). Результаты расчетов представлены в таблице 2.

Итак, как видим, статистически значимыми являются различия в профессиональном выгорании по симптомам переживания психотравмирующих обстоятельств, тре-

воги и депрессии, а также неадекватного избирательного эмоционального реагирования.

В таблице 3 представлены средние значения сформированности фаз выгорания, а также общего уровня профессионального выгорания у испытуемых обеих групп.

Анализ данных таблицы 3 показывает, что в обеих группах практически все фазы СПВ находятся в стадии формирования, а общий уровень выгорания соответствует средним значениям. Исключение составляет фаза напряжения, которая в группе парикмахеров-стилистов не сформирована. Ведущей в общей картине синдрома профессионального выгорания является фаза резистенции — по этой фазе были получены наиболее высокие, по сравнению с остальными фазами, значения в обеих группах.

Для сравнительного анализа данные результаты по фазам выгорания представлены на рисунке 2.

Как видим, в большей степени фазы профессионального выгорания сформированы в группе парикмахеров 3-го разряда.

На рисунке 3 отражено распределение испытуемых обеих групп по уровням профессионального выгорания.

На рисунке 2 наглядно видно, что у большинства принявших участие в исследовании сотрудников салонов красоты средний уровень профессионального выгорания. При этом парикмахеров 3-го разряда с высоким уровнем больше почти в два раза, чем парикмахеров-стилистов 5-го разряда.

Проверим, являются ли выявленные различия статистически значимыми, при помощи U-критерия Манна-Уитни (таблица 4).



Рис. 1. Средние значения показателей сформированности симптомов профессионального выгорания

Таблица 2. Результаты статистической обработки результатов исследования симптомов выгорания при помощи U-критерия Манна-Уитни

Показатели	U-критерий	Уровень различий
Переживание психотравмирующих обстоятельств	6145,500	0,026*
Неудовлетворенность собой	7393,500	0,921
«Загнанность в клетку»	6470,500	0,094
Тревога и депрессия	6082,000	0,020*
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	6051,500	0,017*
Эмоционально-нравственная дезориентация	6765,000	0,242
Расширение сферы экономии эмоций	6493,000	0,103
Редукция профессиональных обязанностей	7076,000	0,523
Эмоциональный дефицит	6541,000	0,122
Эмоциональная отстраненность	7201,500	0,670
Деперсонализация	6514,000	0,110
Психосоматические и психовегетативные нарушения	6528,500	0,116

Примечание: \* — различия значимы на уровне  $r \leq 0,05$

\*\* — различия значимы на уровне  $r \leq 0,01$



Таблица 3. Средние значения сформированности фаз и общего уровня профессионального выгорания по группам

Показатели	Парикмахеры-стилисты 5 разряда	Парикмахеры 3 разряда
Напряжение (I фаза)	31,1	44,4
Резистенция (II фаза)	61,6	67,3
Истощение (III фаза)	49,4	55,0
Уровень выгорания	148,2	166,8

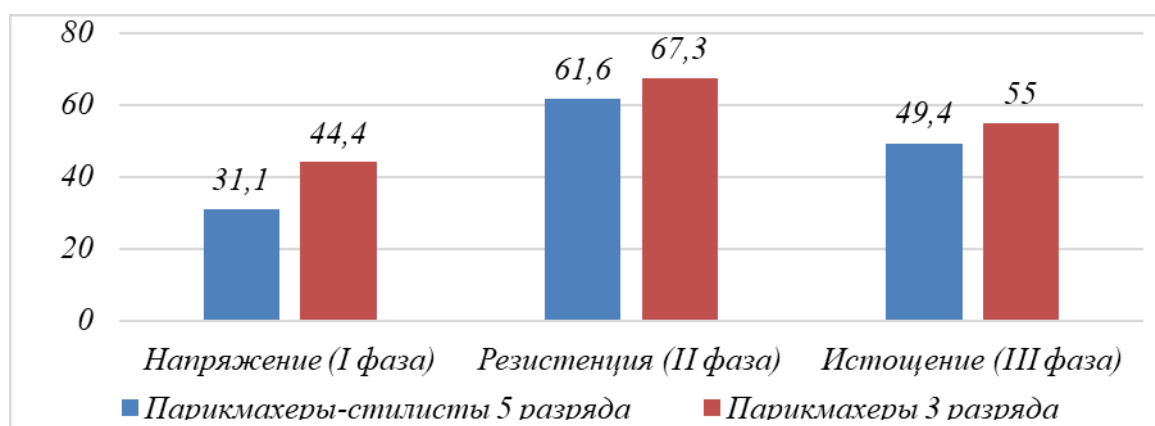


Рис. 2. Средние значения сформированности фаз и общего уровня профессионального выгорания по группам

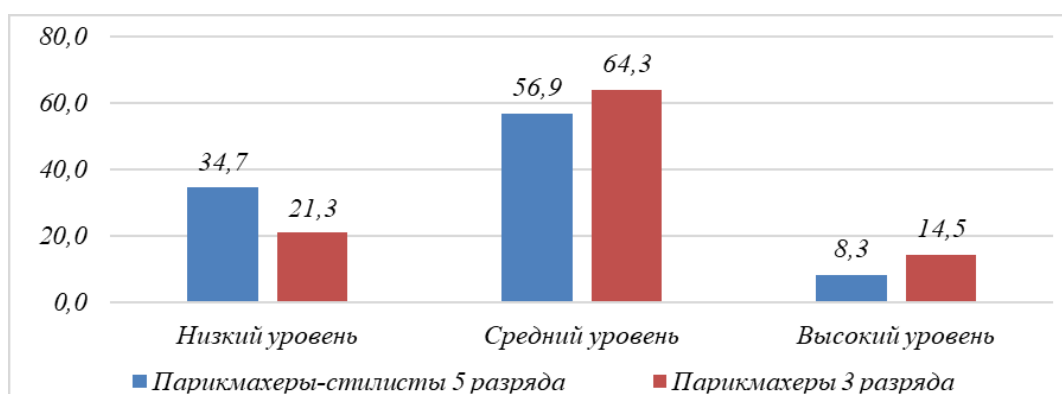


Рис. 3. Распределение испытуемых по уровням профессионального выгорания, %

Таблица 4. Результаты статистической обработки результатов исследования фаз выгорания при помощи U-критерия Манна-Уитни

Показатели	Достоверность статистики	
	U-критерий	Уровень различий
Напряжение (I фаза)	6322,000	0,055
Резистенция (II фаза)	6289,000	0,049*
Истощение (III фаза)	6401,000	0,075
Уровень выгорания	6288,000	0,048*

Примечание: \* — различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$

\*\* — различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Как видим, различия являются статистически значимыми по фазе резистенции, а также по уровню профессионального выгорания.

В целом подводя итог, проведенному исследованию, следует отметить ряд закономерностей. В ходе тестирования испытуемых по методике «Диагностика уровня профессионального выгорания» В.В. Бойко установлено, что у большинства сотрудников салонов красоты, независимо от квалификации, средний уровень профессионального выгорания. У этих сотрудников периодически возникают недоразумения с окружающими, в кругу своих друзей и знакомых, в семье они начинают с пренебрежением говорить о некоторых из них. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.

При этом парикмахеров 3-го разряда с высоким уровнем больше почти в два раза, чем парикмахеров-стилистов 5-го разряда. Это свидетельствует о том, что у парикмахеров, которые работают в «проходных» парикмахерских, ориентированных на массового потребителя, притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», они становятся опасно равнодушными ко всему, даже к собственной жизни. По привычке они еще могут сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но внутренне они теряют интерес к чему бы то ни было.

34,7% парикмахеров-стилистов 5-го разряда и 21,3% парикмахеров 3-го разряда имеют низкий уровень выгорания, то есть большинству их них не свойственны переживания пресыщенности работой и неудовлетворенность жизнью. Как правило, они испытывают позитивные чувства к окружающим их людям и хорошо ладят как с клиентами, так и с коллегами. Однако периодически у них проявляется сглаживание и приглушение остроты чувств, все реже проявляются положительные эмоции и появляется некоторая отстраненность в отношениях как с коллегами по работе и клиентами, так и с членами семьи, нередко возникает состояние тревожности и неудовлетворенности жизнью.

Ведущей в общей картине синдрома профессионального выгорания является фаза резистенции, действие которой прослеживается с момента появления напряжения: как только человек начинает осознавать его наличие, он стремится избежать действия эмоциональных факторов с помощью полного или частичного ограничения эмоционального реагирования в ответ на конкретные психотравмирующие воздействия. По этой фазе были получены наиболее высокие, по сравнению с остальными фазами, значения в обеих группах. При этом статистически значимо выше показатели в группе парикмахеров 3-го разряда.

Анализ результатов тестирования по шкалам методики показал, что у большинства сотрудников салонов красоты, принявших участие в исследовании, практически все симптомы профессионального выгорания находятся в стадии формирования. Исключение составляют симптомы «неудовлетворенность собой» и «загнанность в клетку» в обеих группах, а также симптом «пережи-

вание психотравмирующих обстоятельств» в группе парикмахеров-стилистов 5-го разряда, значения по которым свидетельствуют об их несформированности. Кроме того, показатели выраженности симптомов «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «редукция профессиональных обязанностей» в обеих группах, а также симптома «расширение сферы экономики эмоций» в группе парикмахеров 3-го разряда, выше средних значений, что говорит об их сформированности. Причем, все показатели СПВ выше в группе парикмахеров 3-го разряда. Однако статистически значимыми являются различия в профессиональном выгорании по симптомам переживания психотравмирующих обстоятельств, тревоги и депрессии, а также неадекватного избирательного эмоционального реагирования.

Следовательно, мы можем констатировать, что парикмахеры 3-го разряда, которые работают в парикмахерских салонах, ориентированных на массового потребителя, как правило, воспринимают условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие, в отличие от парикмахеров-стилистов 5-го разряда, которые работают с высоко платежеспособным населением Москвы.

Они чаще, чем более высококвалифицированные парикмахеры-стилисты, неадекватно «экономят» на эмоциях, ограничивают эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования на ситуации. Действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным — уделю внимание клиенту, партнеру по общению, будет настроение — откликнусь на его состояние и потребности. Такое отношение воспринимается партнерами, клиентами как неуважение к их личности, т.е. переходит в плоскость нравственности.

Вероятно, это может быть связано с тем, что профессиональная деятельность этих мастеров связана с постоянным движением вперед, им приходится быть в курсе всех новинок и модных тенденций парикмахерского искусства, чтобы удовлетворить высокие требования клиентов. Более того, им интересно разрабатывать все новые модели. Как результат, работа не превращается в рутину и нескончаемый поток однообразных стрижек и причесок, что самым положительным образом сказывается на их эмоциональном состоянии, вследствие чего выгорают они гораздо реже, чем те, которым приходится каждый день иметь дело с однообразными парикмахерскими манипуляциями.

Таким образом, мы приходим к выводу, что наша первая гипотеза — существуют различия в уровне профессионального выгорания сотрудников салонов красоты в зависимости от их квалификации: парикмахеры-стилисты 5-го разряда выгорают в меньшей степени, чем парикмахеры 3-го разряда, — нашла свое подтверждение.

Показатели сформированности всех симптомов профессионального выгорания выше в группе парикмахеров 3-го разряда. При этом в обеих группах доминирующими являются симптомы «редукция профессиональных обязанностей» (17,9 баллов в группе парикмахеров 3-го раз-

ряда и 17,4 баллов в группе парикмахеров 5-го разряда) и «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» (19,2 баллов в группе парикмахеров 3-го разряда и 17,5 баллов в группе парикмахеров 5-го разряда). Ста-

тистически значимыми являются различия по симптомам переживания психотравмирующих обстоятельств, тревоги и депрессии ( $r \leq 0,05$ ), а также неадекватного избирательного эмоционального реагирования ( $r \leq 0,05$ ).

#### Литература:

1. Белугина, М. А., Конькова С. И. Личностные факторы эмоционального выгорания матерей. [Текст] - М.: Психология когнитивных процессов. 2020. -№ 9. -С. 99-111.
2. Великанова, Л., Гуреева Л. Профессиональная деформация личности педагога и пути ее профилактики. [Текст] - Рига: LAP Lambert Academic Publishing: 2014-80 с.
3. Гребень, Н. Психологические тесты для психологов, педагогов, специалистов по работе с персоналом. [Текст] - М.: Букмастер, 2014-480 с. 18
4. Макарова, Г. А. Синдром эмоционального выгорания. [Текст] - М.: «Психотерапия», № 11, — 2003. — 10 с.
5. Никифоров, Г. С., Водопьянова Н. Е. Психология профессионального здоровья руководителя: теория, методология, практика. [Текст] - СПб.: Санкт-Петербургский университет, 2020. — 156 с.
6. Пронин, С. В. Эмоциональное выгорание у операторов call-центра во взаимосвязи с психосоциальными производственными факторами/С. В. Пронин, М. Г. Чухрова, А. Н. Султанова, Д. В. Михайлова [Текст] - Алма-Аты: Медицина Кыргызстана. 2020. — № 4. — с. 50-52.
7. Bianchi, R., Schonfeld I. S., & Verkuilen J. (2020). A five-sample confirmatory factor analytic study of burnout-depression overlap. *Journal of Clinical Psychology*, 76 (4), 801-821.
8. de Vente, Wieke; van Amsterdam, Jan G. C.; Olf, Miranda; Kamphuis, Jan H.; Emmelkamp, Paul M. G. (October 2015). «Burnout Is Associated with Reduced Parasympathetic Activity and Reduced HPA Axis Responsiveness, Predominantly in Males». *BioMed Research International*. 2015: 431725.
9. Guthier, C. (2020). Reciprocal effects between job stressors and burnout: A continuous time meta-analysis of longitudinal studies/C. Guthier, C. Dormann, M. C. Voelke // *Psychological Bulletin*, 146 (12), 1146-1173.
10. Heinemann, L. V.; Heinemann T. (2017). «Burnout Research: Emergence and Scientific Investigation of a Contested Diagnosis». *Sage Open*. 7: 215824401769715.
11. Konieczny Piotr (2018–01–01), «Volunteer Retention, Burnout and Dropout in Online Voluntary Organizations: Stress, Conflict and Retirement of Wikipedians», *Research in Social Movements, Conflicts and Change*, Research in Social Movements, Conflicts and Change, vol. 42, Emerald Publishing Limited, pp. 199-219.

## Психологические особенности проявления профессионального выгорания у сотрудников салонов красоты 3-го и 5-го разрядов

Жеуров Александр Дмитриевич, магистр  
Московский институт психоанализа

*В статье рассматриваются специфика проявления профессионального выгорания у сотрудников салонов красоты. Цель исследования: выявить особенности проявления профессионального выгорания у сотрудников салонов красоты в зависимости от их квалификации. Для достижения данной цели большее место в работе отведено анализу результатов тестирования выгорания мастеров-парикмахеров и стилистов-парикмахеров. Главное внимание обращается на выраженность личностных особенностей специалистов с разным уровнем профессионального выгорания. В заключение автор констатирует факт о частичном подтверждении гипотезы и выдвигает тезис о психологических особенностях проявления профессионального выгорания у сотрудников салонов красоты 3-го и 5-го разрядов.*

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, креативность, коммуникативный потенциал, мотивация к достижению успеха, эмоциональное выгорание, сотрудники салонов красоты, мастер-парикмахер, стилист-парикмахер.

**А**ктуальность исследования обусловлена возрастающими требованиями со стороны общественности к роли лиц, предлагающих услуги в сфере красоты. Деятельность сотрудников салонов красоты является одной

из самых напряжённых в психологическом отношении видов социальной деятельности, в результате чего ее можно отнести к разряду профессий, которые больше всего подвержены влиянию синдрома профессионального

выгорания [6]. При этом можно предположить, что развитие синдрома профессионального выгорания во многом зависит от индивидуальных особенностей каждого человека, в частности от того, насколько человек ощущает себя благополучной личностью, какими чертами характера, стремлениями и свойствами он обладает, а также насколько удовлетворен своей жизнью. Профессиональная деятельность парикмахеров требуют особого психологического настроения, способности подстроиться под клиента, понять и угадать его желания, понимания особого результата своей деятельности в каждом индивидуальном случае. Данный результат выражается в правилах «Клиент всегда прав», «Слово клиента — закон» и «Клиент всегда должен быть доволен». Такое положение дел формирует необходимость соответствовать определенным особенностям личности специалиста и его профессионально важным качествам, а также определяет особую специфику взаимодействия с клиентом, отличающего от любых других профессий, относящихся к категории «человек-человек». Всё это несёт в себе определенную нагрузку на профессиональную личностную сферу, в связи с чем сотрудники салонов красоты также как и медицинские работники, педагоги, психологи относятся к группе риска развития синдрома профессионального выгорания. Однако, в современной литературе недостаточно научно-исследовательского материала в области самодиагностики и профилактики профессионального выгорания.

**Объект исследования:** синдром профессионального выгорания.

**Предмет исследования:** особенности проявления профессионального выгорания у сотрудников салонов красоты 3-го и 5-го разрядов.

**Цель исследования:** выявить особенности проявления профессионального выгорания у сотрудников салонов красоты в зависимости от их квалификации.

**Гипотеза исследования:** существуют различия в уровне креативности, коммуникативного потенциала и мотивации к достижению успеха сотрудников салонов красоты разной квалификации в зависимости от их уровня профессионального выгорания: в большей степени выгорают парикмахеры с низким уровнем креативности, низким коммуникативным потенциалом и низкой мотивацией к достижению успеха, независимо от квалификации.

#### **Методики исследования:**

Методики исследования:

- 1) фактологическая анкета;
- 2) методика «Диагностика уровня профессионального выгорания» (В. В. Бойко, 2000);
- 3) методика «Диагностика личностной креативности» (Е. Е. Туник, 1989);
- 4) методика «Диагностика особенностей общения» (В. Н. Недашковский, 1998);
- 5) методика «Шкала потребности в достижениях» (Ю. М. Орлова, 1965).

Методы математической статистики:

- U-критерий Манна-Уитни;

- H-Критерий Крускала-Уоллиса.

**Характеристика выборки исследования:** В исследовании приняли участие 279 испытуемых, из них 81 мужчина и 198 женщин. Возраст испытуемых — от 23 до 39 лет (средний возраст — 31 год).

Стаж работы испытуемых — от 1 года до 19 лет (средний стаж — 9 лет).

Вся выборка на две группы в зависимости от разрядов испытуемых, которые считаются единицей измерения квалификации мастера:

- Первую группу составили 72 стилиста-парикмахера 5-го разряда (или первого класса) мастерства. Этот статус дает право работать в салонах премиум-, люкс- и VIP-категорий. Особенность этих специалистов заключается в том, что мастера этого уровня способны находить индивидуальные подходы к клиентам, следуют веяниям моды, создают уникальнейшие образы, а не шаблонные стрижки и укладки.

Для того чтобы получить категорию пятого разряда, необходимо соблюсти ряд условий: необходимый опыт работы в статусе специалиста четвертого разряда не менее двух лет, а также диплом об окончании курсов повышения квалификации продолжительностью до 240 часов.

- Во вторую группу были включены мастера-парикмахеры 3-го разряда (или третьего класса) мастерства — 207 испытуемых. Данный разряд присваивается при первоначальном обучении по специальности парикмахера, как правило, при прохождении обучения в государственных учебных учреждениях среднего профессионального образования. Возможен и другой способ получения, когда лицо проходит обучающие курсы в специализированном учебном центре. После окончания курсов выдается сертификат, где отражены сведения о количестве прослушанных часов, а также о присвоенном разряде. Данная учебная категория означает, что мастер-парикмахер обучен первоначальным навыкам подстригания и способен выполнять простые стрижки для женщин, мужчин и детей, а также прически и несложное окрашивание. Такие мастера, как правило, работают в салонах экономкласса и «проходных» парикмахерских.

**Эмпирическая база исследования:** салоны красоты в г. Москва. Исследование проводилось через онлайн-форму «Google Forms».

#### **Результаты исследования**

Впервые синдром выгорания начали изучать с 1974 года. Этому способствовали научные исследования Герберта Дж. Фрейденбергера, в частности, он наблюдал за персоналом (и за собой в том числе) в бесплатной клинике для наркозависимых людей. В это время в журнале социальных проблем ученый представил клиническую концепцию под названием «burnout», что в переводе с английского языка означает «выгорание» [9]. Г. Дж. Фрейденбергер определил «выгорание» как состояние физического и психологического истощения, которое, как правило, формируется в контексте профессиональной деятельности. В дальнейшем исследователь

вместе со своей коллегой Г. Норт Фрейденбергер выделил фазы синдрома выгорания [4].

В отечественной психологии феномен выгорания первый начал изучать Б.Г. Ананьев, который в попытках предоставления своих идей в области изучения синдрома выгорания, не нашёл одобрения среди ученых [3]. Однако позже тема синдрома профессионального выгорания не просто стала одной из интересующих учёных проблем, но и стала носить междисциплинарный характер. Феномен «синдром профессионального выгорания» стали изучать с позиции психологии, педагогики, медицины, социологии и юриспруденции. При этом в отечественной науке, наряду к определениям зарубежных психологов, основным определением синдрома выгорания была трактовка Б.Г. Ананьева, который подразумевал под этим психологическим явлением негативное состояние, возникшее в контексте межличностных отношений в профессиональной деятельности людей [1].

По мнению Л.С. Чутко, профессиональное выгорание следует понимать как ответную реакцию человеческого организма, которая возникает непосредственно в процессе продолжительного пребывания в состоянии стресса средней интенсивности при взаимодействиях, касающихся профессиональной деятельности [7]. Д. Мерзлякова считает, что профессиональное выгорание ведёт к обезличиванию межличностных отношений, в результате чего гуманные формы поведения между людьми постепенно пропадают, формируется конфликтное настроение в контексте коммуникаций и угроза для личностного развития [5]. С точки зрения Э. Бикбовой, синдрома эмоционального выгорания следует понимать как состояние профессионального истощения, характеризующейся низкой эффективностью в профессиональной деятельности и обесцениванием труда [2]. При этом Н.В. Козина добавляет, что такие особенности личности присущи только тогда, когда сама личность находится на развернутой фазе истощения. Это говорит о сформированности синдрома профессионального выгорания. В тоже время превалирование показателей по фазам «резистенция» и «напряжение» указывают о запуске механизма компенсаторных способностей с целью адаптации к текущему состоянию. Н.В. Козина в своём исследовании пишет о том, что высокие показатели первой фазы выгорания могут претерпеть обратное развитие, которое под влиянием различных факторов не всегда переходит в фазу «истощение» [8].

Для оценки показателей профессионального выгорания, креативности, коммуникативного потенциала и мотивации достижения успеха испытуемых на соответствие нормальному закону распределения был использован критерий согласия распределения Колмогорова-Смирнова. Анализ полученных данных показал, что значения практически всех анализируемых нами переменных не подчиняются нормальному распределению ( $p > 0,05$ ), поэтому для дальнейшей интерпретации результатов исследования мы можем использовать только непараметрические методы математической статистики.

На основании анализа полученных данных с помощью методики «Диагностика уровня профессионального выгорания» В.В. Бойко можно сделать вывод, что в обеих группах испытуемых (специалистов 3-го и 5-го разрядов) практически все симптомы профессионального выгорания находятся в стадии формирования. Исключение составляют симптомы, «неудовлетворенность собой» и «загнанность в клетку» в обеих группах, а также симптом «переживание психотравмирующих обстоятельств» в группе парикмахеров-стилистов 5-го разряда, значения по которым свидетельствуют об их несформированности. Кроме того, показатели выраженности симптомов «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «редукция профессиональных обязанностей» в обеих группах, а также симптома «расширение сферы экономии эмоций» в группе парикмахеров 3-го разряда, выше средних значений, что говорит об их сформированности. Статистически значимыми являются различия, которые были установлены при помощи U-критерия Манна-Уитни, в профессиональном выгорании по симптомам переживания психотравмирующих обстоятельств, тревоги и депрессии, а также неадекватного избирательного эмоционального реагирования.

При этом, в обеих группах практически все фазы СПВ находятся в стадии формирования, а общий уровень выгорания соответствует средним значениям. Исключение составляет фаза напряжения, которая в группе парикмахеров-стилистов не сформирована. Ведущей в общей картине синдрома профессионального выгорания является фаза резистенции — по этой фазе были получены наиболее высокие, по сравнению с остальными фазами, значения в обеих группах. Более того, в большей степени фазы профессионального выгорания сформированы в группе парикмахеров 3-го разряда. В целом у большинства принявших участие в исследовании сотрудников салонов красоты средний уровень профессионального выгорания. При этом парикмахеров 3-го разряда с высоким уровнем больше почти в два раза, чем парикмахеров-стилистов 5-го разряда. Различия являются статистически значимыми по фазе резистенции, а также по уровню профессионального выгорания.

Для проверки гипотезы о наличии различий в уровне креативности, коммуникативного потенциала и мотивации к достижению успеха сотрудников салонов красоты разной квалификации в зависимости от их уровня профессионального выгорания каждая группа испытуемых с разным уровнем квалификации была разделена на подгруппы в зависимости от уровня выгорания:

*группа парикмахеров-стилистов 5-го разряда:*

— в подгруппу «низкий уровень выгорания» были включены 25 испытуемых;

— подгруппу «средний уровень выгорания» составил 41 испытуемый;

— в подгруппу «высокий уровень выгорания» вошли 6 испытуемых.

группа парикмахеров 3-го разряда:

— в подгруппу «низкий уровень выгорания» были включены 44 испытуемых;

— подгруппу «средний уровень выгорания» составили 133 испытуемых;

— в подгруппу «высокий уровень выгорания» вошли 30 испытуемых.

Дальнейший сравнительный анализ проводился по каждой группе сотрудников салонов красоты в зависимости от их уровня квалификации.

В таблице 1 представлены средние значения показателей креативности, полученные в ходе тестирования по методике «Диагностика личностной креативности» Е. Е. Туник парикмахеров-стилистов 5-го уровня в зависимости от их уровня профессионального выгорания.

Таблица 1. Средние значения показателей креативности

Показатели	Низкий уровень выгорания	Средний уровень выгорания	Высокий уровень выгорания	Средние по данным Е. Е. Туник
Любознательность	22,6	19,8	18,6	13,9-21,7
Воображение	22,1	20,3	22,8	10,8-20,4
Сложность	21,8	19,4	21,5	12,8-21,6
Склонность к риску	26,0	19,2	20,6	12,8-21,2
Личностная креативность	92,6	78,9	83,6	51,6-83,6

Анализ данных таблицы 1 свидетельствует о том, что у большинства парикмахеров-стилистов 5-го разряда с низким уровнем выгорания показатели креативности соответствуют высокому уровню по всем шкалам методики. В группах со средним и высоким уровнем профессионального выгорания мы наблюдаем средние показатели креативности практически по всем шкалам методики, за исключением шкалы воображения, значения по которой распределились в зоне средних значений.

В тоже время наиболее высокие показатели креативности по всем шкалам методики зафиксированы

в группе парикмахеров-стилистов с низким уровнем профессионального выгорания. Наименьшие показатели по шкалам воображения, сложности и склонности к риску отмечены в группе испытуемых со средним уровнем выгорания, а по шкале любознательности — в группе испытуемых с высоким уровнем профессионального выгорания.

Проверим, являются ли выявленные различия статистически значимыми, при помощи Н-критерия Крускала-Уоллиса. Результаты расчетов представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты статистической обработки результатов исследования креативности при помощи Н-критерия Крускала-Уоллиса

Показатели	Достоверность статистики	
	Н-критерий	Уровень различий
Любознательность	7,607	0,022*
Воображение	2,674	0,263
Сложность	5,014	0,082
Склонность к риску	7,581	0,023*
Личностная креативность	9,994	0,007**

Примечание: \* — различия значимы на уровне  $r \leq 0,05$

\*\* — различия значимы на уровне  $r \leq 0,01$

Итак, в группе парикмахеров-стилистов 5-го разряда статистически значимыми в зависимости от их уровня профессионального выгорания являются различия по таким показателям креативности, как: любознательность, склонность к риску, а также по общему уровню личностной креативности.

В таблице 3 представлены средние значения показателей коммуникативного потенциала, полученные в ходе тестирования по методике «Диагностика особенностей

общения» (В. Н. Недашковский) парикмахеров-стилистов 5-го уровня в зависимости от их уровня профессионального выгорания.

Анализ данных таблицы 3 свидетельствует о том, что у большинства парикмахеров-стилистов 5-го разряда, независимо от уровня профессионального выгорания, средние показатели уровня развития коммуникативного потенциала практически по всем шкалам методики. Однако по шкалам умения понимать собесед-

Таблица 3. Средние значения показателей коммуникативного потенциала

Показатели	Группы		
	Низкий уровень выгорания	Средний уровень выгорания	Высокий уровень выгорания
Умение понимать собеседника	3,1	2,0	2,3
Умение воспринимать и понимать себя	1,9	1,8	2,3
Умение строить межличностные границы	1,5	1,8	1,9
Особенности посланий в общении	3,0	2,1	1,2
Общий уровень сформированности коммуникативного потенциала	2,4	2,0	1,9

ника и особенностям посланий в общении в группе испытуемых с низким уровнем выгорания показатели соответствуют высокому уровню развития. А в группе парикмахеров-стилистов с высоким уровнем профессио-

нального выгорания показатели ниже средних по шкале особенностей посланий в общении.

Проверим, являются ли эти различия статистически значимыми, при помощи Н-критерия Крускала-Уоллиса (таблица 4).

Таблица 4. Результаты статистической обработки данных исследования коммуникативного потенциала при помощи Н-критерия Крускала-Уоллиса

Показатели	Достоверность статистики	
	Н-критерий	Уровень различий
Умение понимать собеседника	14,835	0,001**
Умение воспринимать и понимать себя	0,997	0,607
Умение строить межличностные границы	1,114	0,573
Особенности посланий в общении	9,274	0,010**
Общий уровень сформированности коммуникативного потенциала	3,583	0,167

Примечание: \* — различия значимы на уровне  $r \leq 0,05$

\*\* — различия значимы на уровне  $r \leq 0,01$

Итак, в группе парикмахеров-стилистов 5-го разряда статистически значимыми в зависимости от их уровня профессионального выгорания являются различия по таким показателям коммуникативного потенциала, как: умение понимать собеседника и особенности посланий в общении.

В таблице 5 представлены средние значения уровня потребности в достижениях испытуемых обеих групп, полученные в ходе тестирования по методике «Шкала потребности в достижениях» (Ю. М. Орлова).

Таблица 5. Средние значения показателей потребности в достижениях и результаты статистической обработки этих данных при помощи Н-критерия Крускала-Уоллиса

Показатели	Группы			Достоверность статистики	
	Низкий уровень выгорания	Средний уровень выгорания	Высокий уровень выгорания	Н-критерий	Уровень различий
Потребность в достижениях	15,8	16,0	14,5	0,396	0,821

Исходя из данных таблицы 5, в группах парикмахеров-стилистов с низким и средним уровнем профессионального выгорания высокий уровень потребности в достижениях, в группе сотрудников с высоким уровнем выгорания — средний уровень потребности в достижениях.

Результаты статистической обработки данных тестирования по данной методике при помощи Н-критерия

Крускала-Уоллиса позволил выявить различия в уровне потребности в достижениях у парикмахеров-стилистов 5-го уровня в зависимости от их уровня профессионального выгорания не являются статистически значимыми.

Таким образом, на данном этапе исследования были выявлены статистически значимые различия в следующих личностных особенностях парикмахеров-сти-

листов 5-го разряда в зависимости от их уровня профессионального выгорания: любознательность ( $r \leq 0,05$ ), склонность к риску ( $r \leq 0,05$ ), общий уровень личностной креативности ( $r \leq 0,01$ ), умение понимать собеседника ( $r \leq 0,01$ ) и особенности посланий в общении ( $r \leq 0,01$ ).

В таблице 6 представлены средние значения показателей креативности, полученные в ходе тестирования по методике «Диагностика личностной креативности» Е.Е. Туник парикмахеров 3-го уровня в зависимости от их уровня профессионального выгорания.

Таблица 6. Средние значения показателей креативности

Показатели	Группы			Средние по данным Е. Е. Туник
	Низкий уровень выгорания	Средний уровень выгорания	Высокий уровень выгорания	
Любознательность	11,9	10,1	9,6	13,9-21,7
Воображение	12,1	9,4	11,0	10,8-20,4
Сложность	12,3	9,5	10,1	12,8-21,6
Склонность к риску	11,7	10,5	9,3	12,8-21,2
Личностная креативность	48,1	39,7	40,1	51,6-83,6

Анализ данных таблицы 6 свидетельствует о том, что у парикмахеров 3-го разряда практически по всем шкалам методики, а также по общему уровню показатели креативности соответствуют низкому уровню, независимо от уровня профессионального выгорания. Исключение составила шкала воображения, значения

по которой в группе парикмахеров с низким и высоким уровнем выгорания распределились в зоне средних значений.

На рисунке 1 отражены средние значения уровня личностной креативности по группам парикмахеров 3-го разряда с разным уровнем профессионального выгорания.

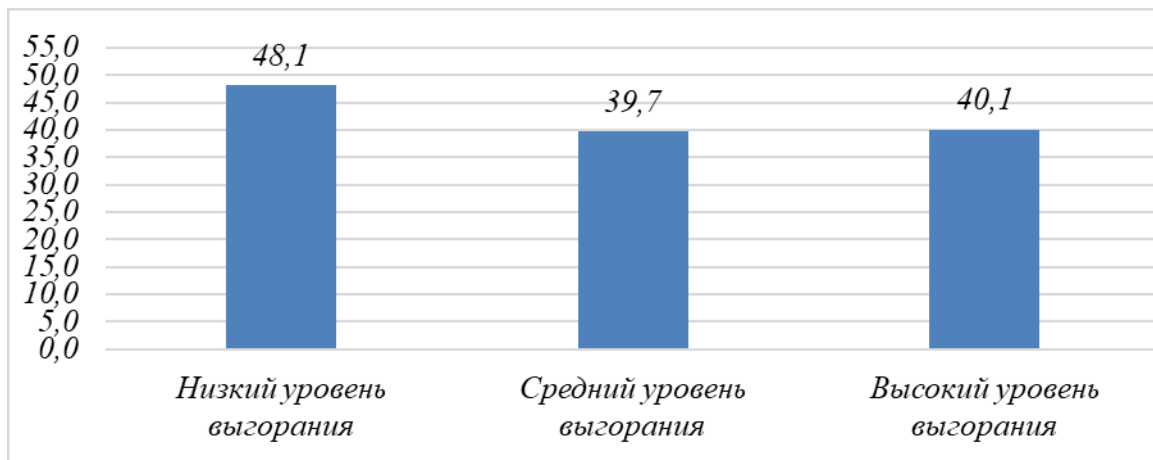


Рис. 1. Средние значения показателей креативности (общий показатель личностной креативности)

На рисунке 1 наглядно видны различия в уровне креативности испытуемых разных подгрупп: наиболее высокие показатели зафиксированы в группе парикмахеров с низким уровнем профессионального выгорания, наименее высокие — со средним уровнем выгорания.

Проверим, являются ли выявленные различия статистически значимыми, при помощи H-критерия Крускала-Уоллиса (таблица 7).

Итак, в группе парикмахеров 3-го разряда статистически значимыми в зависимости от их уровня профессионального выгорания являются различия по таким показателям креативности, как: воображение, сложность, склонность к риску, а также по общему уровню личностной креативности.

В таблице 8 представлены средние значения показателей коммуникативного потенциала, полученные в ходе тестирования по методике «Диагностика особенностей общения» (В.Н. Недашковский) парикмахеров 3-го уровня в зависимости от их уровня профессионального выгорания.

Анализ данных таблицы 8 свидетельствует о том, что у большинства парикмахеров 3-го разряда, независимо от уровня профессионального выгорания, средние показатели уровня развития коммуникативного потенциала по всем шкалам методики.

Проверим, являются ли эти различия статистически значимыми, при помощи H-критерия Крускала-Уоллиса (таблица 9).



Таблица 7. Результаты статистической обработки данные исследования креативности при помощи Н-критерия Крускала-Уоллиса

Показатели	Достоверность статистики	
	Н-критерий	Уровень различий
Любознательность	5,123	0,077
Воображение	14,294	0,001**
Сложность	9,768	0,008**
Склонность к риску	9,115	0,010*
Личностная креативность	7,015	0,030*

Примечание: \* — различия значимы на уровне  $r \leq 0,05$

\*\* — различия значимы на уровне  $r \leq 0,01$

Таблица 8. Средние значения показателей коммуникативного потенциала

Показатели	Группы		
	Низкий уровень выгорания	Средний уровень выгорания	Высокий уровень выгорания
Умение понимать собеседника	2,7	2,0	2,2
Умение воспринимать и понимать себя	2,3	2,0	2,2
Умение строить межличностные границы	1,9	1,7	2,0
Особенности посланий в общении	2,4	1,8	2,0
Общий уровень сформированности коммуникативного потенциала	2,4	1,9	2,1

Таблица 9. Результаты статистической обработки данных исследования коммуникативного потенциала при помощи Н-критерия Крускала-Уоллиса

Показатели	Достоверность статистики	
	Н-критерий	Уровень различий
Умение понимать собеседника	13,985	0,001**
Умение воспринимать и понимать себя	1,410	0,494
Умение строить межличностные границы	1,392	0,499
Особенности посланий в общении	6,792	0,034*
Общий уровень сформированности коммуникативного потенциала	11,197	0,004**

Примечание: \* — различия значимы на уровне  $r \leq 0,05$

\*\* — различия значимы на уровне  $r \leq 0,01$

Итак, в группе парикмахеров 3-го разряда статистически значимыми в зависимости от их уровня профессионального выгорания являются различия по таким показателям коммуникативного потенциала, как: умение понимать собеседника, особенности посланий в общении, а также по общему уровню сформированности коммуникативного потенциала.

В таблице 10 представлены средние значения уровня потребности в достижениях испытуемых обеих групп, полученные в ходе тестирования по методике «Шкала потребности в достижениях» (Ю. М. Орлова).

Исходя из данных таблицы 10, в группах парикмахеров 3-го разряда, независимо от уровня профессионального

Таблица 10. Средние значения показателей потребности в достижениях

Показатели	Группы		
	Низкий уровень выгорания	Средний уровень выгорания	Высокий уровень выгорания
Потребность в достижениях	11,2	6,9	6,7

выгорания, низкий уровень потребности достижения успеха.

В таблице 11 отражены результаты статистической обработки результатов тестирования по данной методике при помощи Н-критерия Крускала-Уоллиса.

Таблица 11. Результаты статистической обработки данных исследования потребности в достижениях при помощи Н-критерия Крускала-Уоллиса

Показатели	Достоверность статистики	
	Н-критерий	Уровень различий
Потребность в достижениях	14,741	0,001**

Примечание: \* — различия значимы на уровне  $r \leq 0,05$

\*\* — различия значимы на уровне  $r \leq 0,01$

Итак, различия в уровне потребности в достижениях у парикмахеров 3-го уровня в зависимости от их уровня профессионального выгорания являются статистически значимыми на высоком уровне значимости.

Таким образом, на данном этапе исследования были выявлены статистически значимые различия в следующих личностных особенностях парикмахеров 3-го разряда в зависимости от их уровня профессионального выгорания: воображение ( $r \leq 0,01$ ), сложность ( $r \leq 0,01$ ), склонность к риску ( $r \leq 0,05$ ), общий уровень личностной креативности ( $r \leq 0,05$ ), умение понимать собеседника ( $r \leq 0,01$ ), особенности посланий в общении ( $r \leq 0,05$ ), общий уровень сформированности коммуникативного потенциала ( $r \leq 0,01$ ) и потребность в достижениях ( $r \leq 0,01$ ).

Таким образом, на данном этапе исследования мы приходим к выводу, что гипотеза нашего исследования — существуют различия в уровне креативности, коммуникативного потенциала и мотивации к достижению успеха сотрудников салонов красоты разной квалификации в зависимости от их уровня профессионального выгорания: в большей степени выгорают парикмахеры с низким уровнем креативности, низким коммуникативным потенциалом и низкой мотивацией к достижению успеха, независимо от квалификации, — подтверждена частично.

В ходе тестирования испытуемых по методике «Диагностика уровня профессионального выгорания» В. В. Бойко установлено, что 34,7% парикмахеров-стилистов 5-го разряда и 21,3% парикмахеров 3-го разряда имеют низкий уровень выгорания, то есть большинству их них не свойственны переживания пресыщенности работой и неудовлетворенность жизнью. Как правило, они испытывают позитивные чувства к окружающим их людям и хорошо ладят как с клиентами, так и с коллегами. Однако периодически у них проявляется сглаживание и приглушение остроты чувств, все реже проявляются положительные эмоции и появляется некоторая отстраненность в отношениях как с коллегами по работе и клиентами, так и с членами семьи, нередко возникает состояние тревожности и неудовлетворенности жизнью.

Анализ результатов тестирования по методике «Диагностика личностной креативности» Е. Е. Туник показал, что в группе парикмахеров-стилистов 5-го разряда пока-

затели креативности соответствуют высокому уровню, а в группе парикмахеров 3-го разряда — низкому уровню. Полученные результаты, на наш взгляд, закономерны, поскольку высококласному мастеру, кроме умения стричь и делать прически, необходимо быть творческой личностью, заранее представляя готовый результат. Для этого придется включить всю свою фантазию и выполнить работу в соответствии с требованиями клиента. Таких мастеров отличает не только высокий уровень профессионализма, но и способность найти индивидуальный подход к каждому клиенту. Они следят за новинками в индустрии красоты, знают все самые последние тенденции в области парикмахерского искусства. Это художники, создающие настоящие шедевры на волосах. И чем выше статус салона, в котором работают парикмахеры, тем более востребованы творческие способности мастеров.

Выявлены также различия в уровне креативности испытуемых обеих групп в зависимости от их уровня профессионального выгорания. Так, в группе парикмахеров-стилистов 5-го разряда статистически значимыми являются различия по таким показателям креативности, как: любознательность, склонность к риску, а также по общему уровню личностной креативности. А в группе парикмахеров 3-го разряда — по показателям воображения, сложности, склонности к риску, а также общему уровню личностной креативности.

Следовательно, как у парикмахеров-стилистов 5-го разряда, так и парикмахеров 3-го разряда, наблюдается следующая тенденция: чем чаще и активнее они отстаивают свои идеи, не обращая внимания на реакцию других; ставят перед собой высокие цели и пытаются их осуществить; допускают для себя возможность ошибок и провалов; любят изучать новые вещи или идеи и не поддаются чужому мнению; предпочитают иметь шанс рискнуть, чтобы узнать, что из этого получится, тем в меньшей степени они подвержены профессиональному выгоранию.

Менее подвержены выгоранию также те парикмахеры 3-го разряда, которые мечтают о посещении различных мест, любят думать о явлениях, с которыми не сталкивались, видят необычное в обычных вещах, часто испытывают удивление по поводу различных идей и со-

бытий. Эти мастера проявляют интерес к сложным вещам и идеям; любят ставить перед собой трудные задачи и изучать что-то без посторонней помощи; проявляют настойчивость, чтобы достичь своей цели.

Что касается парикмахеров-стилистов 5-го разряда, то в меньшей степени выгорают те из них, которым нравится изучать новое, искать различные новые пути и варианты решения стоящих перед ними задач, изучают различную литературу, чтобы познать как можно больше.

В ходе тестирования по методике «Диагностика особенностей общения» (В. Н. Недашковский) было установлено, что в обеих группах испытуемых средние показатели уровня развития коммуникативного потенциала. Однако по шкалам умения понимать собеседника и особенностям посланий в общении в группе парикмахеров-стилистов 5-го разряда с низким уровнем профессионального выгорания показатели соответствуют высокому уровню развития. Эти различия являются статистически значимыми.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что, независимо от квалификации мастеров, чем охотнее они слушают клиентов, достаточно терпеливы в общении с ними, отстаивают свою точку зрения без вспыльчивости, тем реже они выгорают. Специалисты с низким уровнем профессионального выгорания без неприятных переживаний идут на встречу с новыми людьми. В целом, они характеризуются как весьма общительные, любопытные, разговорчивые люди, которые всегда в курсе всех дел, берутся за любое дело, которые любят принимать участие во всех дискуссиях, охотно берут слово по любому вопросу, даже если имеют о нем поверхностное представление, и которые всюду чувствуют себя в своей тарелке.

И, напротив, замкнутые, неразговорчивые мастера, которые предпочитают одиночество, а необходимость новых контактов надолго выводит их из равновесия, как правило, характеризуются высоким уровнем профессионального выгорания, не получая удовлетворения от своей деятельности.

При этом парикмахеров-стилистов 5-го разряда с низким уровнем выгорания отличает хорошо развитая способность понимать собеседника, партнера по общению. Они характеризуются однозначностью, ясностью посланий, открытой, искренней личностной позиции в общении. И это закономерно: мастер-парикмахер должен обладать коммуникабельностью, так как для выполнения работы потребуется обсуждение с клиентом его пожеланий и предложений или иных интересных тем, ведь чем общительнее будет парикмахер, тем большего расположения он к себе заслужит и в дальнейшем обзаведется большим количеством постоянных клиентов.

В ходе тестирования по методике «Шкала потребности в достижениях» (Ю. М. Орлова) установлено следующее: в группах парикмахеров-стилистов 5-го разряда с низким и средним уровнем профессионального выгорания высокий уровень потребности в достижениях, в группе сотрудников с высоким уровнем выгорания — средний уровень потребности в достижениях. При этом эти различия не яв-

ляются статистически значимыми. Что касается группы парикмахеров 3-го разряда, то, независимо от уровня профессионального выгорания, у них низкий уровень потребности в достижениях успеха, при этом различия являются статистически значимыми на высоком уровне значимости.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинству парикмахеров-стилистов 5-го разряда, независимо от уровня выгорания, свойственна высокая настойчивость в достижении целей, стремление получить удовольствие от успеха. Что касается парикмахеров 3-го разряда, то им характерно допущение возможности работать без высокой самоотдачи, маловыраженное стремление сделать дело лучше. При этом чем менее настойчивы эти сотрудники салонов красоты в достижении цели, чем чаще склонны раздражаться профессиональной деятельностью, характеризуются отсутствием стремления получить удовольствие от успеха, привычкой плохо работать и нежеланием сделать дело как можно лучше, тем в большей степени они подвержены профессиональному выгоранию. Вероятно, это можно объяснить тем, что в «проходных» парикмахерских, ориентированных на массового потребителя, в которых чаще всего работают парикмахеры 3-го разряда, как правило, нет атмосферы творчества, здесь стригут исключительно ради денег, не заботясь о чувстве стиля. В хороших салонах, наоборот, мастера всегда в курсе событий в мире моды, следят за новыми коллекциями стрижек, предлагают их клиентам, следят за творчеством известных парикмахеров, работают на лучших красителях, лучшими инструментами. У них широкое поле для экспериментов, им интересно работать, и, главное, есть к чему стремиться.

### Выводы

1. У большинства принявших участие в исследовании сотрудников салонов красоты средний уровень профессионального выгорания (64,3% и 56,9% соответственно). При этом парикмахеров 3-го разряда с высоким уровнем выгорания больше почти в два раза (14,5%), чем парикмахеров-стилистов 5-го разряда (8,3%). Различия являются статистически значимыми по фазе резистенции ( $r \leq 0,05$ ), а также по уровню профессионального выгорания ( $r \leq 0,05$ ).

2. В группе парикмахеров-стилистов 5-го разряда выявлены следующие результаты:

— у большинства испытуемых (83,6%) с низким уровнем выгорания показатели креативности соответствуют высокому уровню по всем шкалам методики; в группах со средним и высоким уровнем выгорания — средние показатели креативности практически по всем шкалам методики, за исключением шкалы воображения, значения по которой распределились в зоне средних значений; статистически значимыми являются различия по показателям любознательности ( $r \leq 0,05$ ), склонности к риску ( $r \leq 0,05$ ), общему уровню личностной креативности ( $r \leq 0,01$ );

— у большинства испытуемых, независимо от уровня профессионального выгорания, средние показатели

уровня развития коммуникативного потенциала практически по всем шкалам методики, однако по шкалам умения понимать собеседника (3,1 балла) и особенностям посланий в общении (3 балла) в группе испытуемых с низким уровнем выгорания показатели соответствуют высокому уровню развития, а в группе парикмахеров-стилистов с высоким уровнем выгорания показатели ниже средних по шкале особенностей посланий в общении (1,2 балла); статистически значимыми являются различия по умению понимать собеседника ( $r \leq 0,01$ ) и особенностям посланий в общении ( $r \leq 0,01$ );

— в подгруппах с низким и средним уровнем профессионального выгорания высокий уровень потребности достижений (15,8 баллов и 16 баллов соответственно), в подгруппе сотрудников с высоким уровнем выгорания — средний уровень потребности достижений (14 баллов); различия не являются статистически значимыми.

3. В группе парикмахеров 3-го разряда выявлены следующие результаты:

— показатели креативности соответствуют низкому уровню, независимо от уровня профессионального выгорания, при этом наиболее высокие показатели (48,1 баллов) зафиксированы в группе парикмахеров с низким уровнем профессионального выгорания, наименее высокие — со средним уровнем выгорания; статистически значимыми являются различия по показателям воображения ( $r \leq 0,01$ ), сложности ( $r \leq 0,01$ ), склонности к риску ( $r \leq 0,05$ ), общему уровню личностной креативности ( $r \leq 0,05$ );

— наиболее высокие показатели уровня развития коммуникативного потенциала зафиксированы в подгруппе парикмахеров с низким уровнем профессионального выгорания по шкалам умения понимать собесед-

ника (2,7 балла), особенностей посланий в общении (2,4 балла), по общему уровню коммуникативного потенциала (2,4 балла); статистически значимыми являются различия по умению понимать собеседника ( $r \leq 0,01$ ), особенностям посланий в общении ( $r \leq 0,05$ ), общему уровню сформированности коммуникативного потенциала ( $r \leq 0,01$ );

— независимо от уровня профессионального выгорания, у большинства парикмахеров низкий уровень потребности достижения успеха; при этом различия по подгруппам в зависимости от уровня профессионального выгорания являются статистически значимыми ( $r \leq 0,01$ ).

Таким образом, при проведении исследования нами были решены все задачи, цель достигнута, гипотеза частично подтверждена. Тем не менее, материал данной работы можно использовать в психотерапевтической работе по проблемам профессионального выгорания сотрудников салонов красоты. Эмпирические данные также могут служить основой для подготовки научных докладов, статей, методических пособий для практикующих психологов и психотерапевтов.

Стоит отметить, что благодаря исследуемому материалу обозначились дальнейшие пути в области решения проблем профессионального выгорания сотрудников салонов красоты:

— разработка и апробация психокоррекционной программы по проблеме профессионального выгорания;

— исследование социально-психологического климата в организации как основного фактора возникновения профессионального выгорания сотрудников;

— привлечение научного внимания к разработке экспресс-тестов профессиональной деформации сотрудников с целью своевременной профилактики данной проблемы.

#### Литература:

1. Белугина, М. А., Конькова С. И. Личностные факторы эмоционального выгорания матерей. [Текст] - М.: Психология когнитивных процессов. 2020. - № 9. - С. 99-111.
2. Бикбова, Э. Особенности синдрома эмоционального выгорания спортсменов. [Текст] - Рига: LAP Lambert Academic Publishing: 2011-44 с.
3. Водопьянова, Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 3-е изд. [Текст] — СПб.: Питер, 2017. — 344 с.
4. Макарова, Г. А. Синдром эмоционального выгорания. [Текст] - М.: «Психотерапия», № 11, — 2003. — 10 с.
5. Мерзлякова, Д. Психическое выгорание педагога. [Текст] - Рига: LAP Lambert Academic Publishing, 2011. - 160 с.
6. Пронин, С. В. Эмоциональное выгорание у операторов call-центра во взаимосвязи с психосоциальными производственными факторами/С. В. Пронин, М. Г. Чухрова, А. Н. Султанова, Д. В. Михайлова [Текст] - Алма-Аты: Медицина Кыргызстана. 2020. — № 4. — с. 50-52.
7. Чутко, Л. С., Живолупов, С. А. Синдром менеджера. Офисная болезнь. [Текст] - М.: МЕДпресс-информ, 2017. — 288 с.
8. Чутко, Л. С., Козина, Н. В. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты. [Текст] — М.: МЕДпресс-информ; 2014. — 256 с.
9. de Vente, Wieke; van Amsterdam, Jan G. C.; Olf, Miranda; Kamphuis, Jan H.; Emmelkamp, Paul M. G. (October 2015). «Burnout Is Associated with Reduced Parasympathetic Activity and Reduced HPA Axis Responsiveness, Predominantly in Males». *BioMed Research International*. 2015: 431725.

## Особенности взаимосвязи синдрома эмоционального выгорания и агрессивности менеджеров call-центров

Жеуров Александр Дмитриевич, магистр  
Московский институт психоанализа

*В статье рассматриваются особенности формирования фаз эмоционального выгорания и уровня агрессивности менеджеров call-центров. Цель исследования: определить наличие взаимосвязи между симптомами синдрома эмоционального выгорания и агрессивностью менеджеров call-центров для дальнейшего построения и апробирования психокоррекционных программ по данной проблеме. Для достижения данной цели большее место в работе отведено особенностям проявления эмоционального выгорания между менеджерами, которые воспитывались в детских домах и менеджерами, которые воспитывались в полных семьях. Главное внимание обращается на выявление взаимосвязи между уровнем эмоционального выгорания и агрессивностью менеджеров call-центров. В заключение автор констатирует факт о подтверждении не всех гипотез и определяет пути дальнейшей научной работы в теме эмоционального выгорания.*

**Ключевые слова:** эмоциональное состояние, эмоциональное выгорание, эмоции, профессиональное выгорание, сотрудники, менеджеры call-центров.

**П**роблема изучения синдрома эмоционального выгорания менеджеров, при осуществлении ими профессиональной деятельности, особо актуальна и обусловлена возрастающими требованиями со стороны общественности к роли лиц, предлагающих услуги и товары. Деятельность менеджеров, по мнению некоторых учёных, является одной из самых напряжённых в психологическом отношении видов социальной деятельности, в результате чего ее можно отнести к разряду профессий, которые больше всего подвержены влиянию синдрома эмоционального выгорания [3].

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что в современном мире большое количество людей, страдающих синдромом эмоционального выгорания. В связи с этим появляется необходимость поиска источника возникновения данных нарушений для разработки и апробирования психокоррекционных и психотерапевтических программ по обозначенной проблеме. На сегодняшний день, так называемый феномен «синдром эмоционального выгорания» имеет весомое значение для большей части работников сферы «человек-человек».

Наиболее распространёнными факторами, которые приводят к синдрому эмоционального выгорания менеджеров относятся: эмоциональные перегрузки, ролевая неопределённость, сложность возникающих профессиональных ситуаций, взаимодействие с различными социальными группами, нехватка времени и т. д. [4].

Синдром эмоционального выгорания негативно отражается на здоровье человека, ведёт к появлению чувства бессмысленного существования и беспомощности, низкой оценке своей профессиональной компетентности и т. д., что ведёт к проблеме в области межличностных коммуникаций и профессиональной деформации личности. Последствия развития профессиональной деформации менеджера глубоко проникают в его профессиональную деятельность и инициируют распад профессионального сознания [8].

Однако можно предположить, что развитие синдрома эмоционального выгорания во многом зависит от индивидуальных особенностей каждого человека, в частности от того, насколько индивид склонен к проявлению агрессивности и конфликтности. Исходя из вышесказанного, возникает необходимость исследования взаимосвязи между уровнем эмоционального выгорания и личностными особенностями менеджеров call-центров.

**Цель исследования:** определить наличие взаимосвязи между симптомами синдрома эмоционального выгорания и агрессивностью менеджеров call-центров для дальнейшего построения и апробирования психокоррекционных программ по данной проблеме.

**Объект исследования:** синдром эмоционального выгорания и агрессивность менеджеров call-центров.

**Предмет исследования:** особенности формирования фаз эмоционального выгорания и уровня агрессивности менеджеров call-центров.

**Гипотезы исследования:**

- 1) существует положительная взаимосвязь между уровнем эмоционального выгорания и агрессивностью менеджеров call-центров;
- 2) существуют различия в проявлении эмоционального выгорания между менеджерами, которые воспитывались в детских домах и менеджерами, которые воспитывались в полных семьях;
- 3) существуют различия в проявлении агрессивности между менеджерами, которые воспитывались в детских домах и менеджерами, которые воспитывались в полных семьях.

**Методы и методики исследования**

- диагностика уровня эмоционального выгорания, автор В. В. Бойко;
- опросник агрессивности, авторы А. Басса и А. Дарки (BDHI).

Статистические методы анализа данных:

- коэффициент ранговой корреляции Спирмена;

— U-критерий Манна-Уитни.

**Эмпирическая база исследования:** транспортная компания «Деловые линии» в г. Екатеринбург.

**Характеристика выборки:** в исследовании приняли участие 48 менеджеров call-центров (в равном количестве мужчин и женщин), из них 24 воспитанника детских домов и 24 — воспитывавшихся в семьях. Средний возраст испытуемых 40 лет (от 35 до 45 лет). При этом каждый испытуемый состоит в первом браке, имеет образование не ниже среднего специального и опыт работы в call-центре 8-10 лет.

На сегодняшний день в научной литературе и в общественном сознании акцент делается в первую очередь на позитивных аспектах работы с людьми (менеджеры, педагоги, врачи, психологи и т.д.) [10]. При этом именно работа с людьми, в связи с предъявленными ею высокими требованиями, эмоциональными нагрузками и особой ответственностью, потенциально содержит в себе угрозу тяжёлых воспоминаний. Именно они связаны с различными рабочими ситуациями и, как следствие, с вероятностью возникновения профессионального стресса [9].

Впервые на эти проблемы обратили внимание специалисты США. Этому способствовали массовые распространения случаев, когда в социальных службах работники, прошедшие специальную подготовку и имеющие профессиональное образование в области социологии и психологии, вступали в конфликты с клиентами. Поступали учащённые жалобы со стороны клиентов на сотрудников специальных служб, на их равнодушие, невнимательность и даже грубость. При этом, у персонала были жалобы на неудовлетворенность от своей работы. Руководство служб задумалось о решении этих проблем. В поисках решения проблемы специалисты пришли к выводу, что причиной подобных ситуаций является своеобразный профессиональный стресс — «стресс общения», который наряду с другими профессиональными стрессами приводит к формированию и развитию психологического феномена «синдрома эмоционального выгорания» [5].

Впервые синдром эмоционального выгорания был открыт в пятидесятые годы прошлого века и долгое время данный синдром считался неизвестной формой вирусной инфекции. В 1970-е годы была установлена прямая связь между стрессами на работе, профессиональными перегрузками, общением с большим количеством людей и ростом числа больных. Изначально эту болезнь называли «синдромом хронической усталости». Термин «выгорание» (от англ. burnout) ввёл в 1974 году Х. Дж. Фрейденбергер — американский психолог, который исследовал группу волонтеров длительное время. Группа исследуемых, придя на работу в общественные организации с большим энтузиазмом, через несколько месяцев работы начинали испытывать душевное истощение, раздражительность, усталость. Х. Дж. Фрейденбергер в своей теории начальный энтузиазм назвал «эмоциональным горением», а состояние душевного истощения и усталости — «эмоциональным выгоранием» [5].

По мнению К. Маслач, синдром эмоционального выгорания подразумевает под собой эмоциональное истощение, снижение личностных достижений, деперсонализацию, которая может проявляться именно в профессиональной деятельности. В данном случае, Кристина Маслач акцентировала своё внимание на тех людях, чья профессиональная деятельность непосредственно связана с межличностной коммуникацией: общение с пациентами, учениками, студентами, заключёнными, покупателями и т.д. Такое огромное количество коммуникаций объединяет близкий межличностный контакт, который очень трудно поддерживать длительное время, с эмоциональной точки зрения. Стоит отметить, что чаще всего общение между профессионалом и клиентом насыщено эмоционально, и, для обеих сторон, эта ситуация по-своему трудна [11].

В трудах зарубежных учёных Е. Аронсона, Дж. Фрейденберга, С. Джексона, К. Маслач, А. Пайнз и др. представлены исследования феномена эмоционального выгорания [2]. В отечественной науке синдром эмоционального выгорания рассматривался в работах М. Ахминова, В. Бойко, Т. Форманюк. В современном мире, в связи с большой нагрузкой в профессиональной сфере и ростом эмоциональной нестабильности общества в целом, проблема синдрома эмоционального выгорания стала наиболее актуальна для отечественных психологов и психотерапевтов [12].

В последние годы в нашей стране широко развивается профессия менеджеров call-центров. В тоже время проблема сохранения их психологического здоровья является актуальной. Со стороны общества повышаются интерес и требования к сфере профессий «человек-человек», в том числе и к менеджерам call-центров. Соответственно, такая ситуация увеличивает нервно-психологическое напряжение менеджеров, что приводит к возникновению невротических расстройств и психосоматических заболеваний. Высокая эмоциональная загруженность отличает труд сотрудников call-центров и, как следствие, с увеличением трудового стажа менеджер испытывает «истощение» и «выгорание» [10].

В начале 80-х годов прошлого века в свет вышла работа американских психологов С. Джексона и К. Маслач, в которой утверждалось, что возможность психологического выгорания является следствием определённых коммуникативных профессий. В результате этого синдром эмоционального выгорания подразделяется на три фазы: эмоциональное истощение, деперсонализация и редуцирование личных достижений [9].

Деперсонализация подразумевает под собой развитие негативное отношение к клиентам, то есть в случае проявления у менеджера синдрома эмоционального выгорания менеджер начинает негативно относиться к клиентам. Редуцирование личных достижений, как правило, проявляется или в редуцировании собственного достоинства, снятия с себя ответственности и переноса её на других, ограничение своих обязанностей и возмож-

ностей или в тенденции к негативному оцениванию себя в профессиональном плане [6].

Опираясь на исследования С. Джексона и К. Маслач, в своих работах В. Бойко выделяет три фазы эмоционального выгорания, каждая из которых включает в себя четыре симптома [7].

Первая фаза называется «напряжение» и является непосредственным «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания: депрессия, тревога, состояние интеллектуально-эмоционального затора, недовольство избранной профессией и собой, осознание психотравмирующих факторов профессиональной деятельности.

Вторая фаза называется «фазой резистенции», то есть фазой формирования защиты: расширение сферы экономики эмоций, неадекватное эмоциональное реагирование, упрощение (редукция) профессиональных обязанностей, эмоционально-нравственная дезориентация.

Третья фаза называется «истощение», и имеет в наличии следующие симптомы: психовегетативные и психосоматические нарушения. А именно: сердечные и головные боли, нервный тик, панические атаки, нарушения внимания, памяти и сна; деперсонализация. Последняя связана с возникновением негативного и равнодушного

отношения к людям, с которыми контактирует человек на работе. По мере накопления раздражения происходят конфликты; реагирование без эмоций и чувств, то есть эмоциональная отстранённость — это наиболее яркий синдром выгорания, который свидетельствует о профессиональной деформации личности и способен нанести ущерб субъекту общения [1].

Таким образом, эмоциональное выгорание — это эмоциональное истощение, снижение личностных достижений, деперсонализация, которые может проявляться именно в профессиональной деятельности. Синдром эмоционального выгорания подразделяется на три фазы: «напряжение», «резистенция» (формирование защиты) и «истощение».

В ходе эмпирического исследования были использованы следующие методики: диагностика уровня эмоционального выгорания, автор В.В. Бойко и опросник агрессивности Басса — Дарки (BDHI).

Методика «Диагностика эмоционального выгорания В.В. Бойко» позволила получить по фазе «напряжение» показатели, представленные на рисунках 1 и 2 (рис. 1 и 2).

В группу А вошли 24 респондента, ранее воспитывающие в детском доме. В группу Б вошли 24 респондента, ранее воспитывающие в семьях.

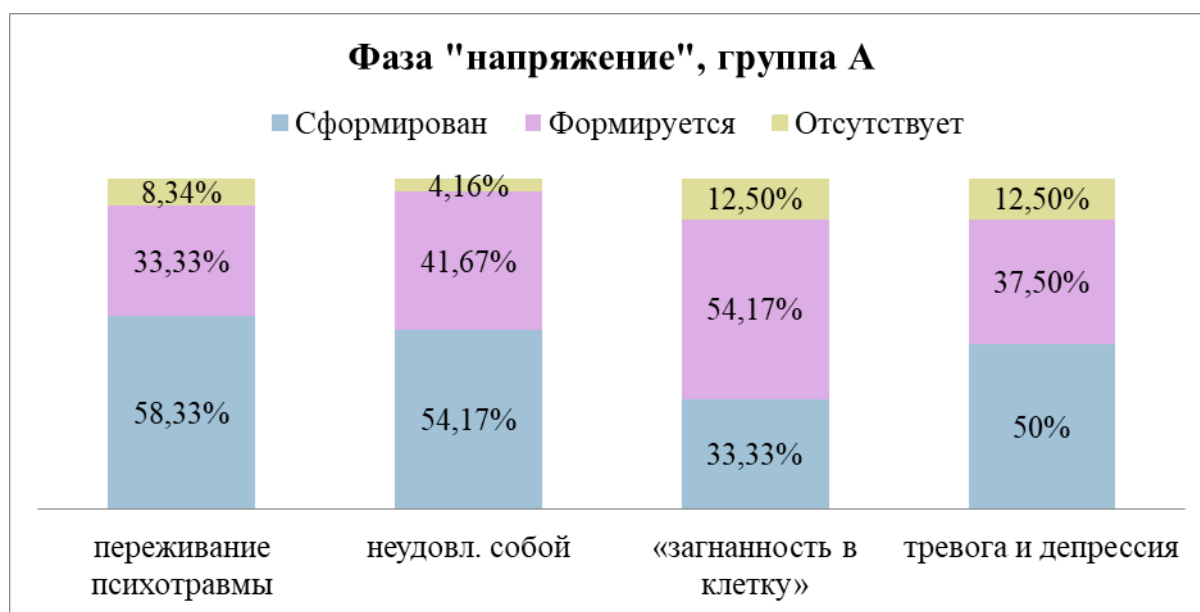


Рис. 1. Показатели сформированности симптомов СЭВ в фазе «напряжение», группа А, (%)

На рисунке 1 показано, что в группе А у наибольшего количества испытуемых (58,33%) самым сформированным симптомом в фазе «напряжение» является «переживание психотравмирующих обстоятельств». Такой симптом синдрома эмоционального выгорания, как переживание психотравмирующих обстоятельств, проявляется в нарастающем раздражении вследствие усиливающегося осознания трудно устранимых психотравмирующих событий профессиональной деятельности. Зачастую, это раздражение выливается в отча-

яние и негодование. Менеджеры со сформированным симптомом нередко внешне спокойны и эмоционально уравновешены, однако достаточно болезненно реагируют на критику в свой адрес. Такие люди не любят, когда им делают замечания по работе, хотя наиболее часто к ним предъявляются претензии по поводу их низкой ответственности, забывчивости и т.д. Указания на недочеты в работе вызывают у них не агрессивные реакции, а волнение и тревожность. Состояние фрустрации приводит к проецированию негативных психоэмоциональных фан-

тазий на себя. Эти менеджеры начинают считать, что все вокруг воспринимают их как неудачников и плохих специалистов.

У большинства испытуемых (54,17%) на стадии формирования находится симптом «загнанность в клетку».

При этом самыми несформированными симптомами в данной группе являются «загнанность в клетку» и «тревога и депрессия» (по 12,5%).

Далее рассмотрим, как сформировалась в процентном соотношении в фазе «напряжение» в группе Б (см. рис. 2).

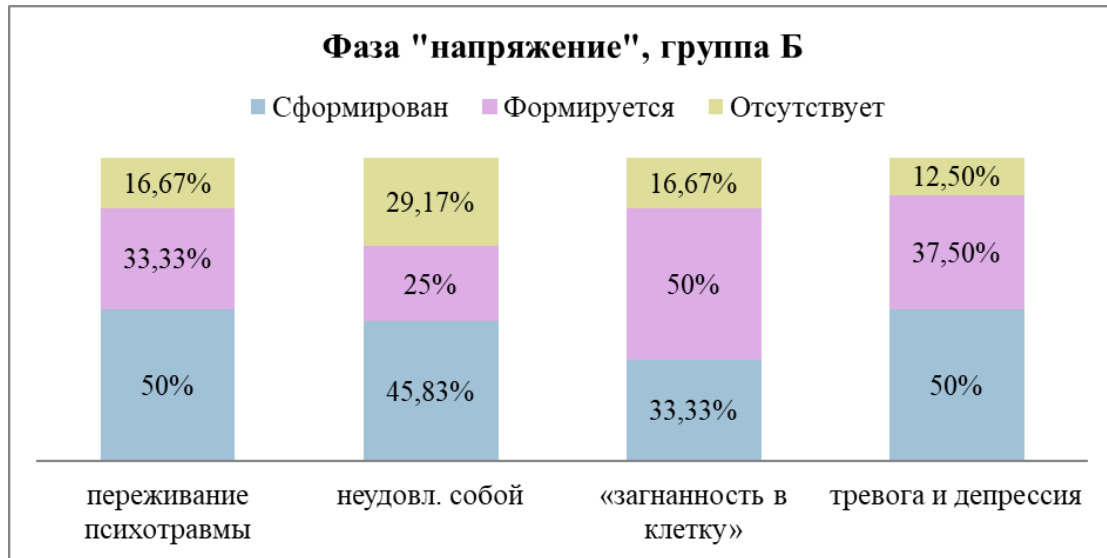


Рис. 2. Показатели сформированности симптомов СЭВ в фазе «напряжение», группа Б, (%)

На рисунке 2 показано, что в группе Б у половины испытуемых сформированными симптомами фазы «напряжение» являются «тревога и депрессия» и «переживание психотравмирующих обстоятельств». Симптом синдрома эмоционального выгорания «тревога и депрессия» проявляется в том, что человек испытывает тревожно-депрессивную симптоматику. Это сопровождается наличием постоянной повышенной личностной тревожностью, разочарованием в себе, в месте работы и вообще в выбранной профессии. У половины испытуемых (50%) на стадии формирования находится симптом «загнанность в клетку».

При этом наименее сформированным симптомом является «загнанность в клетку» (33,33%). В тоже время самым несформированным симптомом в данной группе является симптом «неудовлетворенность собой» (29,17%).

Далее мы сравним выраженность симптомов синдрома эмоционального выгорания в фазе «напряжение» между группами испытуемых менеджеров call-центров. Для этого проанализируем средние значения выраженности симптомов данной фазы (см. рис. 3).

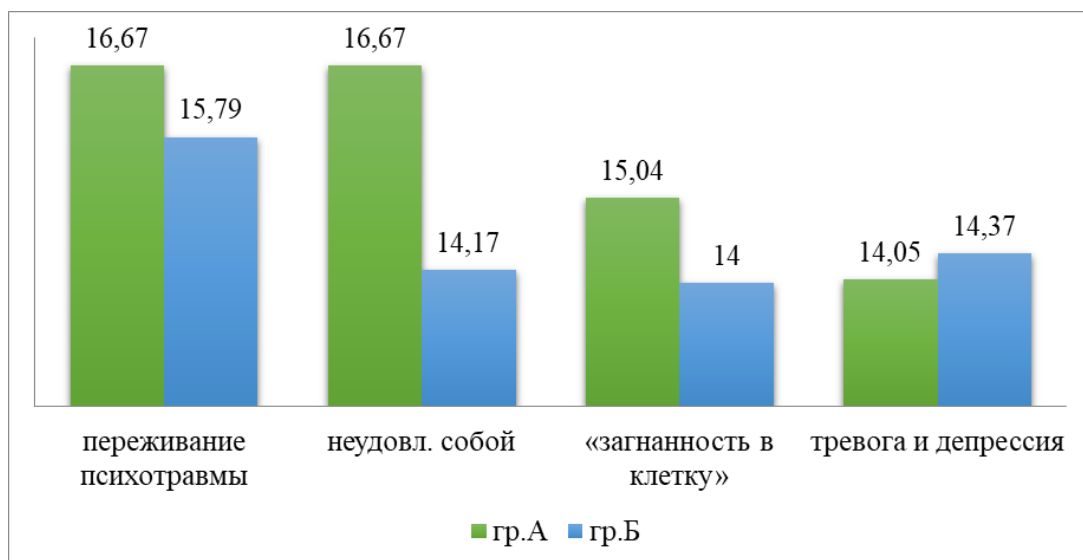


Рис. 3. Сравнительный анализ показателей выраженности СЭВ в фазе «напряжение», (ср. зн.)



На рисунке 3 показано, что у большинства менеджеров группы А такие симптомы как «переживание психотравмирующих обстоятельств», «неудовлетворенность собой» и «загнанность в клетку» наиболее выражены, чем у испытуемых группы Б. Данные симптомы характеризуют основание в формировании фазы напряжение. При этом наиболее выраженным симптомом в обеих группах является симптом «переживание психотравмирующих обстоятельств». Такой симптом синдрома эмоционального выгорания, как переживание психотравмирующих обстоятельств, проявляется в нарастающем раздражении вследствие усиливающегося осознания трудно устранимых психотравмирующих событий профессиональной деятельности. Зачастую, это раздражение выливается в отчаяние и негодование. Менеджеры со сформированным симптомом нередко внешне спокойны и эмоционально уравновешены, однако достаточно болезненно реагируют на критику в свой адрес. Такие люди не любят, когда им делают замечания по работе, хотя наиболее часто к ним предъявляются претензии по поводу их низкой ответственности, забывчивости и т. д.

Менее выраженными симптомами являются в группе А — «тревога и депрессия», а в группе Б — «загнанность в клетку». Симптом «тревога и депрессия» проявляется в том, что человек испытывает тревожно-депрессивную симптоматику. Это сопровождается наличием постоянной повышенной личностной тревожностью, разочарованием

в себе, в месте работы и вообще в выбранной профессии. «Загнанность в клетку» — это состояние интеллектуально-эмоционального затора, тупика. При проявлении данного симптома, люди чувствуют усталость, перенапряжение в профессиональной деятельности. У них ничего не получается, они на низком уровне выполняют свои обязанности, не чувствуют в себе силы, не готовы много работать и развиваться. Несмотря на свой опыт и знания, они не могут справиться с возникающими трудностями. Для них характерна суета, безысходность.

В целом мы видим, что показатели выраженности симптомов синдрома эмоционального выгорания в группе А выше, чем в группе Б. То есть испытуемые, которые воспитывались в детских домах наиболее подвержены симптомам «напряжения», чем испытуемые, которые выросли в обычных семьях. Менеджеры группы А более раздражительные. Они болезненно реагируют на критику. Указания на недочеты в работе вызывают у них не агрессивные реакции, а волнение и тревожность. Состояние фрустрации приводит к проецированию негативных психоэмоциональных фантазий на себя. Эти менеджеры начинают считать, что все вокруг воспринимают их как неудачников и плохих специалистов.

Далее рассмотрим стадии сформированности симптомов синдрома эмоционального выгорания у испытуемых менеджеров в фазе «резистенция» в группе А (рис. 4).

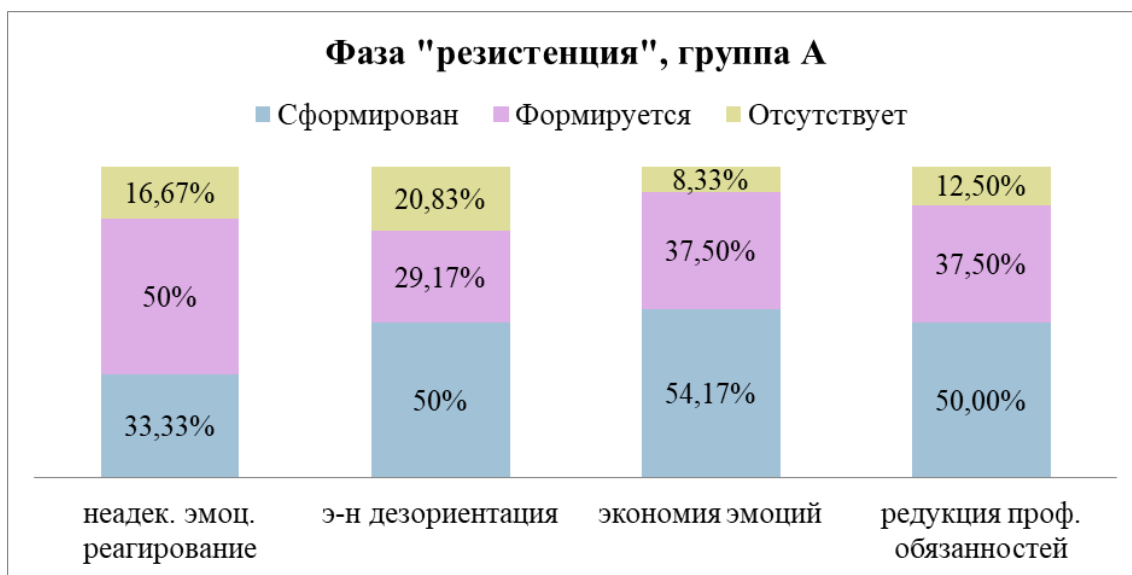


Рис. 4. Показатели сформированности симптомов СЭВ в фазе «резистенция», группа А, (%)

На рисунке 4 показано, что у большинства испытуемых (54,17%) группы А в фазе «резистенция» наиболее выраженным симптомом является «расширение сферы экономии эмоций». Это является одним из доказательств эмоционального выгорания. Чаще всего это проявляется в том, что человек срывается вне профессиональной деятельности, в кругу близких людей. И, как правило, кто-либо из родственников или друзей становится жертвой.

Менее всего сформировался у испытуемых (33,33%) симптом «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование». При этом данный симптом у половины испытуемых (50%) находится на стадии формирования. Данный симптом синдрома эмоционального выгорания проявляется в том, что люди неадекватно экономят на эмоциях. Они ограничивают эмоциональную отдачу в кругу рабочих контактов. Действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным — уделю внимание данному

партнеру, будет настроение — откликнуться на его потребности и состояния.

Не сформировавшимся симптомом у большего количества испытуемых (20,83%) является «эмоционально-нрав-

ственная дезориентация», а у меньшего количества испытуемых (8,33%) — «расширение сферы экономии эмоций».

Теперь рассмотрим стадии сформированности симптомов синдрома эмоционального выгорания у испытуемых менеджеров в фазе «резистенция» в группе Б (рис. 5).

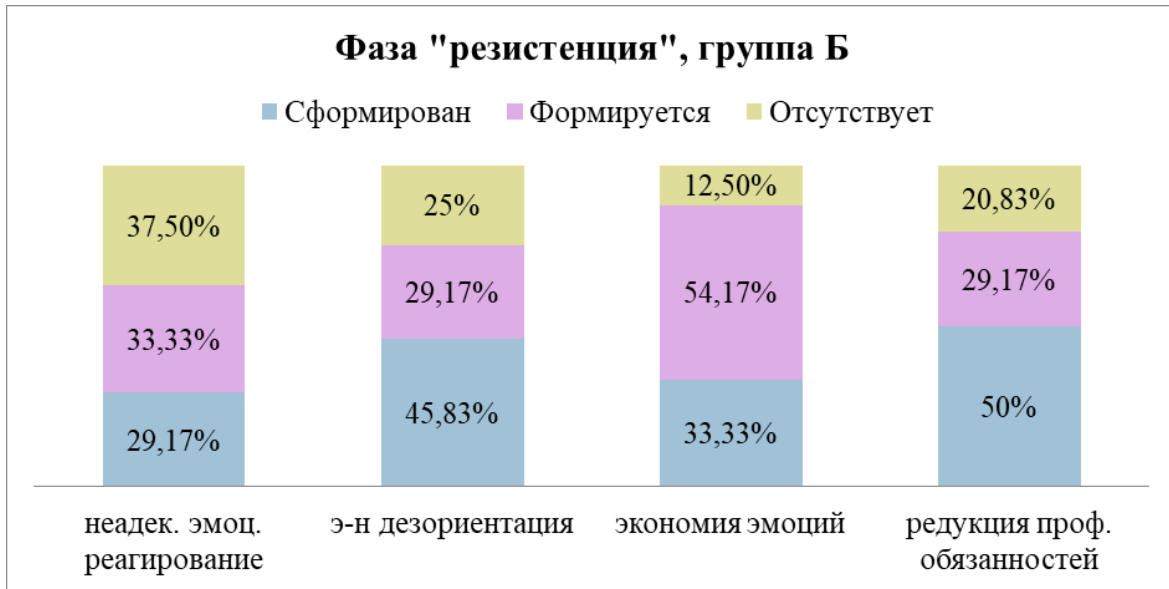


Рис. 5. Показатели сформированности симптомов СЭВ в фазе «резистенция», группа Б, (%)

На рисунке 5 показано, что у большинства испытуемых (50%) группы Б в фазе «резистенция» наиболее выраженным симптомом является «редукция профессиональных обязанностей». Этот симптом проявляется следующим образом: человек пытается упростить, сократить и облегчить свои профессиональные обязанности.

Менее всего сформировался у испытуемых (29,17%) симптом «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование». Это свидетельствует о том, что очень редко эти люди экономят на эмоциях и, как правило, ограничивают эмоциональную отдачу в кругу рабочих контактов.

При этом у большинства испытуемых (54,17%) на стадии формирования находится симптом «расши-

рение сферы экономии эмоций». Это говорит о том, что люди всё чаще стали срывается вне профессиональной деятельности, то есть дома, с друзьями. И, как правило, самые близкие становятся у этих людей жертвами.

Не сформировавшимся симптомом у большего количества испытуемых (37,50%) является «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», а у меньшего количества испытуемых (12,50%) — «расширение сферы экономии эмоций».

Далее мы сравним выраженность симптомов синдрома эмоционального выгорания в фазе «резистенция» между группами испытуемых менеджеров call-центров. Для этого проанализируем средние значения выраженности симптомов данной фазы (см. рис. 6).

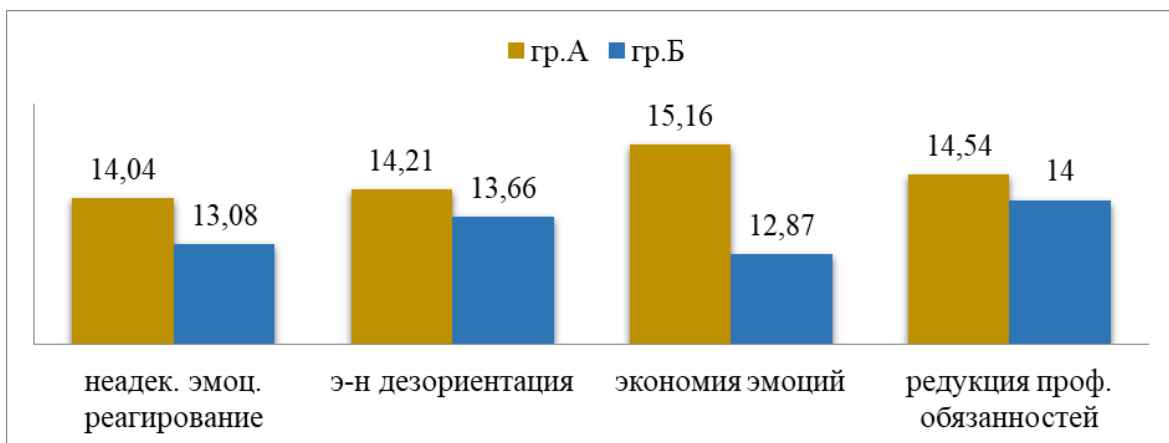


Рис. 6. Сравнительный анализ показателей выраженности СЭВ в фазе «резистенция», (ср. зн.)

На рисунке 6 показано, что в фазе «резистенция» наиболее выраженным симптомом «резистенции» в группе А является «расширение сферы экономии эмоций». Это свидетельствует о том, что большинство менеджеров в этой группе пытаются упростить, сократить и облегчить свои профессиональные обязанности. В группе Б наиболее выраженным симптомом является «редукция профессиональных обязанностей». Это свидетельствует о том, что большинство менеджеров в этой группе пытаются упростить, сократить и облегчить свои профессиональные обязанности. Менее всего выражен в группе А симптом «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», а в группе Б — «расширение сферы экономии эмоций».

В целом показатели выраженности симптомов в группе А выше, чем в группе Б. То есть испытуемые, которые воспитывались в детских домах наиболее подвержены симптомам «резистенция», чем испытуемые, которые выросли в обычных семьях. Испытуемые из группы А имеют особенность срывать вне профессиональной сферы, то есть на самых близких. Испытуемые из группы Б характеризуются тем, что они пытаются упростить, сократить и облегчить свои профессиональные обязанности.

На рисунке 7 представлены стадии формирования симптомов СЭВ у испытуемых менеджеров группы А в фазе «истощение» (рис. 7).

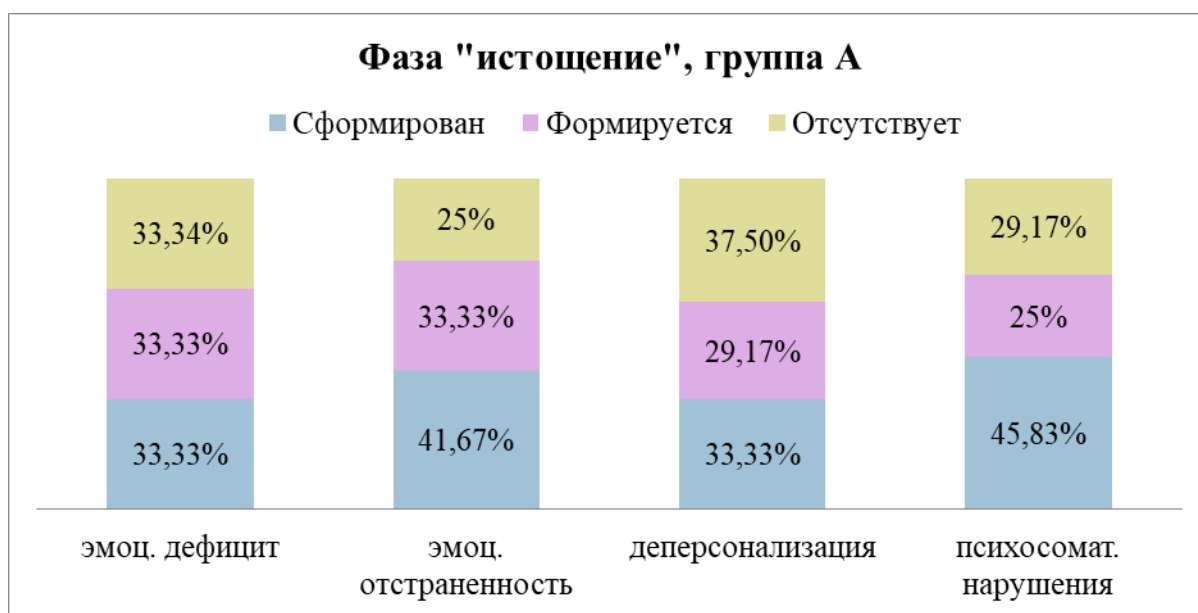


Рис. 7. Показатели сформированности симптомов СЭВ в фазе «истощение», группа А, (%)

На рисунке 7 показано, что результаты тестирования в группе А по фазе «истощение» у 45,83% испытуемых сформировался симптом «психовегетативные и психосоматические нарушения». Это свидетельствует о том, что профессиональные нагрузки для этих менеджеров слишком высоки, в результате чего энергия эмоций перераспределяется между другими их системами, тем самым защищая себя от разрушительного влияния шквала эмоций. Наличие этого симптома может вызвать обострение хронических заболеваний, дурные ассоциации, плохое настроение и бессонницу. У наименьшего числа испытуемых (33,33%) сформировался симптом «эмоциональный дефицит». Этот симптом проявляется в том, что человек сам осознаёт изменения. При этом понимает утрату своих профессиональных способностей. Он чувствует, что положительные эмоции отошли на задний план, а негатив занял лидирующие позиции. При наличии такого симптома человек становится обидчивым, грубым, капризным и резким.

На стадии формирования симптомы у 33,33% называются симптомы «эмоциональный дефицит» и «эмоциональная отстраненность». Первый симптом проявляется

в том, что человек сам осознаёт изменения. При этом понимает утрату своих профессиональных способностей. Он чувствует, что положительные эмоции отошли на задний план, а негатив занял лидирующие позиции. При наличии такого симптома человек становится обидчивым, грубым, капризным и резким. Вторым симптомом проявляется в отсутствии эмоциональной заинтересованности;

Не сформировавшимся симптомом у большего количества испытуемых (37,50%) является «эмоциональный дефицит», а у меньшего количества испытуемых (25%) — «эмоциональная отстраненность».

Теперь рассмотрим стадии сформированности симптомов синдрома эмоционального выгорания у испытуемых менеджеров в фазе «истощение» в группе Б (рис. 8).

На рисунке 8 показано, что у большинства менеджеров группы Б (41,67%) сформировались два симптома фазы истощение — это «эмоциональная отстраненность» и «психовегетативные и психосоматические нарушения». Первый симптом проявляется в отсутствии эмоциональной заинтересованности. Наличие второго симптома говорит о том, что у испытуемых существует риск обо-

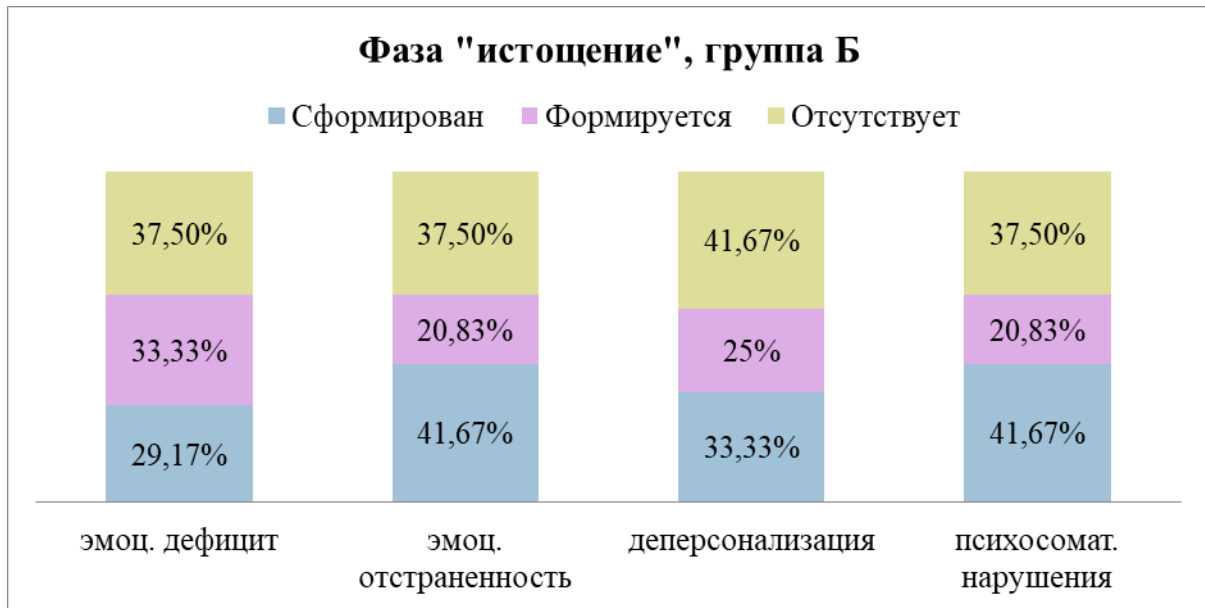


Рис. 8. Показатели сформированности симптомов СЭВ в фазе «истощение», группа Б, (%)

стрения хронических заболеваний, имеются в наличии дурные ассоциации, плохое настроение и бессонница.

На стадии формирования у большинства (33,33%) испытуемых находится симптом «эмоциональный дефицит». Это свидетельствует о том, что эти испытуемые чаще всего бывают обидчивыми, резкими и грубыми.

Проявление деперсонализации является симптомом, который не проявляется у большего количества испытуемых (41,67%) в этой группе. Это свидетельствует о том, что у данных менеджеров нет потери интереса личности к другим людям, в том числе к коллегам.

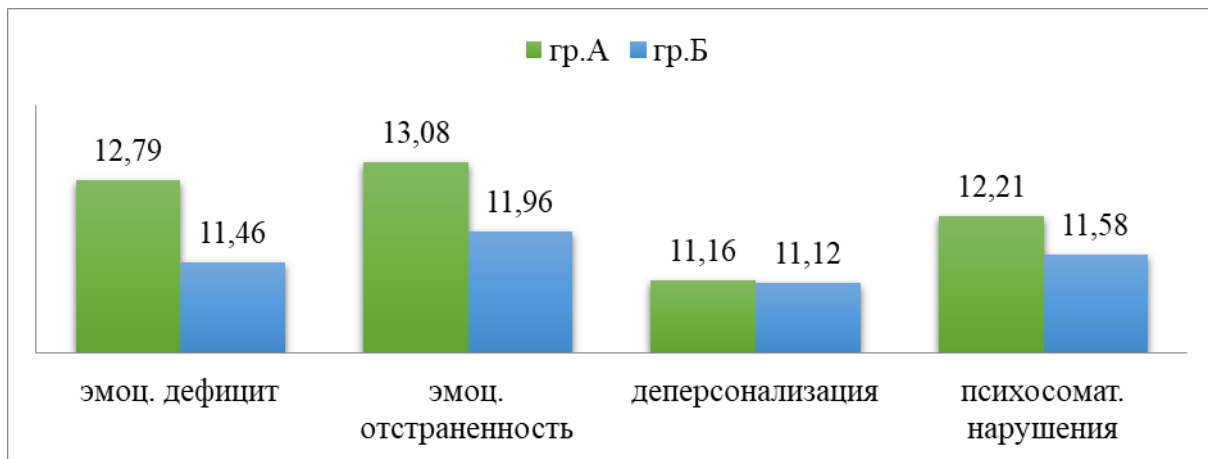


Рис. 9. Сравнительный анализ показателей выраженности СЭВ в фазе «истощение», (ср. зн.)

На рисунке 9 показано, что в фазе «истощение» наиболее выраженным симптомом в обеих группах является «эмоциональную отстранённость». Это говорит о том, что менеджеры ощущают незаинтересованность как к профессиональным обязанностям, так и ко многим сферам своей жизни. Меньше всего выражен симптом «проявление деперсонализации».

В целом показатели выраженности симптомов в группе А выше, чем в группе Б. То есть испытуемые, которые воспитывались в детских домах наиболее подвержены симптомам «истощение», чем испытуемые, которые выросли в обычных семьях.

Таким образом, проанализировав сформированность и выраженность симптомов фаз синдрома эмоционального выгорания мы видим, что в группе А сформированными симптомами являются «переживание психотравмирующих обстоятельств», «расширение сферы экономии эмоций» и «психовегетативные и психосоматические нарушения», а в группе Б — «тревога и депрессия», «переживание психотравмирующих обстоятельств», «редукция профессиональных обязанностей» и «психовегетативные и психосоматические нарушения». Выраженность симптомов синдрома эмоционального выгорания по отдельным симптомам схожа между группами, но показа-

тели значительно отличаются тем, что в группе А средние значения выше, чем в группе Б.

Мы рассмотрели сформированность симптомов эмоционального выгорания, а теперь рассмотрим, как сформировались фазы для того, чтобы в дальнейшем проана-

лизировать итоговые результаты уровней СЭВ и сравнить их между группами.

Итак, на рисунке 10 представлены данные о формировании фаз эмоционального выгорания у испытуемых в группе А (рис. 10).

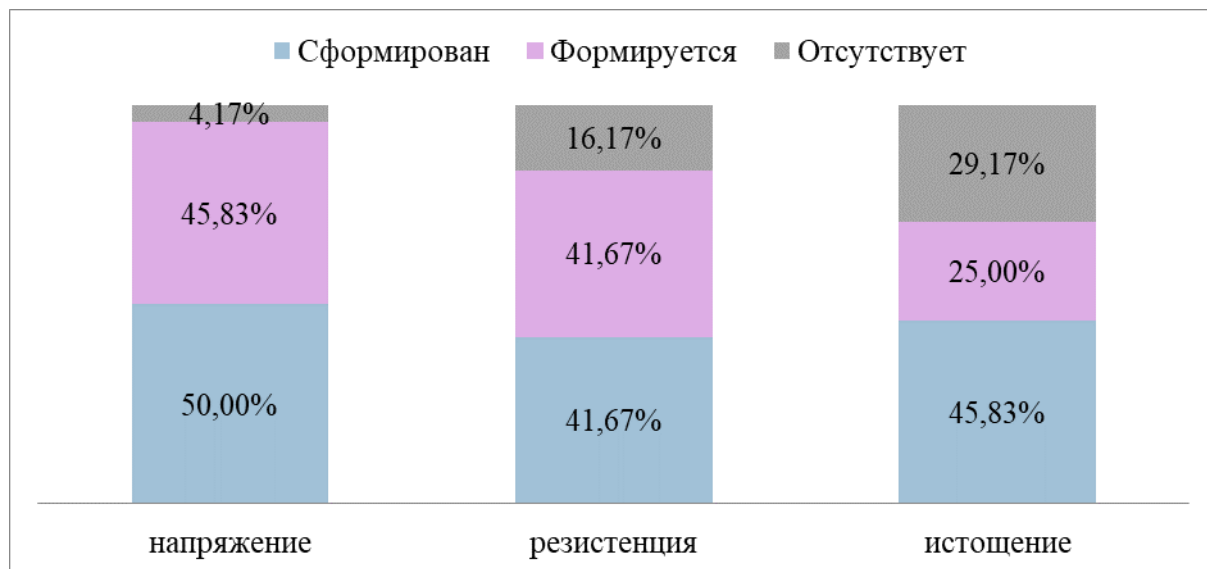


Рис. 10. Показатели сформированности фаз синдрома эмоционального выгорания в группе А, (%)

На рисунке 10 показано, что у наибольшего числа испытуемых менеджеров call-центров из группы А сформированы все три фазы эмоционального выгорания. Причем, наиболее сформирована фаза напряжение. Данное состояние является непосредственным «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания

и сопровождается депрессией, тревогой, состоянием интеллектуально-эмоционального затора, недовольством избранной профессией и собой, осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности.

Далее рассмотрим стадии сформированности фаз синдрома эмоционального выгорания в группе Б (рис. 11)

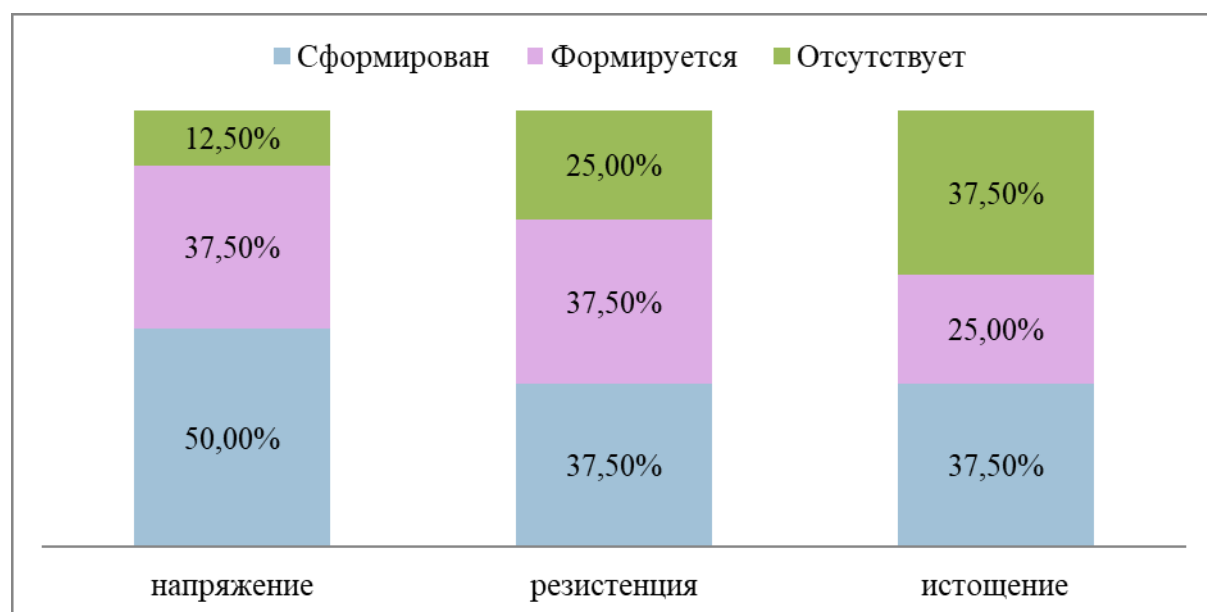


Рис. 11. Показатели сформированности фаз СЭВ в группе Б, (%)

На рисунке 11 показано, что в группе Б у наибольшего числа испытуемых менеджеров call-центров из группы Б сформированы все три фазы эмоционального выгорания.

Причем, наиболее сформирована фаза напряжение. Данное состояние является непосредственным «запускающим» механизмом в формировании эмоционального

выгорания и сопровождается депрессией, тревогой, состоянием интеллектуально-эмоционального затора, недомоганием избранной профессией и собой.

Проведём сравнительный анализ показателей уровней эмоционального выгорания между группами (см. рис. 12).

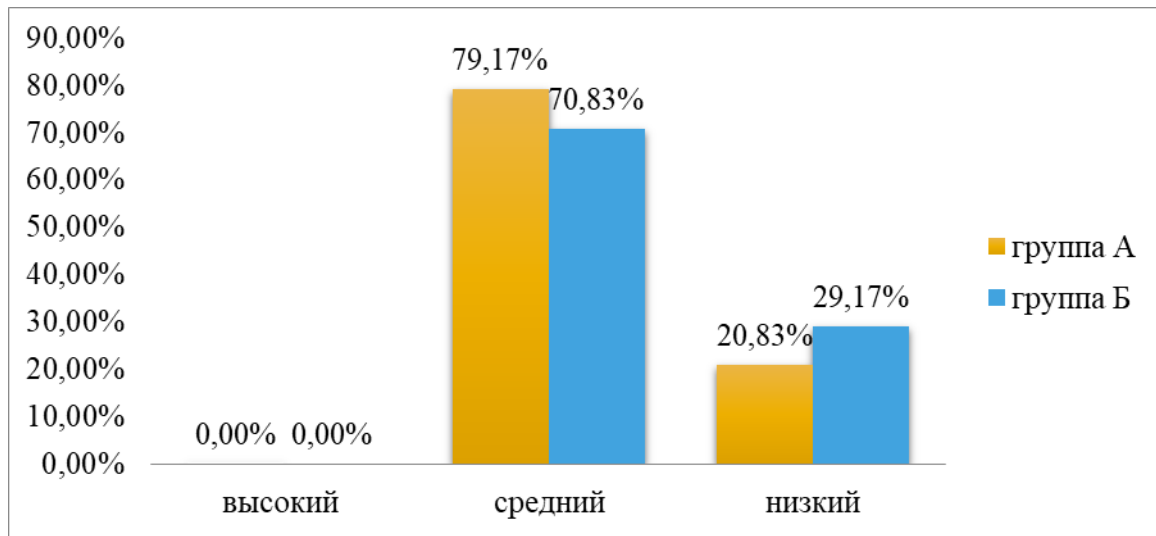


Рис. 12. Сравнительный анализ показателей уровней эмоционального выгорания между группами респондентов, (%)

Можно с уверенностью констатировать, что у большинства принявших участие в исследовании менеджеров, средний уровень эмоционального выгорания 79,17% – группа А и 70,83% — группа Б. Низкий уровень синдрома эмоционального выгорания выявлен у 20,83% и 29,17% респондентов соответственно. Это говорит о том, что большинство менеджеров испытывают нервное тревожное напряжение, снижение эмоционального тонуса, оскудение психических ресурсов. При этом они пытаются оградить себя от неприятных впечатлений.

На следующем этапе исследования диагностировался уровень агрессивности испытуемых менеджеров с помощью методики Басса-Дарки. На рисунке 13 представлены показатели агрессивности по формам проявления в обеих группах испытуемых (рис. 13).

Итак, как показано на рисунке 13, у менеджеров из обеих групп наиболее высокий уровень зафиксирован по таким формам проявления агрессивности, как раздражение, физическая и вербальная агрессия. То есть, можно констатировать, что большинство менеджеров, принявших участие в исследовании, отличаются вспыльчивостью, импульсивностью, готовностью к выражению негативных чувств при малейшем возбуждении, наличием влечения к острым аффективным переживаниям, стремлением удовлетворить свои желания, не задумываясь о дальнейших последствиях. Отсутствие сдержанности у этих людей говорит о том, что это может привести их к различным эксцессам, в том числе, и к пренебрежению своими обязанностями. При этом среднее значение индекса агрессивности в обеих группах в норме (22,63 и 21,92 соответственно в группе А и Б).

Ниже рассмотрим данные выявленного индекса агрессивности по количеству участников в каждой группе (рис. 14).

На рисунке 14 показано, что в группе А у большинства испытуемых преобладают показатели индекса агрессивности равные нормы и выше нормы (по 42% испытуемых). В группе Б у половины испытуемых (50%) преобладает показатель индекса агрессивности в норме. При этом четверть всех испытуемых в данной группе имеют показатель индекса агрессивности выше нормы. Это свидетельствует о том, что менеджеры имеют наличие проявления агрессивности, что влечёт за собой нарушение социального поведения, препятствует успешности деятельности, способствует проявлению конфронтации, соперничества в отношениях с окружающими людьми, в том числе и с коллегами. Агрессивные проявления можно разделить на два основных типа: 1) инструментальная агрессия, как средство, 2) агрессия как самооценочность или мотивационная агрессия. И тот и другой вид агрессивных проявлений являются показателем нарушения социального поведения.

Для исключения субъективности в интерпретации полученных данных была проведена математико-статистическая обработка результатов с целью выявления особенностей взаимосвязи между уровнем эмоционального выгорания и агрессивностью менеджеров call-центров. В результате корреляционного анализа при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена в группе А было выявлено 300 высоко значимых корреляционных взаимосвязей. На рисунке 15 представлены корреляционные плеяды, отражающие связи между симптомами синдрома эмоционального выгорания и показателями агрессивности менеджеров call-центров в группе А.

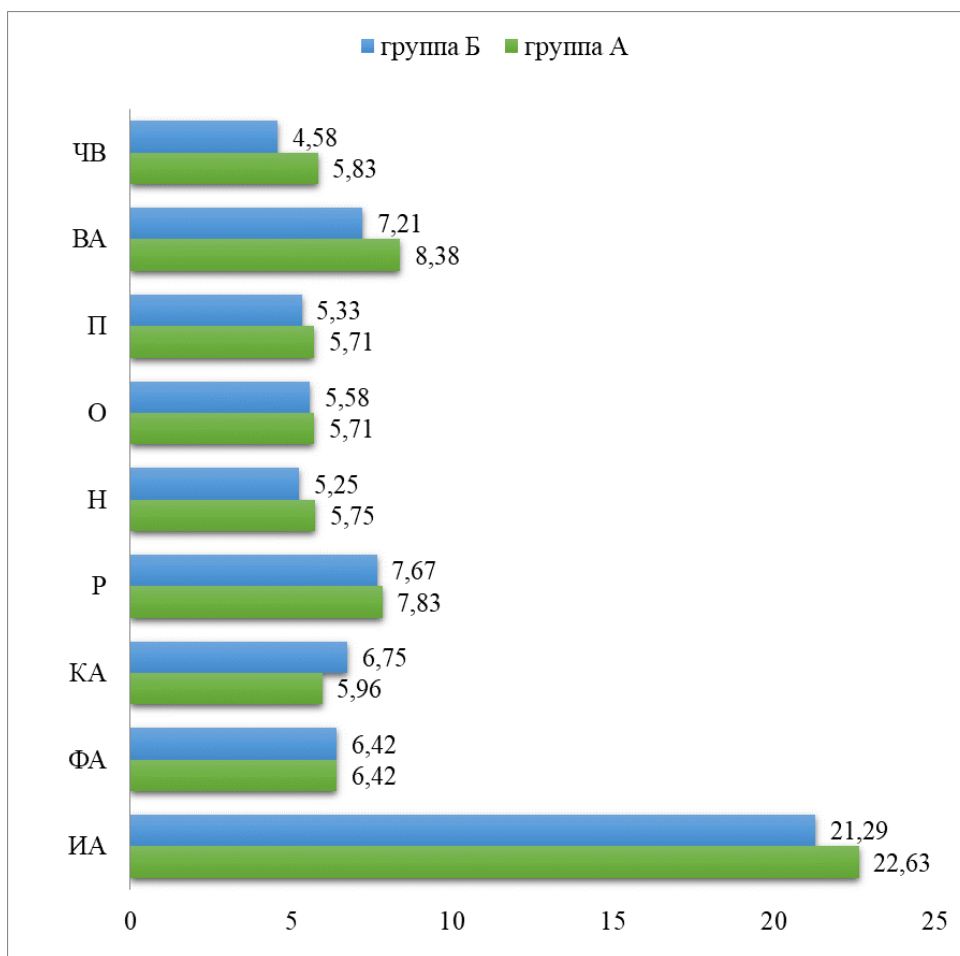


Рис. 13. Сравнительный анализ выраженности различных форм агрессивности респондентов групп А и Б, (ср. зн.)

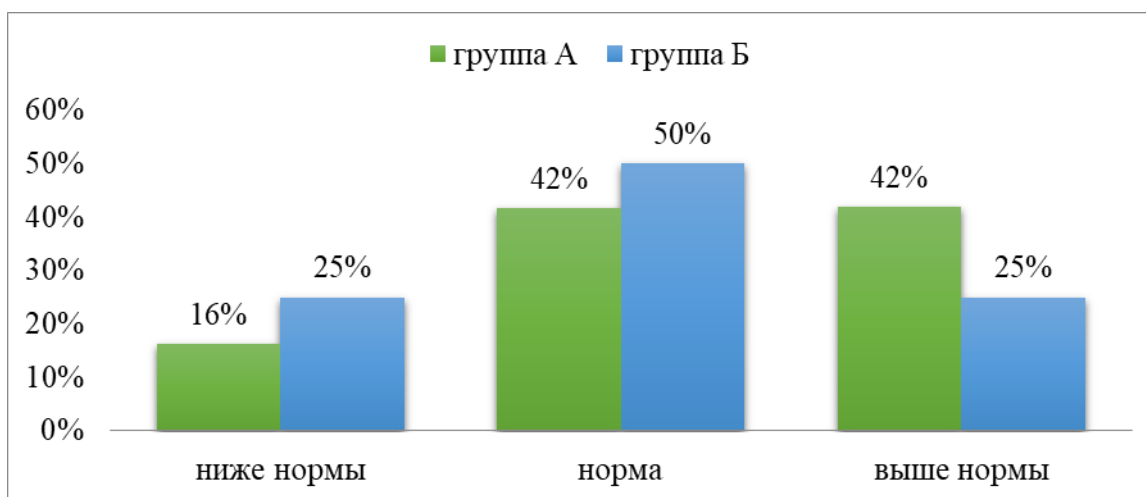


Рис. 14. Сравнительный анализ показателей индекса агрессивности респондентов групп А и Б, (%)

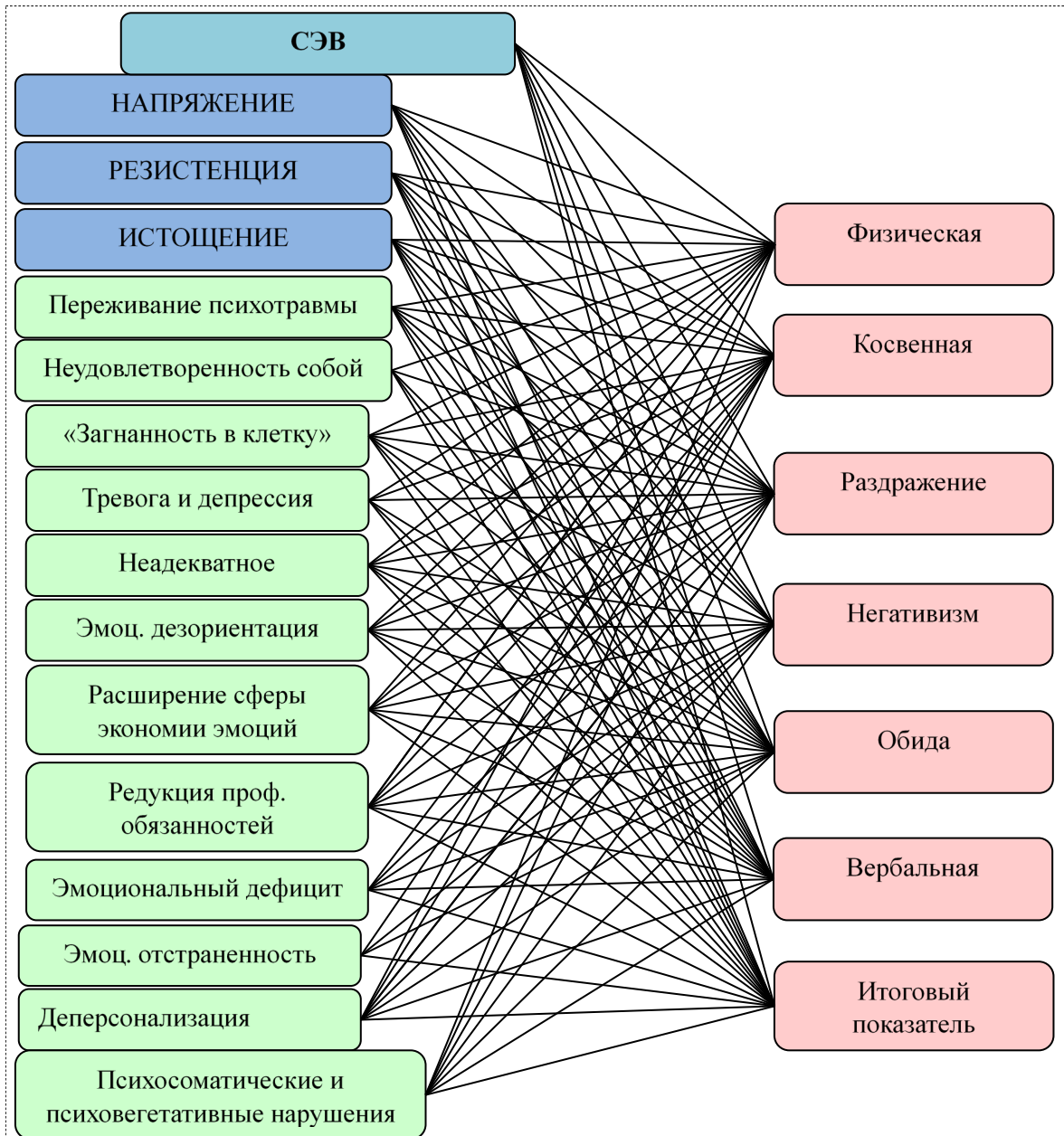


Рис. 15. Корреляционные плеяды, отражающие выявленные взаимосвязи между симптомами СЭВ и показателями агрессивности в группе А

Примечание: — — — — — отрицательная корреляционная взаимосвязь  
 ————— положительная корреляционная взаимосвязь

На рисунке 15 показано, что в группе А существуют положительные, статистически значимые взаимосвязи между синдромом эмоционального выгорания, всеми фазами и симптомами синдрома эмоционального выгорания и показателями агрессивности менеджеров.

Статистический анализ особенностей взаимосвязи между симптомами синдрома эмоционального выгорания и показателями агрессивности респондентов показал, что:

1) связь между итоговым показателем синдрома эмоционального выгорания и физической агрессией статистически значима ( $r=0,846$  при  $r \leq 0,01$ ) и положительна, из этого следует, что синдром эмоционального выгорания имеет взаимосвязь с формированием и развитием физи-

ческой агрессии. Полученная прямо пропорциональная зависимость говорит о том, что чем выше уровень эмоционального выгорания, то тем выше показатель физической агрессии.

2) связь между итоговым показателем синдрома эмоционального выгорания и косвенной агрессией статистически значима ( $r=0,769$  при  $r \leq 0,01$ ) и положительна, из этого следует, что синдром эмоционального выгорания имеет взаимосвязь с формированием и развитием косвенной агрессии. Полученная прямо пропорциональная зависимость говорит о том, что чем выше уровень эмоционального выгорания, то тем выше показатель косвенной агрессии.



3) связь между итоговым показателем синдрома эмоционального выгорания и раздражением статистически значима ( $r=0,741$  при  $r \leq 0,01$ ) и положительна, из этого следует, что синдром эмоционального выгорания имеет взаимосвязь с формированием и развитием раздражения. Полученная прямо пропорциональная зависимость говорит о том, что чем выше уровень эмоционального выгорания, то тем выше показатель раздражения.

4) связь между итоговым показателем синдрома эмоционального выгорания и негативизмом статистически значима ( $r=0,709$  при  $r \leq 0,01$ ) и положительна, из этого следует, что синдром эмоционального выгорания имеет взаимосвязь с формированием и развитием негативизма. Полученная прямо пропорциональная зависимость говорит о том, что чем выше уровень эмоционального выгорания, то тем выше показатель негативизма.

5) связь между итоговым показателем синдрома эмоционального выгорания и обидой статистически значима ( $r=0,902$  при  $r \leq 0,01$ ) и положительна, из этого следует, что синдром эмоционального выгорания имеет взаимосвязь с формированием и развитием обиды. Полученная прямо пропорциональная зависимость говорит о том, что чем выше уровень эмоционального выгорания, то тем выше показатель обиды.

6) связь между итоговым показателем синдрома эмоционального выгорания и подозрительностью статистически значима ( $r=0,849$  при  $r \leq 0,01$ ) и положительна, из этого следует, что синдром эмоционального выгорания имеет взаимосвязь с формированием и развитием подозрительности. Полученная прямо пропорциональная зависимость говорит о том, что чем выше уровень эмоционального выгорания, то тем выше показатель подозрительности.

7) связь между итоговым показателем синдрома эмоционального выгорания и вербальной агрессией статистически значима ( $r=0,785$  при  $r \leq 0,01$ ) и положительна, из этого следует, что синдром эмоционального выгорания имеет взаимосвязь с формированием и развитием вербальной агрессии. Полученная прямо пропорциональная зависимость говорит о том, что чем выше уровень эмоционального выгорания, то тем выше показатель вербальной агрессии.

8) связь между итоговым показателем синдрома эмоционального выгорания и чувством вины статистически значима ( $r=0,850$  при  $r \leq 0,01$ ) и положительна, из этого следует, что синдром эмоционального выгорания имеет взаимосвязь с формированием и развитием чувства вины. Полученная прямо пропорциональная зависимость говорит о том, что чем выше уровень эмоционального выгорания, то тем выше показатель чувства вины.

Сравнение особенностей взаимосвязи между синдромом эмоционального выгорания и показателями агрессивности менеджеров в группе А показало: синдром эмоционального выгорания влияет на образование физической агрессией, косвенной агрессией, раздражения, негативизма, обиды, подозрительности, вербальной

агрессии и чувства вины; существует прямая корреляция между уровнем эмоционального выгорания и показателями агрессивности менеджеров call-центров. Таким образом, первая гипотеза, выдвинутая в начале исследования, подтвердилась в группе А.

Далее рассмотрим результаты корреляционного анализа в группе Б.

В результате корреляционного анализа при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена в группе Б было выявлено 298 высоко значимых корреляционных взаимосвязей. На рисунке 16 представлены корреляционные плеяды, отражающие связи между симптомами синдрома эмоционального выгорания и показателями агрессивности менеджеров call-центров в группе Б.

На рисунке 16 показано, что в группе Б существуют положительные, статистически значимые взаимосвязи между синдромом эмоционального выгорания, всеми фазами и симптомами синдрома эмоционального выгорания и показателями агрессивности менеджеров.

Статистический анализ особенностей взаимосвязи между синдромом эмоционального выгорания и показателями агрессивности менеджеров показал, что:

1) связь между итоговым показателем синдрома эмоционального выгорания и физической агрессией статистически значима ( $r=0,818$  при  $r \leq 0,01$ ) и положительна, из этого следует, что синдром эмоционального выгорания имеет взаимосвязь с формированием и развитием физической агрессии. Полученная прямо пропорциональная зависимость говорит о том, что чем выше уровень эмоционального выгорания, то тем выше показатель физической агрессии.

2) связь между итоговым показателем синдрома эмоционального выгорания и косвенной агрессией статистически значима ( $r=0,616$  при  $r \leq 0,01$ ) и положительна, из этого следует, что синдром эмоционального выгорания имеет взаимосвязь с формированием и развитием косвенной агрессии. Полученная прямо пропорциональная зависимость говорит о том, что чем выше уровень эмоционального выгорания, то тем выше показатель косвенной агрессии.

3) связь между итоговым показателем синдрома эмоционального выгорания и раздражением статистически значима ( $r=0,732$  при  $r \leq 0,01$ ) и положительна, из этого следует, что синдром эмоционального выгорания имеет взаимосвязь с формированием и развитием раздражения. Полученная прямо пропорциональная зависимость говорит о том, что чем выше уровень эмоционального выгорания, то тем выше показатель раздражения.

4) связь между итоговым показателем синдрома эмоционального выгорания и негативизмом статистически значима ( $r=0,654$  при  $r \leq 0,01$ ) и положительна, из этого следует, что синдром эмоционального выгорания имеет взаимосвязь с формированием и развитием негативизма. Полученная прямо пропорциональная зависимость говорит о том, что чем выше уровень эмоционального выгорания, то тем выше показатель негативизма.

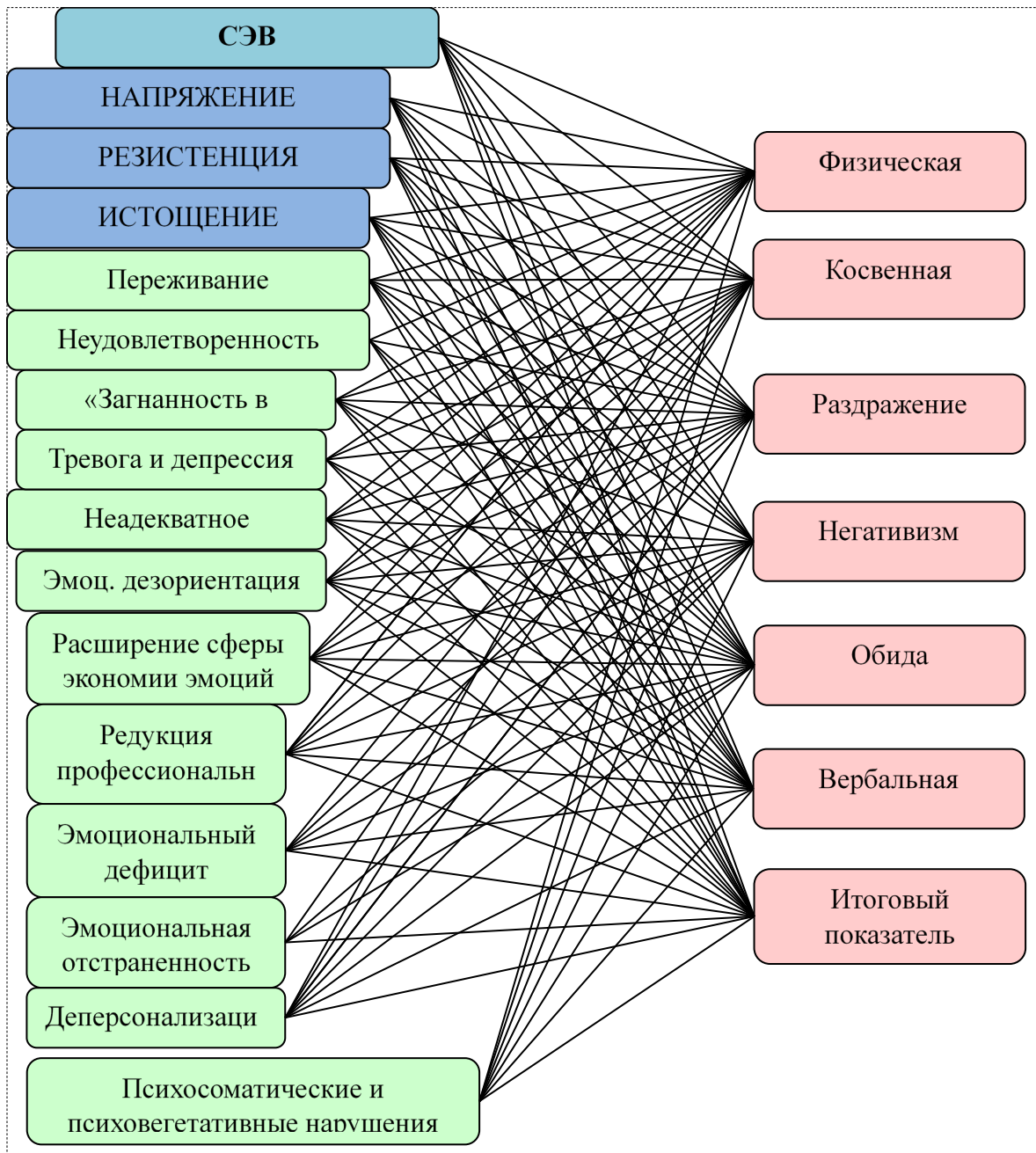


Рис. 16. Корреляционные плеяды, отражающие взаимосвязи между симптомами синдрома СЭВ и показателями агрессивности в группе Б

Примечание: — — — — — отрицательная корреляционная взаимосвязь  
 ————— положительная корреляционная взаимосвязь

5) связь между итоговым показателем синдрома эмоционального выгорания и обидой статистически значима ( $r=0,886$  при  $r \leq 0,01$ ) и положительна, из этого следует, что синдром эмоционального выгорания имеет взаимосвязь с формированием и развитием обиды. Полученная прямо пропорциональная зависимость говорит о том, что чем выше уровень эмоционального выгорания, то тем выше показатель обиды.

6) связь между итоговым показателем синдрома эмоционального выгорания и подозрительностью статистически значима ( $r=0,885$  при  $r \leq 0,01$ ) и положительна,

из этого следует, что синдром эмоционального выгорания имеет взаимосвязь с формированием и развитием подозрительности. Полученная прямо пропорциональная зависимость говорит о том, что чем выше уровень эмоционального выгорания, то тем выше показатель подозрительности.

7) связь между итоговым показателем синдрома эмоционального выгорания и вербальной агрессией статистически значима ( $r=0,810$  при  $r \leq 0,01$ ) и положительна, из этого следует, что синдром эмоционального выгорания имеет взаимосвязь с формированием и развитием вер-

бальной агрессии. Полученная прямо пропорциональная зависимость говорит о том, что чем выше уровень эмоционального выгорания, то тем выше показатель вербальной агрессии.

8) связь между итоговым показателем синдрома эмоционального выгорания и чувством вины статистически значима ( $r=0,860$  при  $r \leq 0,01$ ) и положительна, из этого следует, что синдром эмоционального выгорания имеет взаимосвязь с формированием и развитием чувства вины. Полученная прямо пропорциональная зависимость говорит о том, что чем выше уровень эмоционального выгорания, то тем выше показатель чувства вины.

Сравнение особенностей взаимосвязи между синдромом эмоционального выгорания и показателями агрессивности менеджеров в группе Б показало:

— итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания имеет взаимосвязь с формированием и развитием физической агрессией, косвенной агрессией, раздражения, негативизма, обиды, подозрительности, вербальной агрессии и чувства вины;

— существует прямая корреляция между уровнем эмоционального выгорания и показателями агрессивности менеджеров call-центров.

Таким образом, первая гипотеза, выдвинутая в начале исследования, подтвердилась в группе Б.

Далее для выявления различий в проявлении симптомов синдрома эмоционального выгорания между группами, мы обработали данные с помощью U-критерия Манна-Уитни (рис. 17).

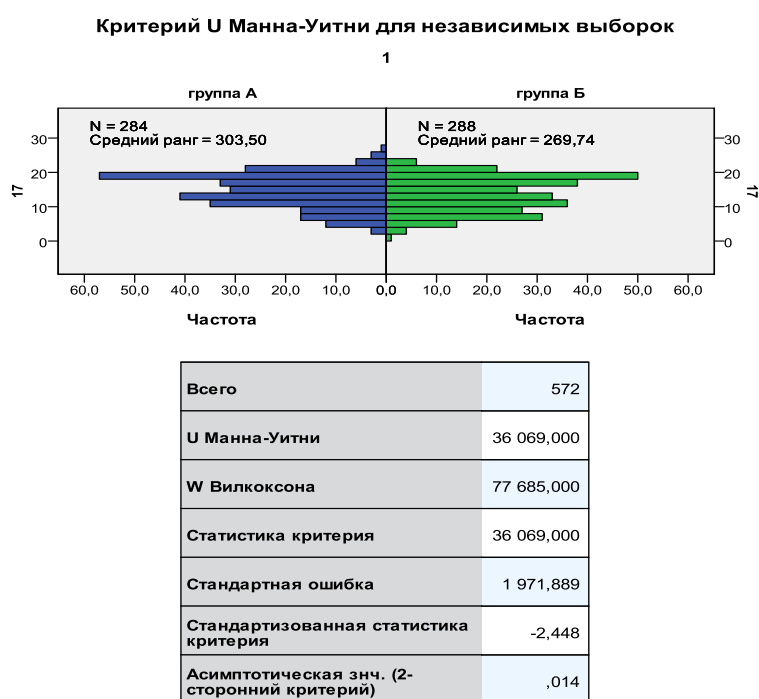


Рис. 17. Результаты обработки данных выраженности синдрома эмоционального выгорания у респондентов с помощью U-критерия Манна-Уитни

На рисунке 17 показано, что в результате расчёта U-критерия Манна-Уитни асимптотическая значимость = 0,014, то есть выше 0,005. Это свидетельствует о том, что между группами испытуемых нет различий в проявлении симптомов синдрома эмоционального выгорания.

Следовательно, вторая гипотеза не нашла своё подтверждение. Не существует различий в проявлении синдрома эмоционального выгорания между менеджерами, которые воспитывались в детских домах и менеджерами, которые воспитывались в полных семьях.

Далее проведём сравнительный анализ показателей агрессивности между менеджерами, которые воспитывались в детских домах и менеджерами, которые воспитывались в полных семьях. Для этого мы обработали данные с помощью U-критерия Манна-Уитни (рис. 18).

На рисунке 18 показано, что в результате расчёта U-критерия Манна-Уитни асимптотическая значимость = 0,097, то есть выше 0,005. Это свидетельствует о том, что между группами испытуемых нет различий в проявлении агрессивности. Следовательно, третья гипотеза не нашла своё подтверждение. Не существует различий в проявлении агрессивности между менеджерами, которые воспитывались в детских домах и менеджерами, которые воспитывались в полных семьях.

В результате проведённого эмпирического исследования особенностей взаимосвязи синдрома эмоционального выгорания и агрессивности менеджеров call-центров можно сделать следующие выводы:

1) у большинства принявших участие в исследовании менеджеров средний уровень эмоционального выгорания (79,17% – группа А и 70,83% — группа Б);

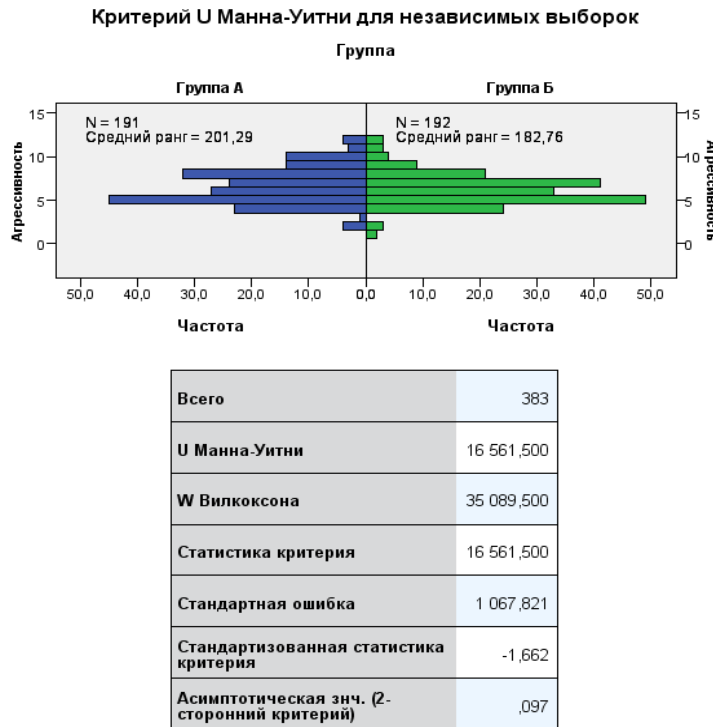


Рис. 18. Результаты обработки данных показателей агрессивности между группами респондентов с помощью U-критерия Манна-Уитни

2) больше трети испытуемых (42%) из группы А и четверть испытуемых (25%) из группы Б имеют высокие показатели индекса агрессивности;

3) итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания имеет взаимосвязь с формированием и развитием физической агрессией, косвенной агрессией, раздражения, негативизма, обиды, подозрительности, вербальной агрессии и чувства вины;

4) существует прямая корреляция между уровнем эмоционального выгорания и показателями агрессивности менеджеров call-центров;

5) люди, независимо от своего прошлого, в частности от условий, в которых они воспитывались, одинаково подвержены проявлениям и динамике развития симптомов и фаз синдрома эмоционально выгорания;

6) не существует различий в проявлении агрессивности между менеджерами, которые воспитывались

в детских домах и менеджерами, которые воспитывались в полных семьях.

Таким образом, по результатам эмпирического исследования вторая и третья гипотезы не нашли своё подтверждение. Не существует различий в проявлении агрессивности между менеджерами, которые воспитывались в детских домах и менеджерами, которые воспитывались в полных семьях, а также между ними не существует различий в проявлении синдрома эмоционального выгорания. Но в тоже время существует положительная взаимосвязь между уровнем эмоционального выгорания и агрессивностью менеджеров call-центров. Это подтверждает первую нашу гипотезу. Отсюда следует, что необходимо работать над проблемой возникновения синдрома эмоционального выгорания, а именно разрабатывать, апробировать и проводить психокоррекционные мероприятия по данной проблеме.

**Литература:**

1. Вараева, Н.В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» // Фланта; 2013. — 108 с.
2. Грабе, М. Синдром выгорания. Болезнь нашего времени; Речь: 2008. — 96 с.
3. Клинико-психологические особенности антисоциального поведения; LAP Lambert Academic Publishing; 2014. — 180 с.
4. Коджаспиров, А. Психопрофилактика профессионального выгорания консультантов; Palmarium Academic Publishing; 2013-112 с.
5. Мичман, А. Эмоциональное выгорание у офисных работников // Издательские решения; 2018. — 264 с
6. Муращенко, Т.В. Особенности личности банковских работников, подверженных и неподверженных эмоциональному выгоранию [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www. tm. ua/artides/1911/>

7. Орёл, В. Синдром психического выгорания. Мифы и реальность; Гуманитарный центр: 2014. — 296 с.
8. Полякова, О. Профессиональные деформации личности. Понятие, структура, диагностика, особенности; НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет: 2013. — 272 с.
9. Сироткин, С. Ф. Заметки по метапсихологии агрессивности // ERGO; 2014. — 272 с.
10. Удовик, С., Слободчиков И. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности // Левъ; 2018. — 220 с.
11. Чутко, Л. Синдром менеджера. Эмоциональное выгорание и управление стрессом; Речь: 2015. — 96 с.
12. Чутко, Л., Козина Н. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты; МЕД-пресс-информ; 2014. — 256 с.

## Влияние когнитивных способностей на формирование учебной мотивации у детей младшего школьного возраста

Козлова Анастасия Васильевна, студент магистратуры  
Новосибирский государственный педагогический университет

*В данной статье отражены результаты изучения степени влияния когнитивных способностей на формирование учебной мотивации у детей младшего школьного возраста на примере Частного учреждения дополнительного образования «Центр обучения Толмач» г. Ханты-Мансийска. Также по результатам проведенного корреляционного анализа были выявлено, что существуют особенности взаимосвязи между когнитивными способностями и уровнем учебной мотивации у детей младшего школьного возраста.*

**Ключевые слова:** младшие школьники, когнитивные способности, мотивация, учебная мотивация, зависимость, объем логического мышления, памяти, внимания.

В современное время особое внимание педагогов и исследователей уделяется учебной мотивации обучающихся начальной школы, поскольку в дальнейшем это отразится на успеваемости школьников и их желании учиться в старшей школе [4, с. 290]. Более того, именно мотивация позволяет достичь высоких результатов в учебной деятельности, а также развивать мыслительные процессы, такие как память, мышление, внимание. Все это делает данную тему актуальной на сегодняшний день [1, с. 148].

Целью исследования ставится определение особенностей взаимосвязи между когнитивными способностями и уровнем учебной мотивации у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Подобрать диагностирующий инструментарий, позволяющий выявить степень зависимости между когнитивными способностями и учебной мотивации младших школьников.
2. Осуществить и проанализировать результаты проведенного исследования.
3. Сформулировать выводы по работе.

Данное исследование было проведено на базе Частного учреждения дополнительного образования «Центр обучения Толмач», г. Ханты-Мансийск. Выборка 83 человека: 44 мальчика, 39 девочки.

Для подтверждения гипотезы о том, что существует связь между когнитивными способностями и уровнем учебной мотивации у младших школьников мы про-

вели статистическую обработку полученных в результате исследования данных. Для статистической обработки данных мы использовали коэффициент ранговой корреляции г-Спирмена, а также коэффициент U-Манна-Уитни для подтверждения гипотезы о том, что существуют особенности взаимосвязи между двумя независимыми группами [2, с. 151].

При исследовании параметров «Логическая память» и параметров учебной мотивации в ЭГ-1 было выявлено 4 положительных взаимосвязи и 4 отрицательных.

Параметр «Объем логической памяти» имеет положительные взаимосвязи со шкалами: «Внутренняя познавательная мотивация» ( $r = 0,868$ , при  $p < 0,001$ ), «Внутренняя мотивация саморазвития» ( $r = 0,819$ , при  $p < 0,001$ ), «Идентифицированная мотивация» ( $r = 0,886$ , при  $p < 0,05$ ), «Позитивная интроецированная мотивация» ( $r = 0,722$ , при  $p < 0,001$ ), «Коммуникативные мотивы» ( $r = 0,605$ , при  $p < 0,001$ ), «Эмоциональные мотивы» ( $r = 0,537$ , при  $p < 0,001$ ), «Мотивы достижения успеха» ( $r = 0,445$ , при  $p < 0,01$ ). А

Параметр «Объем механической памяти» имеет положительные взаимосвязи со шкалами: «Внутренняя познавательная мотивация» ( $r = 0,703$ , при  $p < 0,001$ ), «Внутренняя мотивация саморазвития» ( $r = 0,634$ , при  $p < 0,001$ ), «Идентифицированная мотивация» ( $r = 0,635$ , при  $p < 0,001$ ), «Позитивная интроецированная мотивация» ( $r = 0,668$ , при  $p < 0,001$ ), «Коммуникативные мотивы» ( $r = 0,807$ , при  $p < 0,001$ ), «Эмоциональные мотивы» ( $r = 0,537$ , при  $p < 0,001$ ), «Мотивы достижения успеха» ( $r = 0,698$ , при  $p < 0,001$ ).

Исследование параметров «Вербально-логического мышления» и шкал учебной мотивации показала, что параметр «Вербально-логическое мышление» имеет положительные взаимосвязи со шкалами: «Внутренняя познавательная мотивация» ( $r=0,909$ , при  $p<0,001$ ), что обозначает практически прямую связь, «Внутренняя мотивация саморазвития» ( $r = 0,835$ , при  $p < 0,001$ ), «Идентифицированная мотивация» ( $r = 0,794$ , при  $p < 0,001$ ), «Позитивная интроецированная мотивация» ( $r = 0,860$ , при  $p < 0,001$ ), «Коммуникативные мотивы» ( $r = 0,683$ , при  $p < 0,001$ ).

Корреляционный анализ параметров динамического внимания и шкал учебной мотивации показывает следующее: Положительная связь присутствует между параметром «Динамическое внимание» и «Внутренняя познавательная мотивация» ( $r = 0,745$ , при  $p < 0,001$ ), «Внутренняя мотивация саморазвития» ( $r = 0,708$ , при  $p < 0,001$ ), «Позиции школьника» ( $r = 0,404$ , при  $p < 0,01$ ), «Позитивная интроецированная мотивация» ( $r = 0,701$ , при  $p < 0,001$ ).

Корреляционный анализ показал, что «Объём логической памяти» имеет положительные взаимосвязи со шкалами: «Внутренняя познавательная мотивация» ( $r = 0,941$ , при  $p < 0,001$ ), «Внутренняя мотивация саморазвития» ( $r = 0,881$ , при  $p < 0,001$ ), «Идентифицированная мотивация» ( $r = 0,789$ , при  $p < 0,001$ ), «Позитивная интроецированная

мотивация» ( $r = 0,789$ , при  $p < 0,001$ ), «Коммуникативные мотивы» ( $r = 0,846$ , при  $p < 0,001$ ), «Мотивы достижения успеха» ( $r=0,647$ , при  $p<0,001$ ).

Параметр «Объём механической памяти» имеет положительные взаимосвязи со шкалами: «Внутренняя познавательная мотивация» ( $r = 0,770$ , при  $p < 0,001$ ), «Внутренняя мотивация саморазвития» ( $r = 0,720$ , при  $p < 0,001$ ), «Идентифицированная мотивация» ( $r = 0,642$ , при  $p < 0,001$ ), «Позитивная интроецированная мотивация» ( $r = 0,705$ , при  $p < 0,001$ ), «Коммуникативные мотивы» ( $r = 0,653$ , при  $p < 0,001$ ), «Мотивы достижения успеха» ( $r = 0,682$ , при  $p < 0,001$ ).

Корреляционный анализ параметров динамического внимания и шкал учебной мотивации показывает следующее: Положительная связь присутствует между параметром «Динамическое внимание» и «Внутренняя познавательная мотивация» ( $r = 0,851$ , при  $p < 0,001$ ), «Внутренняя мотивация саморазвития» ( $r = 0,814$ , при  $p < 0,001$ ), «Идентифицированная мотивация» ( $r = 0,774$ , при  $p < 0,001$ ), «Позитивная интроецированная мотивация» ( $r = 0,769$ , при  $p < 0,001$ ), «Мотивы достижения успеха» ( $r = 0,547$ , при  $p < 0,001$ ).

Для оценки различий в личностной направленности и учебной мотивации между ЭГ-1 и ЭГ-2 был использован непараметрический критерий U-Манна-Уитни [3, с. 488].

Таблица 1. Результаты применения непараметрического критерия U-Манна-Уитни для сравнения двух групп

№	Параметры	Средний ранг		U	Ур. Знач. (p)
		ЭГ — 1	ЭГ — 2		
1	Логическая память	52,4	25,9	450,5	0,0002
2	Вербально-логическое мышление	51,9	33,1	469	0,0003
3	Объём динамического внимания	51,0	33,9	504	0,001
4	Внутренняя познавательная мотивация	53,2	32,0	420	0,000
5	Внутренняя мотивация саморазвития	53,4	31,8	412	0,000
6	Идентифицированная мотивация	53,1	32,1	424,5	0,000
7	Позитивная интроецированная мотивация	53,4	31,8	411	0,000
8	Негативная интроецированная мотивация	33,6	49,3	534	0,003
9	Общая экстернатальная мотивация	32,5	50,3	488,5	0,000
10	Экстернатальная мотивация	32,4	50,4	486	0,000
11	Познавательные мотивы	50,0	38,4	544	0,004
12	Коммуникативные мотивы	50,6	34,3	521	0,002
13	Эмоциональные мотивы	51,1	33,8	500	0,001
14	Мотивы саморазвития	51,0	33,9	505	0,001
15	Мотивы достижения успеха	53,3	31,9	416	0,000
16	Мотивы одобрения	33,5	49,5	527	0,002

При проведении корреляционного анализа между шкалами когнитивных способностей и ведущими мотивами учебной деятельности было выявлено 20 положительных и 14 отрицательных взаимосвязей в ЭГ-1 и 24 положительных и 14 отрицательных взаимосвязей в ЭГ-2. Следовательно, мы можем сделать вывод, что взаимосвязь между когнитивными способностями и шкалами учебной мотивации присутствует достаточно сильная. Это означает что чем выше уровень развития когнитивных способно-

стей, тем более осознанно ученики подходят к вопросу обучения, понимают его важность, чувствуют уверенность в своих академических возможностях, в общении со сверстниками, а также учебный процесс вызывает у них познавательный интерес и стремление к саморазвитию [5, с. 262].

Сравнивая между собой ЭГ-1 и ЭГ-2 при помощи критерия U Манна-Уитни мы пришли к выводу, что когнитивные способности и шкалы, демонстрирующие положительные виды мотивации больше выражены в ЭГ-1,

а шкалы выраженные негативными видами мотивации в большей степени выражены в ЭГ-2, чем в ЭГ-1. Обнаруженные различия подтверждают гипотезу о том, что существуют особенности взаимосвязи между когнитивными способностями и уровнем учебной мотивации у детей младшего школьного возраста.

Литература:

1. Богус, М. Б. Мотивационные факторы развития умственных способностей младших школьников // Успехи современного естествознания. 2010. — № 9. — с. 148-151.
2. Виноградова, Н. В. Мотивация достижения в учебной деятельности // Молодой ученый. 2021. — № 42 (384). — с. 151-153.
3. Ефременкова, В. В. Связь познавательных процессов младших школьников с уровнем мотивации учения // Молодой ученый. 2023. — № 47 (494). — с. 488-491.
4. Мосина, Н. А. Т. В. Особенности учебной мотивации у младших школьников с разным уровнем успеваемости // Научное обозрение. Педагогические науки. 2017. — № 6-2. — с. 290-301.
5. Чеботарева, Л. В. Познавательные умения младших // Молодой ученый. 2023. — № 27 (474). — с. 262-264.

## Преимущества здорового стыда. Особенности проявления чувства стыда у созависимых личностей

Моисеева Татьяна Александровна, работник диспансерного отделения  
Амурская областная психиатрическая больница (г. Благовещенск)

*Данная работа посвящена рассмотрению особенностей проявления стыда у созависимых личностей. Мной были раскрыты теоретические обоснования связи чувства стыда и созависимости, а также влияние, оказываемое на личность созависимого. Также представлены авторские аргументы, иллюстрирующие позитивный смысл стыда.*

**Ключевые слова:** здоровый стыд, стыд, эмоции, эмоциональная сфера, здоровье, созависимость, зависимость, личность.

Есть огромная разница между здоровым и токсичным стыдом.

Ключевые моменты, которые я хочу осветить в данной статье.

— Хотя искоренить стыд невозможно, мы можем преобразить его из токсичного в здоровый.

— Здоровый стыд необходим для здорового общества.

— В то время как токсичный стыд отключает нас от мира, здоровый стыд помогает нам предложить миру свои дары.

Созависимость — патологическое состояние, характеризующееся глубокой поглощённостью и сильной эмоциональной, социальной или даже физической зависимостью от другого человека.

Созависимые сталкиваются со стыдом чуть ли не на повседневной основе, стыд становится частью их обычной жизни. Исследования В. Москаленко, С.И. Луценко, А.С. Спиваковской и других говорят о том, что люди, выросшие в зависимых семьях, намного чаще сталкиваются с переживанием стыда, чем выросшие в семьях без зависимостей [3, 4]. Чувство стыда — это сильное негативное чувство, угнетающее личность и преобладающее в неблагополучных семьях и семьях зависимых. Часто через чувство стыда люди пытаются контролировать поведение

других, манипулировать ими, используя фразы «Как тебе не стыдно?», «А что подумают другие?», «Я сгорю со стыда из-за тебя» и т. д.

Признание правильности навязанного чувства стыда ведет к негативным последствиям, в том числе и к разрушению личности. В отличие от вины, где человек уверен, что неправилён только его поступок, в основе стыда лежит убеждение, что что-то не так с самой личностью. Стыд — это болезненное состояние осознания своей дефективности как индивида. Стыдно становится не за свое действие, а за самого себя, за свое существование. Совершив ошибочное действие, такой человек и самого себя начнет считать ошибкой.

Ч. Уитфилд связывал созависимость с чувством внутреннего стыда, и исследования М. Wells, Ch. Glickauf-Hughes, R. Jones это подтверждают. Так, результаты показали, что стыд имеет обратную зависимость с самооценкой и прямую — с созависимостью. Стыд проявляется через ощущение собственной ущербности, формируя установку «Я — плохой» [6].

У созависимых часто возникает чувство стыда из-за действий их партнеров, которые под воздействием ПАВ нередко совершают глупые, а иногда и опасные, приносящие вред поступки. Однако это не является при-

чиной, лишь триггером. Причиной является сложное детство, в течение которого ребенка часто стыдили, пытались через чувство стыда сделать ребенка послушным и легко управляемым. Современные исследования показывают, что чувство стыда у детей, растущих в семьях зависимых, формируется в течение первых лет жизни вследствие негативного влияния взрослых [4]. После подобного воспитания вырастают люди со стыдом в основе самой личности [3].

Стыд является малоадаптивной реакцией, ведущей к избеганию проблем, мешающей поиску ресурсов для выхода из сложившейся ситуации. Как зависимым чувство стыда мешает преодолеть свою зависимость, загоняя их в цикл Поттера-Эфрона, так и созависимые, ведомые чувством стыда, сами отдаляют себя от помощи.

Что такое здоровый стыд?

Идея здорового стыда, возможно, является наиболее преобразующей и меняющей жизнь концепцией. Это противоречит всем общепринятым представлениям о стыде. Большинство людей думают, что стыд в одностороннем порядке опасен и разрушителен и что нам необходимо преодолеть его или исключить из своей жизни. Проблема в том, что стыд — это важная первичная эмоция — он есть у каждого в той или иной форме — и, как и другие эмоции, такие как страх, гнев и печаль, он не исчезает.

Стыд не просто так запрограммирован в нашей нервной системе. Определенный вид стыда полезен каждому, кто хочет иметь продуктивные отношения. Стыд помогает нам осознать, что мы не одиноки в мире, что нам нужно подчиняться определенным правилам и принципам, чтобы быть частью общества, и что нам нужно признавать и беспокоиться о том, что чувствуют другие люди. Это то, что мы называем здоровым стыдом, который сильно отличается от токсичного стыда.

Здоровый стыд ведет к более полезным отношениям с самим собой и другими. Если бы достаточное количество людей приобрело его, здоровый стыд привел бы к более счастливому, здоровому обществу и лучшему миру. Разрушительная, останавливающая жизнь сила, которую мы знаем как токсичный стыд, может быть преобразована во что-то здоровое и полезное. При токсическом стыде нервная система замирает. Мы теряем счет того, что происходит вокруг нас, и можем сосредоточиться только на своих недостатках и недостатках. Напротив, здоровый стыд побуждает нас сделать паузу, обратить внимание и переоценить себя и свое окружение.

А теперь самые главные постулаты данной статьи.

№ 1: Стыд не обязательно должен быть токсичным. Стыд, которого большинство из нас учат избегать, отравляет наше существование и наши отношения с другими. Токсичный стыд способен затуманить наше восприятие и познание и удерживать нашу нервную систему в замороженном состоянии. Нам сложно заметить, что происходит в настоящий момент; все, на чем мы можем сосредоточиться, — это то, насколько мы ошибочны, несовершенны

или неправы (или были). Мы постоянно прокручиваем в голове постыдные события, даже те, которые произошли в далеком прошлом. Хуже того, токсичный стыд пытается убедить нас в том, что наши основные чувства и потребности плохи и что нам нужно делать все возможное, чтобы их подавить.

Хорошая новость заключается в том, что стыд не токсичен по своей природе. Стыд не обязательно должен быть вредным. Обычно мы думаем о нем как о вреде, но стыд можно превратить в здорового и мощного союзника. В муках токсичного стыда все, что нам нужно сделать, — это создать достаточно места, чтобы успокоить нашу нервную систему, собрать ресурсы и начать видеть нашу ситуацию в новом свете. Иногда достаточно просто сделать небольшую паузу, чтобы восстановить сильные стороны своей личности.

№ 2: Здоровый стыд объединяет нас с другими. Все мы время от времени говорим неправильные вещи. Мы раним чувства друг друга, даже если на самом деле не собираемся этого делать. Мы нарушаем соглашения в отношениях, ведем себя недоброжелательно и отказываемся от своего слова. По этой причине некоторая степень стыда полезна в нашей жизни, поскольку напоминает нам, что мы не изолированные личности, которые могут делать и говорить все, что захотят. Мы влияем на других людей, просто взаимодействуя с ними и оставаясь самими собой, и стыд — это один из способов, которым на нас влияет и информирует правда об этом.

Нам, людям, нужны определенные рекомендации, чтобы оставаться достойными членами наших семей, групп друзей, романтических отношений и более крупных сообществ. Социальные законы могут сделать в этом отношении очень многое. Здоровый стыд напоминает нам о необходимости обращать внимание на то, как мы влияем на других, и это осознание позволяет нам оценивать свою речь и действия и вносить желаемые или необходимые изменения. Таким образом, здоровый стыд помогает нам жить в рамках социальных параметров и помогает нам удовлетворить нашу непреходящую потребность в общении.

№ 3: Фантастические дары здорового стыда. Здоровый стыд преподает нам важные жизненные уроки и направляет нас к росту. Вот несколько качеств, которыми вы можете наслаждаться со здоровым стыдом:

1. Самосострадание. Токсичный стыд обычно связан с ненасытным внутренним критиком — критиком, который часто бывает предвзятым и жестоким. Напротив, здоровый стыд почти синоним сострадания к себе. Когда мы по-настоящему добры к себе, мы обладаем ресурсами, силами и принимаем все свои стороны, что в последующем является опорой для формирования здоровых качеств личности.

2. Смирение: У каждого из нас есть положительные и отрицательные стороны. Здоровый стыд мягко напоминает нам об этом факте, который заставляет нас смириться. Как и другие люди, мы иногда ошибаемся, и это



нормально. Мы также способны извиниться и измениться к лучшему (и это тоже нормально!).

3. Юмор: когда мы с пониманием относимся к своим недостаткам, мы можем получить доступ к доброму чувству юмора.

Таким образом, стыд является чувством, усугубляющим положение созависимого. Интенсивные и бо-

лезненные чувства становятся не с кем разделить, так как возможность быть пристыженным заставляет человека ограничивать контакты с внешним миром. Однако с помощью психологов, психотерапевтов и психиатров возможно принятие различных проявлений своей личности, адаптация личности к не всегда здоровым проявлениям окружающего мира, социума.

#### Литература:

1. Богина, Е. В. Характеристика эмоциональности и ее роль в процессе восприятия сенсорных стимулов/Е. В. Богина // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков. — 2011. — № 3. — с. 16;
2. Москаленко, В. Жизнь с алкоголиком: страх, тревога, стыд, гнев, затянувшееся отчаяние/В. Москаленко // Теория и практика психотерапии. — 2016. — Т — . 3, № 1.-С. 2938;
3. Спиваковская, А. С., Луценко А. М. Взаимосвязь переживания чувства вины и ответственности у лиц, выросших в алкогольной семье./А. М. Луценко, А. С. Спиваковская // Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология. — 2022. — № 1. — с. 323-343;
4. Фаизова, В. А. Взаимосвязь созависимости с эмоциями/В. А. Фаизова // Школа Науки. — 2019. — № 1 (12). — с. 61-62;
5. M. Wells, Ch. Glickauf-Hughes, R. Jones. Codependency: A grass roots construct»s relationship to shame-proneness, low self-esteem, and childhood parentification // The American Journal of Family Therapy. — 2010-27 (1). — P. 63-71.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

## Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний у сотрудников таможенных органов

Бакешин Константин Петрович, кандидат педагогических наук, доцент;

Маринчак Виктория Андреевна, студент

Санкт-Петербургский имени В. Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии

*Данная научная статья рассматривает важность физической культуры для поддержания здоровья и профилактики профессиональных заболеваний у сотрудников таможенной службы. Авторы провели анализ текущего состояния здоровья таможенников и выявили основные проблемы, возникающие из-за недостаточной физической активности и неправильного образа жизни. На основе полученных данных были разработаны рекомендации по внедрению системы физической подготовки, которая поможет усовершенствовать общее состояние здоровья и снизить риск профессиональных заболеваний у сотрудников таможенной службы.*

**Ключевые слова:** физическая культура, профилактика, заболевания, таможенники, физическая подготовка.

По мнению Бакешина К. П.: «Федеральная таможенная служба, отличающаяся высокой эффективностью работы ее сотрудников, постоянно повышает требования к их профессиональным навыкам. Физическая форма студентов таможенных вузов, будущих специалистов таможенной службы, является одним из основных компонентов их профессиональной годности» [2, с. 75].

Анализ трудовой деятельности молодых специалистов-выпускников не только таможенной академии показывает, что физическая подготовленность выпускников значительно снижается после окончания учебы. Когда они были студентами, выпускники занимались спортом как минимум два раза в неделю, подвергая свое тело различным видам физических тренировок, включая силовые и беговые упражнения. Однако по приходу на рабочие места выпускники оказываются в коллективах с режимом работы, который зачастую не соответствует здоровому образу жизни. Важнейшей проблемой является потеря приобретенного здоровья, которое необходимо сохранять для поддержания активности, молодости и способности продолжать творческую деятельность.

Это положение объясняется, с одной стороны, тем, что руководители не обращают достаточного внимания на физическую подготовленность своих подчиненных и не понимают, как важно быть здоровым для достижения целей в работе. С другой стороны, выпускники полагаются на свою молодость и надеются, что состояние здоровья, сформированное во время учебы, будет сохраняться без необходимости дополнительной поддержки.

Мы убеждены, что каждый человек должен понимать, что труд является основой здорового образа жизни. Существует неправильное представление о вреде работы, которая, якобы, приводит к «износу» организма, избыточному расходу сил и ресурсов, преждевременному старению. На самом деле, труд как физический, так и умственный, не только не вреден, но и полезен. Регулярный, посильный и хорошо организованный трудовой процесс положительно влияет на нервную систему, сердце, сосуды, костно-мышечный аппарат, а также на весь организм человека в целом. Долго живут те, кто много и хорошо работает в течение всей жизни, в то время как безделье приводит к ослаблению мышц, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному старению.

Одно из наиболее опасных условий для человечества — это резкое уменьшение физической активности, или гиподинамия. На протяжении многих веков наши предки проводили в движении по 10-12 часов в день, чтобы обеспечить свое существование. В нынешнем постиндустриальном обществе человек активен всего лишь около 30-40 минут в день. Известно, что потребность в движении у человека врожденная, и ее удовлетворение или недостаток влияют на развитие этой потребности. Недостаток движения ведет к детренированности организма и является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. В результате ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижается функция внимания, мышления, памяти, а также страдает эмоциональная устойчивость [7, с. 110].

Профессионально-прикладная физическая подготовка — это комплекс мероприятий, направленных на развитие физических качеств и формирование прикладных знаний и физических, психических двигательных навыков, необходимых для успешного выполнения профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее — ППФП) рассматривается как процесс использования средств физической культуры и спорта для подготовки к конкретной профессиональной деятельности. Ее основная цель — развитие и поддержание оптимального уровня психических и физических качеств, необходимых для успешной работы в определенной профессии, а также формирование навыков и умений, необходимых в специфических условиях труда. Важной составляющей ППФП является направленность на мероприятия по развитию тех физических качеств, которые наиболее требуются в той или иной деятельности. Основой для ППФП служит общая физическая подготовка (далее — ОФП).

Независимо от особенностей будущей или настоящей профессиональной деятельности человека, прежде всего, требуется «заложить фундамент» с использованием ОФП: гармоничное развитие всех физических качеств, соответствующее полу и возрасту телосложение и др. В дальнейшем ППФП должна строиться в единстве с ОФП.

Профессиональная физическая подготовка важна для здоровья и благополучия сотрудников, а также для повышения качества их работы. Она помогает улучшить выносливость, силу и координацию, что способствует более эффективной работе и уменьшению количества ошибок. Рассмотрим ее преимущества более детально. Развитие профессиональной физической подготовки:

1. Повышает производительность труда. Регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению работоспособности и выносливости. Это позволяет выполнять больше работы за меньшее время, что особенно важно.

2. Профилактика заболеваний. Физическая активность помогает поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы, снижает риск развития диабета и других хронических заболеваний. Регулярные тренировки также улучшают общий тонус организма и повышают иммунитет.

3. Улучшение координации движений и реакции. Профессиональная физическая подготовка помогает развить координацию движений, улучшает реакцию и скорость принятия решений. Особенно это важно для профессий, связанных с риском для жизни, таких как пожарные, спасатели и военные.

4. Развитие лидерских качеств. Систематические занятия спортом и физической культурой развивают волевые качества, которые необходимы для успешного руководства коллективом и достижения поставленных целей [3, с. 967].

Существуют разные методы укрепления и сохранения здоровья. Система этих методов называется здоровым

образом жизни (ЗОЖ). Ее компонентами, помимо физической активности, также являются соблюдение личной гигиены, правильный рацион питания, закаливание, качественный отдых и отсутствие вредных привычек, что немаловажно для общего состояния здоровья. Даже при активной физической деятельности несоблюдение остальных пунктов обязательно даст о себе знать.

Утренняя зарядка играет важную роль, ведь только не забывая ежедневно выполнять утренние упражнения человек сможет достигнуть лучшей физической подготовки, а потом и физического совершенства. Важно грамотно составить план упражнений, подобрать под индивидуальные особенности человека. При этом нельзя применять интенсивные нагрузки, а также доводить себя до состояния сильного утомления.

Из-за компьютеризации во всех сферах общества люди стали всё меньше двигаться, их физическая активность падает с каждым годом, а состояние здоровья из-за сидячей работы ухудшается. И хотя нашу нынешнюю жизнь невозможно представить без компьютера, но важно не забывать давать отдых своим глазам и зарядку расслабленным от сидения мышцам. Существует множество комплексов упражнений, которые можно делать даже на рабочем месте в офисе. Таким образом, мышцы не будут застаиваться, и общее состояние здоровья не будет так сильно ухудшаться.

Еще одним фактором, не способствующим укреплению здоровья, является автомобиль. Если расстояние позволяет, то можно дойти пешком. Это будет полезно не только для вашего кошелька, но и для тела. Ежедневная ходьба укрепляет здоровье сердца, регулирует кровяное давление, улучшает циркуляцию крови, способствует похудению, снижает риск диабета, укрепляет кости и мышцы, улучшает пищеварение, усиливает иммунитет, снимает стресс и увеличивает продуктивность человека.

Одним из самых полезных видов спорта является плавание. К сожалению, не так много людей занимаются плаванием круглогодично. Опросы показывают, что только 15% взрослого населения находят время для данного вида спорта в течение года. Хотя тренировки по плаванию положительно воздействуют на сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, укрепляют суставы, формируют правильную осанку, закаляют организм, укрепляют иммунитет, развивают все группы мышц, лечат сколиоз и остеохондроз, а также повышают работоспособность человека.

Каждому человеку обязательно нужно следить за своим здоровьем. На здоровье достаточно сильно влияет наследственность человека и экология окружающей среды, но есть и другие факторы, также влияющие на него. Важно не только соблюдать правила личной гигиены, но и регулярно проходить осмотры у врача. По данным ученых, условия и образ жизни людей являются основным [4, с. 106].

Результаты анализа состояния здоровья таможенников показали, что профессиональные риски, с которыми они сталкиваются, оказывают негативное влияние на их здо-

ровье. Основные проблемы, выявленные в ходе исследования, включают:

**Стрессы и психоэмоциональные нагрузки:** Таможенники часто подвергаются стрессовым ситуациям из-за необходимости принимать быстрые решения, контролировать большие объемы грузов и иметь дело с различными людьми.

**Сидячий образ жизни:** Из-за длительных периодов стояния или сидения за столом во время работы таможенники могут страдать от проблем с опорно-двигательным аппаратом, а также от нарушений обмена веществ.

**Вредные условия труда:** Контакт с вредными веществами, шумом, пылью и другими факторами окружающей среды на рабочем месте может привести к различным заболеваниям.

**Недостаток физической активности:** Многие таможенники не уделяют достаточного внимания физической нагрузке из-за особенностей своей профессии, что может привести к развитию серьезных заболеваний [5, с. 333].

Исходя из этих результатов, необходимо разработать и внедрить программы по физической культуре и спорту для таможенников, чтобы улучшить их общее состояние здоровья и повысить профилактику профессиональных заболеваний. Формирование психофизической устойчивости сотрудников таможенных органов имеет особенно важное значение в свете заявленной темы. История таможенной службы Российской Федерации свидетельствует о значительной работе, направленной на воспитание высокопрофессиональных сотрудников, включая их психологическую защиту, вплоть до профилактики суицидов в кризисных ситуациях, вызванных высокими служебными рисками.

Физическая культура и спорт действительно положительно влияют на психоэмоциональное и физическое состояние сотрудников таможни. В результате, повышается работоспособность и качество жизни сотрудников таможни. Стоит отметить, что регулярные занятия физической культурой и спортом в силовых структурах помогают справиться с кризисными ситуациями и формируют здоровый образ жизни, а также гармонично развитую личность [6, с. 80].

#### Литература:

1. Бакешин, К. П., Демеш В. П., Дудус А. Н. Исследование методик физической подготовки студентов (на примере Санкт-Петербургского Филиала Российской Таможенной академии)// Ученые записки Санкт-Петербургского имени В. Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии.-2022.-№ 4 (84).-с. 112-115.
2. Бакешин, К. П., Маринчак В. А. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки для работников таможенных органов // Молодой ученый. — 2023. — № 45 (492). — с. 74-77.
3. Гочияева, А. Р. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников таможенной службы// Вестник науки. — 2023. — № 12. — с. 961-966.
4. Куравлева, О. О. Физическая культура в профилактике заболеваний и укреплении здоровья // Вестник науки. — 2022. — № 12. — с. 105-109.
5. Новиков, А. Б. Влияние спорта и здорового образа жизни на психоэмоциональное и физическое состояние сотрудников таможни // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2023. — № 3. — с. 332-337.
6. Плясунова, А. А. Роль физической культуры в профилактике и реабилитации различных заболеваний // Актуальные исследования. — 2024. — № 2 (184). — ч. III. — С. 79-81.

Как отмечают в своей работе Бакешин К. П., Демеш В. П. и Дудус А. Н., изучение требований и особенностей подготовки выпускников вузов таможенных органов к предстоящей служебной деятельности в структуре федеральной таможенной службы России, а также использование результатов проведенных исследований, описывающих профессиональную деятельность работников и сотрудников таможенных органов Российской Федерации, позволяют сделать вывод о том, что в таможенных органах предъявляются высокие требования к каждому должностному лицу, включая его моральные и нравственные качества, психическую устойчивость, физическую подготовленность и степень развития физических возможностей. Профессиональная деятельность работников и сотрудников таможенных органов России включает выполнение ряда специфических функций, таких как организация и проведение оперативно-розыскной деятельности в рамках таможенных органов, контакты с огнестрельным оружием и специальными средствами, охрана таможенной инфраструктуры, проведение мероприятий по досмотру таможенных объектов в различных климатических условиях и время суток, проверка транспортных средств, борьба с контрабандой, содействие компетентным органам в борьбе с международным терроризмом, а также готовность четко и уверенно действовать, преодолевая различные препятствия, такие как узкие проходы, каюты, трюмы, лестничные площадки, трапы и так далее — и все это при сопутствующих высоких физических нагрузках и повышенном психическом и эмоциональном напряжении [1, с. 113].

Физическая культура играет важную роль в профилактике и реабилитации различных заболеваний. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют укреплению организма, снижают риск возникновения многих заболеваний и способствуют их эффективной реабилитации. На основе проведенных исследований можно сделать вывод о важности проведения дополнительных исследований с целью разработки более эффективных программ профилактики и реабилитации заболеваний.

7. Якубовский, Я. К. Физическое здоровье — Гарант профессионального статуса таможенника// Таможенная политика на дальнем Востоке. — 2008. — № 7. — с. 110-114.

## Самбо: история, виды и правила

Вассер Дария Дмитриевна, курсант;

Кулешова Анастасия Викторовна, курсант

Научный руководитель: Гаджиев Исмаил Азимович, преподаватель

Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России (г. Новокузнецк, Кемеровская обл.)

Самбо — мощный вид спорта, который поможет вам защитить себя в непредвиденной ситуации. Этот термин означает самозащиту и борьбу без оружия, разделяясь на спортивное и боевое направления. Самбо не только эффективен в самообороне, но также является философией, способствующей развитию сильного тела и духа. Этот вид единоборства представляет собой смесь различных приемов из различных боевых искусств, обогащая его эффективность.

История самбо началась без общепризнанного названия, изначально известного как вольная борьба или борьба вольного стиля. Только в 40-е годы он получил установившееся название «самбо».

В 1920-е годы самбо начало свое формирование под руководством выдающихся мастеров — Спиридонова, Ощепкова и Харлампиева. Инициаторы этого процесса, Спиридонов и Ощепков, разрабатывали собственные техники самозащиты, которые позднее были объединены в одну систему, дополненную усовершенствованиями Харлампиева. Все трое стремились систематизировать уже существующие боевые приемы из различных единоборств с целью создания эффективного средства самозащиты.

К 1960-м годам самбо приобрело статус международного спортивного вида и стало популярным по всему миру. К тому времени уже было разработано разнообразных методических пособий, которые помогали овладеть этим видом спорта и понять его особенности.

На сегодняшний день Всероссийская федерация самбо проводит международные, общенациональные и региональные соревнования в этом увлекательном виде спорта. Отдельно стоит упомянуть Федерацию боевого самбо России, которая организует турниры, где условия боя максимально приближены к реальным ситуациям.

Самбо делят на два основных вида: спортивное и боевое, а также существует направление искусства самообороны. Спортивное самбо, некоторым образом напоминающее дзюдо, доступно для занятий абсолютно всем желающим и популярно во многих странах мира.

Боевое самбо — это система обучения, применяемая в полиции и армии. В ней применяются опасные и запрещенные приемы, которые не допускаются в спортивных соревнованиях. В боевом самбо также разрешено использование оружия. Искусство самообороны включает в себя

элементы айкидо, джиу-джитсу и айкидзюцу, предназначенные для защиты от атак как вооруженных, так и невооруженных противников. Правила соревнований по самбо предусматривают разделение участников по возрастным группам, которые определяются их годом рождения.

1. Возрастная категория «Младший» (11-12 лет);
2. Подростки в возрасте от 13 до 15 лет;
3. Группа «Средний возраст» (15-16 лет);
4. Старшие подростки в возрасте от 17 до 18 лет;
5. Юниоры в возрасте от 19 до 20 лет;
6. Взрослые, достигшие 20-летнего возраста и старше;
7. Ветераны в возрастных категориях 35-39 лет, 40-44 лет, 45-49 лет, 50-54 лет, 55-59 лет и старше 60 лет.

Правила самбо позволяют применять броски, удержания и болевые приемы как на руки, так и на ноги. Броски в самбо могут выполняться с использованием рук, ног и туловища. За успешно выполненные броски и удержания в самбо начисляются баллы. Бросок — это техника, которая позволяет самбисту выводить противника из равновесия и бросать его на ковер, при этом целью может быть любая часть туловища или колени.

В самбо, если спортсмен удерживает своего соперника прижатым к себе любой частью туловища в течение 20 секунд, это называется удержанием. Для досрочной победы в самбо можно совершить бросок соперника на спину, провести болевой прием или набрать на 8 баллов больше соперника. На официальных соревнованиях по самбо допускается использование специальной экипировки, соответствующей требованиям, установленным Правилами и спортивным Регламентом Всероссийской Федерации Самбо.

Для занятий самбо необходима специальная экипировка, включающая в себя куртку (красного или синего цвета), борцовки, шорты и пояс. Для женщин предусмотрена майка белого цвета. Куртки для самбо изготавливаются из хлопчатобумажной ткани. Рукава куртки должны достигать кистей рук, обеспечивая просвет между рукой и тканью не менее 10 см. Длина полей куртки должна быть ниже линии пояса на 25-30 см, а длина завязанного пояса не должна превышать длину полей куртки. Ботинки для самбо доступны в красном, синем или комбинированном цвете (красно-синем) и изготавливаются из мягкой кожи или синтетической ткани, с мягкой подошвой.

Все швы ботинок тщательно спрятаны внутри, обеспечивая комфорт и защиту для щиколоток и стопы в области сустава большого пальца с помощью специальных прокладок, скрытых под кожей. Шорты для самбо изготавливаются из высококачественных материалов — шерсти, полушерстяного или синтетического трикотажа. Они должны быть достаточной длины, чтобы закрывать линию пояса сверху и верхнюю треть бедра снизу. Участникам схваток строго запрещается иметь при себе твердые предметы, чтобы предотвратить возможные травмы. Для защиты суставов разрешено использование бандажей и тейпов, которые должны быть надежно зафиксированы и дополнительно закрыты эластичными наколенниками, соответствующими цвету формы.

Навыки самообороны играют важную роль в обеспечении безопасности в случае нападения. Часто сопротивление хулиганам может быть опасным, однако умение справиться с одним нападающим без оружия дает борцам большие шансы на успешное избежание захвата или нейтрализацию угрозы.

Самбисты обучаются не только применять физическую силу, но и умению оценивать ситуацию и действовать исключительно в рамках самообороны, что делает это единоборство одним из наиболее эффективных в этой области.

Особое внимание уделяется также навыку правильного падения. В любой ситуации, особенно на скользких поверхностях или во время гололеда, существует риск получить серьезные травмы при падении. Опытные борцы знают, что при падении важно прижимать подбородок к груди, чтобы снизить риск черепно-мозговой травмы.

Напряженные мышцы. Бойцы способны поднимать огромные веса, поскольку на соревнованиях и тренировках им приходится противостоять сопернику, который

часто равен или превосходит их по весу. Тренеры обучают правильной технике подъема и предотвращению травм.

Травмы в самбо. Самые распространенные травмы среди самбистов включают растяжения связок, разрывы менисков, переломы и вывихи конечностей, а также повреждения ушей и пальцев. Несмотря на отсутствие подробных исследований о травмоопасности самбо по сравнению с другими видами единоборств, следует отметить, что в самбо отсутствуют удары, делая этот вид спорта ближе к борьбе, чем к боксу или восточным боевым искусствам.

Занятия самбо имеют свои преимущества и недостатки.

Преимущества:

1. Укрепление здоровья и физической формы.
2. Развитие навыков самообороны и защиты близких.
3. Формирование красивой и подтянутой фигуры.
4. Укрепление характера и дисциплины.
5. Развитие коммуникабельности и навыков работы

в коллективе.

6. Помощь в преодолении стеснительности.
7. Возможность путешествий и новых впечатлений.
8. Снижение риска травмирования в бытовых ситуациях.

9. Укрепление нервной системы.

Недостатки:

1. Риск получения травм при занятиях.
2. Значительные финансовые издержки.
3. Проявление конфликтности и увеличение агрессивного поведения.
4. Некоторые отступления от нормы в отношении физической формы.
5. Психологические расстройства.
6. Проблемы во взаимоотношениях со спортсменами.

## Легкая атлетика: история, виды, польза

Вассер Дария Дмитриевна, курсант

Научный руководитель: Гордиенко Евгений Геннадьевич, преподаватель  
Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России (г. Новокузнецк)

Легкая атлетика — это олимпийский вид спорта, включающий в себя беговые дисциплины, спортивную ходьбу, многоборья и технические виды. Известная как «королева спорта», легкая атлетика пользуется популярностью благодаря своей массовости и истории успехов на Олимпийских играх. Легкоатлеты — это спортсмены, специализирующиеся на одной или нескольких дисциплинах легкой атлетики. Развитие легкой атлетики в России началось с создания спортивного кружка в поселке Тярлево около Санкт-Петербурга в 1888 году.

Кружок в основном состоял из молодежи, которая проводила летние каникулы в Тярлево. Этот спортивный

клуб сыграл значительную роль в развитии легкой атлетики, став первыми в России, кто начал систематически заниматься бегом, прыжками и метаниями. В 1890-е годы клуб провел ряд крупных соревнований для того времени. В следующем году он был переименован в «Общество любителей бега», а с 1893 года — в «Петербургский кружок любителей спорта». Участники начинали занятия бегом уже ранней весной на Петровском острове, а летом переезжали в Тярлево.

Программа соревнований постепенно расширялась в конце XIX века. В 1893 году в нее были добавлены прыжки в длину с разбега, а в 1895 году — толкание ядра,

прыжки в высоту, барьерный бег и бег с препятствиями. Позже были внесены изменения, включая проведение соревнований по кроссу, прыжкам с шестом, метанию диска и метанию копья.

В рамках крупного спортивного мероприятия, организованного кружком в 1895 году, присутствовали около 10000 зрителей благодаря бесплатному входу. Помимо велосипедных гонок, в программу были включены бег на разные дистанции, прыжки в длину с разбега, бег с барьерами, метание мяча и чугунного ядра.

В 1908 году впервые состоялся чемпионат России по легкой атлетике, посвященный 20-летию основания спортивного кружка в Тярлево. Несмотря на участие около 50 спортсменов из Санкт-Петербурга и Риги, этот чемпионат стал важным событием, стимулировав дальнейшее развитие легкой атлетики. В результате появились новые спортивные кружки в таких городах, как Москва, Киев, Самара, Одесса. В 1911 году был основан Всероссийский союз любителей легкой атлетики, который объединил около 20 спортивных кружков из различных регионов. В 1912 году команда российских легкоатлетов впервые приняла участие в V Олимпийских играх в Стокгольме, численностью 47 человек.

Низкий уровень легкоатлетического спорта в России отличается от стандартов других стран из-за недостаточной подготовки, недостаточной поддержки команды и недостаточного числа участников, что привело к неудовлетворительным результатам российских легкоатлетов на международной арене. Отсутствие призовых мест на Стокгольмской Олимпиаде стало сигналом для российских спортивных организаций о необходимости выявления и поддержки талантливых спортсменов.

До Первой мировой войны в России прошли две все-российские олимпиады, где выдающиеся успехи спортсменов свидетельствовали о наличии талантов в стране. Однако в то время занятия спортом оставались прерогативой обеспеченных слоев общества, и широкие народные массы не имели возможности участвовать в спорте. Это препятствовало массовому развитию легкоатлетического спорта в России.

В 1913 году в Киеве прошла I Всероссийская олимпиада, где впервые были представлены марафонский бег и женское первенство по легкой атлетике. Вторая Всероссийская олимпиада состоялась в 1914 году в Риге. На этой Олимпиаде выдающимся стал молодой бегун из Москвы Василий Архипов, показавший рекордное время в беге на 100 метров — 10,8 секунды на покрытой песком дорожке Рижского ипподрома. Однако начавшаяся Первая мировая война и последовавшая за ней революция на длительное время приостановили спортивные соревнования. Первое первенство страны по легкой атлетике было проведено только в 1922 году в Москве.

В 1921 году в личном первенстве Москвы по легкой атлетике участвовали 200 спортсменов из 16 городов и районов страны. Один из участников сломал копье, и соревнование пришлось прекратить, так как второго копья

в Москве не нашлось, что характеризует состояние спорта того времени. Начиная с 1924 года в СССР началась официальная регистрация рекордов по легкой атлетике, что стимулировало рост спортивных достижений.

Давайте рассмотрим, какие виды спорта входят в легкую атлетику.

Спортивная ходьба — это легкоатлетическая дисциплина, отличающаяся от бега тем, что спортсмен должен поддерживать постоянный контакт ноги с землей. Соревнования по спортивной ходьбе проводятся как на дорожке, так и на шоссе.

Бег является одним из самых древних видов спорта, для которого были установлены официальные правила соревнований. Он был включен в программу первых Олимпийских игр современности в 1896 году. В легкой атлетике бег представлен различными видами: спринт, бег на средние и длинные дистанции, барьерный бег и эстафета.

В мире легкой атлетики различают несколько видов бега, каждый из которых требует уникальных навыков и физической подготовки:

1. Бег на короткие дистанции — требует максимальной скорости и взрывной силы.
2. Бег на средние дистанции — сочетает в себе элементы скорости и выносливости.
3. Бег на длинные дистанции — проверяет выносливость и стойкость спортсмена.
4. Бег с препятствиями — кроме скорости, требует ловкости и координации движений.
5. Бег с барьерами — добавляет элемент техники и преодоления препятствий.
6. Эстафетный бег — командное упражнение, где передача эстафеты требует точности и синхронизации.

Кроме бега, в легкой атлетике важное место занимают метания, которые требуют силы и техники. Они направлены на перемещение снаряда на максимальное расстояние от спортсмена.

Легкоатлетические упражнения оказывают комплексное воздействие на организм человека, способствуя развитию силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также формированию полезных двигательных навыков.

Занятия легкой атлетикой способствуют гармоничному развитию мышц, тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, а также опорно-двигательный аппарат. Они улучшают обмен веществ и способствуют закаливанию организма.

Основными легкоатлетическими упражнениями, рекомендуемыми для укрепления здоровья, являются ходьба и бег. Давайте рассмотрим их влияние на организм человека более подробно.

При занятиях бегом и ходьбой происходит значительная функциональная перестройка всех органов и систем.

Ходьба и бег рассматриваются как естественные и биологически обоснованные способы улучшения организма, открывая широкие перспективы для их применения

в целях оздоровления и профилактики заболеваний. Однако важно помнить, что эффективность дозированной ходьбы и оздоровительного бега зависит от соответствия методики индивидуальным физическим возможностям каждого человека. Следует отметить, что главное различие между оздоровительным бегом и спортивным заключается в целях занятий. Основная цель оздоровительного бега — это поддержание и укрепление здоровья, а не установление рекордов на трек.

Результаты научных исследований свидетельствуют о положительном влиянии занятий ходьбой и бегом на здоровье. У тех, кто занимается этими видами физической активности, уменьшается риск простудных заболеваний дыхательной системы и других органов. Объективные данные исследований подтверждаются субъективными ощущениями: улучшается настроение, повышается работоспособность, уменьшаются головные боли, дискомфорт в области сердца, а также увеличивается общая выносли-

вость. Занятия ходьбой и бегом также способствуют укреплению двигательного аппарата, улучшают подвижность грудной клетки и диафрагмы, а также увеличивают жизненную емкость легких.

Регулярные занятия ходьбой и бегом способствуют улучшению дыхания, увеличивая его глубину и редкость. Это приводит к усилению газообмена и лучшему поступлению кислорода в организм. Такие тренировки благоприятно влияют на функции пищеварительной системы и центральной нервной системы. Кроме того, они способствуют развитию мышц ног, живота и спины, а также укреплению костей. Сухожилия и связки становятся более прочными и эластичными, а подвижность в суставах улучшается.

Те, кто регулярно занимается ходьбой и бегом, замечают улучшение осанки и формирование правильной походки, что благоприятно сказывается на работе внутренних органов.

#### Литература:

1. <https://zeh.media/zhizn/sport/5962301-13-issledovany-podtverdili-chto-fizicheskaya-aktivnost-uluchshayet-umstvennuyu-deyatelnost>
2. <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=21071>
3. <https://science-education.ru/ru/article/view?>

## «Активная перемена» как средство повышения уровня физического здоровья и физической подготовленности обучающихся начальных классов

Зайцев Анатолий Владимирович, учитель физической культуры;  
Антипова Ксения Ильинична, учитель химии и биологии;  
Жданов Тимур Александрович, учитель физической культуры  
ГБОУ г. Москвы «Школа № 1231 имени В. Д. Поленова»

*Данное исследование отображает проблему гиподинамии обучающихся начальных классов. Практика внедрения «активных перемен» способствует повышению уровня физической подготовленности и физического здоровья. Также, система наставничества позволяет подготовить и передать знания, умения и навыки работы с детьми учащимся старшей школы.*

**Ключевые слова:** активная перемена, физическая подготовленность, ВФСК ГТО, физическое здоровье.

**В** XXI веке цифровизация завоевала все сферы деятельности человека, в том числе физическую культуру и спорт. С одной стороны современные цифровые технологии способны выступать помощниками в организации и проведении соревнований, с другой стороны — отвлекающими факторами физического развития детей.

С приходом автономной дисциплины «Киберспорт», дети школьного возраста стали меньше времени уделять физической активности. Гаджеты завоевали разум, тем самым досуг перестал быть активным. Дети стали меньше гулять, проводить время в компаниях при очной

встрече. Все это актуально не только для подростков, но и для обучающихся начальной школы [1].

Во время образовательного процесса дети сидят за партой, а на переменах не все обучающиеся выходят в коридор. Всею виной — гаджеты и отсутствие мотивации к двигательной активности. Кроме того, учебная нагрузка имеет свойство роста от класса к классу обучения. Таким образом, возникает проблема нехватки времени для ведения активного образа жизни [2].

При выполнении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» уменьшается количество обла-



дателей золотого знака отличия, тем самым проявляется проблема развития тех или иных физических качеств [6].

**Цель исследования:** определение средств повышения мотивации к активной двигательной деятельности и повышение уровня физического здоровья, успеваемости.

В ходе достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

— проанализировать научно-методическую литературу по данной проблеме;

— выявить проблемные места в развитии физических качеств обучающихся по результатам ВФСК «ГТО»;

— разработать программу «Активная перемена» и подготовки обучающихся старших классов для ее реализации.

**Методика и организация исследования.** Всероссийский физкультурно-спортивный комплект «Готов к труду и обороне» получил свое возрождение 25 сентября 2015 года с изменениями в Федеральном законе о физической культуре и спорте Российской Федерации. Тем самым, государственные образовательные учреждения получили возможность проведения тестирования норм ГТО [4].

Выполнение норм ГТО является объективным показателем физического развития детей школьного возраста. Получение знака отличия по определенной возрастной ступени напрямую указывает на уровень физической подготовленности. Существует три знака отличия: бронза, серебро и бронза. Нормативы по каждому виду соответствуют знаку отличия.

Обращаясь к научной работе А.Я. Чамоковой, мы убеждаемся в том, что дети школьного возраста, занимающиеся в спортивных секциях, имеющие дополнительную двигательную активность, обладают гармоничным физическим развитием. Обучающиеся, у которых двигательная активность ограничена уроками физической культуры, имеют дисгармоничную физическое развитие. Однако, автор приводит только результаты исследования, не предлагая пути решения проблем. [5].

Вопросом мотивации к занятиям физической культурой занимался Б.К. Сангинов. Автор в своей работе выделил факторы, влияющие на интерес школьников к физической культуре, основными из которых являются: отношения в семье и в учебном коллективе: со сверстниками и преподавателями [3].

В свою очередь, мы проанализировали результаты выполнения норм ГТО за предшествующие годы и выяснили, какие физические качества имеют сниженный уровень развития.

В 2021-2022 учебном году средний результат по тесту «Наклон вперед из положения стоя» у обучающихся в возрасте 6-8 лет (I ступень) составил +18 сантиметров.

В 2022-2023 учебном году средний результат по тесту «Наклон вперед из положения стоя» у обучающихся в возрасте 6-8 лет (I ступень) составил +12 сантиметров.

В 2023-2024 учебном году средний результат по тесту «Наклон вперед из положения стоя» у обучающихся в возрасте 6-7 лет (I ступень) составил +11 сантиметров.

Таким образом, исходя из средних результатов, можно сказать, что физическое качество «Гибкость» имеет спад, что говорит о потенциальной гиподинамии учащихся.

Проанализировав результаты норматива «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» у обучающихся 8-10 лет мы выяснили:

— В 2021-2022 учебном году средний результат по нормативу «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» составил 14 раз.

— В 2022-2023 учебном году средний результат по нормативу «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» составил 12,5 раз.

— В 2023-2024 учебном году средний результат по нормативу «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» составил 12 раз.

Таким образом, проанализировав данный норматив, можем сделать вывод о том, что физическое качество «Сила» имеет сниженный уровень у нынешних школьников, относительно обучающихся прошлых лет. Данные результаты снова подтверждают влияние гиподинамии.

Для решения данной проблемы нами была разработана программа «Активная перемена», которая включает в себя дополнительную двигательную активность обучающихся начальных классов во время перемены. Активная перемена содержит в себе подвижные игры, физкультминутки, позволяющие между уроками повысить уровень двигательной активности. Комплексы упражнений и подвижные игры направлены на все основные физические качества, в частности, на гибкость и силу. Проведение активной перемены снижает риск травматизма обучающихся начальной школы во время перемены, так как все происходит организованно. Ответственными за проведение назначаются учителя физической культуры и классные руководители, а также учащиеся старших классов.

Кроме того, нами была разработана программа наставничества и подготовки проводящих активных перемен в лице обучающихся старших классов. Учащиеся 9-11 классов, обучающиеся по предпрофессиональной программе «Медицинский класс» выступили в роли проводящих, пройдя обучение у учителей физической культуры. Старшеклассники узнали о принципах, средствах и методах физической культуры. Им были предложены комплексы упражнений различной направленности и подвижные игры. Помимо этого, они прослушали лекцию от заведующего кафедрой медико-биологических дисциплин и основ безопасности жизнедеятельности Вятского государственного университета о влиянии физической нагрузки на физическое здоровье человека.

В рамках активных перемен учащиеся 9-11 класса также проводят измерения ЧСС, АД и следят за реакцией организма на физическую нагрузку.

Таким образом, дополнительная двигательная активность во время образовательного процесса положительно влияет на физическое здоровье, уровень физической подготовленности.

Проанализировав научно-методическую литературу, мы выяснили, что дети, не занимающиеся в спортивных секциях, имеют дисгармоничное физическое развитие. Мотивация к занятиям физической культурой зависит от отношений в семье и учебном коллективе.

Проанализировав результаты выполнения тестов ГТО,

мы выяснили, что в данное время прослеживается снижения уровня силовых способностей и гибкости.

Разработали программу «Активная перемена» и программу подготовки и наставничества обучающихся старших классов «Медицинского класса» для проведения активных перемен.

Литература:

1. Базанина, Т. А. Роль физкультминуток на уроках информатики // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2021. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizkultminutok-na-urokah-informatiki> (дата обращения: 01.02.2024).
2. Жданова, Д. Р., Рубизова, А. А. Гиподинамия — болезнь 21 века // БМИК. 2019. № 12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gipodinamiya-bolezn-21-veka> (дата обращения: 01.02.2024).
3. Сангинов, Б. К. Формирование интереса к физической культуре и спорту у учащихся образовательных учреждений республики Таджикистан: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01/Сангинов Бахром Каримович; ХГУ им. Б. Гафурова — Душанбе; 2020-174 с.
4. Федеральный закон от 5 октября 2015 г. N 274-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации».
5. Чамокова, А. Я. Влияния двигательной активности на физическое развитие школьников // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2021. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-dvigatelnoy-aktivnosti-na-fizicheskoe-razvitie-shkolnikov> (дата обращения: 01.02.2024).
6. Шаповалов, К. А., Шаповалова, Л. А., Забоева, М. В., Чичерова, О. П., Клочкова, М. С., Нелипович, Н. М., Саитова, О. Ю., Оценка результатов медицинских осмотров детей и подростков для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в городской детской поликлинике субарктической территории // Медицина: теория и практика. 2020. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-rezultatov-meditsinskih-osmotrov-detey-i-podrostkov-dlya-vypolneniya-normativov-vserossiyskogo-fizkulturno-sportivnogo> (дата обращения: 01.02.2024).

## Тренировочные методы и средства успешного выступления в летнем полиатлоне

Лепихов Андрей Александрович, преподаватель;  
Зарипов Радмир Фаритович, старший преподаватель;  
Мартынов Яков Александрович, старший преподаватель;  
Муромцева Инна Сергеевна, преподаватель  
Нахимовское военно-морское училище (г. Санкт-Петербург)

*Статья посвящена особенностям сочетания в тренировочном процессе различных методов и средств для достижения высоких результатов в соревнованиях по летнему полиатлону. Исследования направлены на поиск путей повышения резервов в изучении допустимых методов и средств в подходе к спортсменам, занимающимся полиатлоном, а также анализ тренировочных программ.*

**Ключевые слова:** летний полиатлон, тренировочные методы и стратегии.

### Введение

Летний полиатлон — вид спорта, представляющий из себя одно из многоборий. В данное многоборье входят следующие виды: бег на 100 м или 60 м, бег на 1000 м или 2000 м (у женщин) и 2000 м или 3000 м (у мужчин), метание гранаты, стрельба из пневматической винтовки из положения стоя, плавание 100 м. В данной работе мы рассмотрим подготовку спортсменов, участвующих в четырехборье с бегом, куда входят бег на 60 м и 2000 м, плавание вольным стилем 100 м и стрельба из пневматической винтовки.

Каждый из данных видов требует соответствующей подготовки, причем в каждом виде применяются различные средства, методы и стратегии подготовки. Надо отметить, что подготовка полиатлонистов сложна как по методике, так и по организации тренировочного процесса. Полиатлон как никакой другой вид спорта требует разносторонней физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Результаты в летнем полиатлоне зависят не только от уровня развития специальных физических качеств, а от реали-

зации их в технике каждого конкретного вида полиатлона.

#### Основная часть

Бег на 2000 м требует повышенного внимания относительно выносливости, бег на 60 м и плавание на 100 м относительно скоростно-силовой подготовки, а стрельба относительно статической. Большое значение при построении тренировочных занятий должно отводиться принципу постепенного увеличения нагрузок. К основным тренировочным средствам полиатлонистов относятся разнообразные физические упражнения, которые по преимущественному решению тех или иных задач необходимо подразделять на упражнения общего и специального воздействия. Удельный вес упражнений общего и специального воздействия на отдельных этапах годового цикла должен быть различным. Виды спорта силового и скоростно-силового характера используют как годовые, так и полугодовые циклы, в то время как виды спорта, основанные на выносливости, требуют макроцикл не менее чем год. Ритм занятий и отдыха должен быть таким, чтобы основные занятия проводились бы на фоне повышенной работоспособности. Структуру годового цикла рекомендуется подразделять на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. В процессе подготовки спортсменов должна строго выдерживаться основная направленность учебно-тренировочного процесса: непрерывный рост уровня тренированности и повышения спортивного мастерства полиатлонистов.

Летне-осенний этап направлен на создание условий для приспособления организма к повышенным нагрузкам. На этом этапе основное внимание должно уделяться ликвидации слабых сторон общей и специальной подготовленности путем акцентирования внимания на них в тренировочных занятиях и создание предпосылок для лучшего овладения видов летнего полиатлона. На зимнем этапе основное внимание должно уделяться развитию скоростно-силовой, общей и скоростной выносливости. На весеннем этапе основное внимание должно уделяться развитию различных комплексов физических качеств применительно к данному виду спорта. Частной задачей весеннего этапа является отработка модели предстоящих соревновательных нагрузок. Решению этой задачи должно способствовать эффективное распределение тренировочных средств по комплексу летнего полиатлона.

Ключевым вопросом методики тренировок полиатлонистов является подбор оптимальных нагрузок. Величина

нагрузок состоит из двух компонентов: объема и интенсивности. Объем нагрузок меняется от выполненной работы в недельных и месячных циклах тренировки. Оптимальный объем тренировочных нагрузок необходим для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма и высокой физической трудоспособности.

К простым методам определения перенесенных физических нагрузок во время тренировок относятся оценка субъективных ощущений, а также наблюдение за общим состоянием усталости спортсмена, частоты сердечного сокращения, артериального давления, дыхания.

Тщательный анализ и качественная осознанность содержания каждого конкретного движения является отличительной чертой тренировки полиатлонистов.

Примерные упражнения для тренировки полиатлонистов:

1) Для отработки старта в беге на 60 м (повторное выбегание со старта с небольшой скоростью, обращая внимание на положение туловища, головы и особенности работы ног, прыжки в яму со стартовых колодок, ускорения из различных стартовых положений);

2) Средства тренировки в беге на 60 м повторное пробегание отрезков по 20-40 м с ходу и со старта, бег по 100-150 м на технику с неопределяемой скоростью, силовая подготовка.

3) Основными методами тренировки на 2000 м являются длительный непрерывный бег, темповый бег, интервальная тренировка, повторный бег.

4) Плавание: 200 м комплексное плавные, 10 отрезков по 50 м вольным стилем, 100 м ноги кролем, 10 раз по 25 м вольным стилем, 100 м заминка любым способом; 200 м + 150 м + 100 м + 50 м, 4 раза по 100 м комплексом, 8 раз по 25 м вольным стилем.

5) Для успеха в стрельбе важную роль играет количество времени, которое спортсмен провел в тире, отработка навыков стойки, дыхания, плавного нажатия спускового крючка, зрительной и физической выносливости.

#### Заключение

Летний полиатлон предъявляет высокие требования к организму спортсмена, поэтому большую роль играет правильное планирование тренировочного процесса, сочетание объема и интенсивности, нагрузки и отдыха, сочетание тренировок по видам спорта в недельном цикле и годовом. Соблюдение основных принципов спортивной тренировки: системности, постепенности и вариативности.

#### Литература:

1. Гильмутдинов, Т.С. Физиологическая характеристика и ведущие факторы, определяющие спортивный результат в летнем полиатлоне // Полиатлон. 2002. № 1 С2-3.
2. Садилкин, А.Ф., Кейно А.Ю. Структура тренировочного процесса в годовом цикле подготовки летних полиатлонистов // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов. 2011, Вып. 6 (98) с. 116-117.
3. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. М.: Физическая культура и спорт, 2009. 205 с.

## Профилактика нарушений осанки у детей дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации и семьи

Марков Андрей Юрьевич, инструктор по физической культуре  
ГБОУ г. Москвы «Школа № 538 имени С. В. Гришина»

*В статье представлены меры профилактики нарушений осанки у детей дошкольного возраста, которые могут предпринимать родители дома, а также педагоги и специалисты в условиях дошкольной образовательной организации.*

**Ключевые слова:** осанка, нарушение осанки, дошкольный возраст, дошкольная образовательная организация, семья, профилактика.

Осанкой называется привычное, удобное для человека положение тела, поза, которая зависит от тонуса мышц, выраженности физиологических изгибов позвоночника, состояния связочного аппарата, обусловлена она также и наследственными моментами.

В период дошкольного детства осанка ещё продолжает формироваться, наличие негативных факторов наиболее сильно влияет на неё, поэтому одной из важнейших, главных задач взрослых в этот период состоит в предупреждении нарушений осанки [3].

Причин, которые могут привести к нарушению осанки, достаточно много:

- травмы или переломы опорно-двигательного аппарата;
- наличие плоскостопия;
- низкий уровень двигательной активности ребёнка (современный ребёнок много времени проводит у экранов телевизора, компьютера, планшета и телефона);
- ношение тяжестей в одной и той же руке;
- несбалансированное питание;
- невыполнение гигиенических условий;
- несоответствие мебели росту ребёнка;
- неправильное положение тела ребёнка в моменты, когда он сидит за столом, когда опирается на одну ногу, когда поджимает одну ногу под себя в положении сидя, когда сворачивается «калачиком» во время сна с подтянутыми к груди ногами;
- ослабленность организма, сниженный иммунитет, частые простудные заболевания.

К сожалению, среди современных дошкольников нередко встречаются различные нарушения осанки, которые обязательно необходимо исправлять, а лучше предупреждать. К основным средствам предупреждения, реабилитации и восстановления относятся физические упражнения, массаж, а также естественные факторы природы [1].

В условиях дошкольной образовательной организации в целях профилактики нарушений осанки важно проводить систематически такие мероприятия, как:

- ежедневное проведение утренней гимнастики;
- проведение занятий по физическому воспитанию, согласно расписанию [2];
- ежедневная организация гимнастики после дневного сна [1];

— организация подвижных игр на свежем воздухе во время прогулки;

— проведение различных спортивных мероприятий на свежем воздухе и в помещении (соревнования, праздники, спартакиады, досуги, дни здоровья) [3];

— проведение индивидуальной работы с детьми в соответствии с их возможностями, индивидуальными особенностями и дефицитами;

— реализация закаливающих мероприятий (использование массажных дорожек после сна, проведение игр и выполнение физических упражнений на свежем воздухе во время занятий и прогулки) [1];

— проведение мероприятий с родителями (родительские собрания, открытые занятия по физической культуре, папки-передвижки, консультации, индивидуальные беседы, совместное времяпрепровождение — организация походов, спортивных праздников и развлечений) [2];

— осуществление регулярного контроля со стороны медицинских работников.

Проведение данных мероприятий решает сразу несколько задач:

- способствует формированию правильной осанки;
- способствует выработке двигательных навыков;
- развивает двигательную активность детей;
- развивает силовую выносливость мышц;
- совершенствует имеющиеся у детей двигательные особенности — выносливость, ловкость, быстроту.

Также во время пребывания в детском саду дети знакомятся с культурно-гигиеническими навыками, первоначальными представлениями о собственном теле, о предупреждении заболеваний, совместно с педагогами дошкольники осваивают ключевые, существенные, фундаментальные способы и игровые приёмы, которые ориентированы на физическое совершенствование, а также укрепление мышечного тонуса [2].

В условиях домашнего воспитания важно проводить следующие мероприятия:

- тщательно подбирать для ребёнка мебель в соответствии с его ростом (неверно подобранная мебель влияет на позу ребёнка — формирование круглой спины, чрезмерное поднятие вверх плеч, наклон тела в сторону при сидении на стуле);

— воспитывать и вырабатывать у ребёнка привычку следить за положением собственного тела, а также за тем, чтобы во время сидения за столом оба локтя ребёнка лежали на нём;

— организовывать с ребёнком релаксационные, расслабляющие мероприятия после занятий, где ребёнок долго принимал статичную позу;

— подбирать ребёнку одежду, соответствующую его росту, а также не затрудняющую движения;

— следить за тем, чтобы ребёнок не носил тяжести, особенно в одной и той же руке;

— следить за тем, чтобы освещение в комнате ребёнка было оптимальным;

— следить за тем, чтобы ребёнок не шаркал ногами при ходьбе;

— организовывать физкультминутки для ребёнка, а также проведение утренней гимнастики, направленной на укрепление мышц спины [1];

— следить за правильностью и сбалансированностью питания ребёнка.

Таким образом, профилактику нарушений осанки важно проводить как в условиях дошкольной образовательной организации, так и в домашних условиях под наблюдением взрослых. Наибольшего эффекта в этом направлении можно достичь, скооперировав усилия обеих сторон [3].

#### Литература:

1. Красикова, И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия/Ирина Красикова. — М.: Корона-Век, 2012. — 352 с.
2. Степаненкова, Э. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. — М.: Академия, 2001. — 365 с.
3. Шорин, Г. А., Мутовкина Т. Г., Тарасова Т. А. Пути совершенствования оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях //Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: Матер. научн.-метод. конф. — Челябинск: ЧГИФК, 1994. — с. 85-87.

## ПРОЧЕЕ

### Понятие системы документооборота

Ромась Виктория Николаевна, студент

Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Липецкий филиал

*В данной статье кратко рассматривается понятие документооборота и характеристика ключевых нормативных регуляторов данной системы. В числе характеристик документооборота рассматривается система электронного документооборота (далее — СЭД).*

**Ключевые слова:** документооборот, система электронного документооборота, организация, уровни документооборота, СЭД.

### Concept of document management system

Romas Viktoriya Nikolayevna, student

Russian Academy of National Economy and Public Service under the President of the Russian Federation, Lipetsk branch

*This article briefly examines the concept of document flow and the characteristics of the key regulatory regulators of this system. Among the characteristics of document management, an electronic document management system (hereinafter referred to as EDMS) is considered.*

**Keywords:** document flow, electronic document flow system, organization, levels of document flow, EDMS.

Системой документооборота называется любое движение документа, их создание, передача внутри организации и завершение исполнения в специальных системах [4]. Приведенный нормативный акт рассматривает процесс движения документов, включая весь процесс формирования документа как основания для взаимодействия между субъектами различного уровня в одной организации.

Стоит помнить о том, что процесс документооборота обеспечивает систему взаимосвязанных, но самостоятельных пакетов документов. Одним из основных потоков обеспечения движения документов является входящее сообщение, которое направлено на передачу данных внутрь организации, и внешний поток, направленный на внешнее обеспечение, которое помогает в разрешении проблем внутреннего характера. Взаимосвязь данных поток предусматривает прохождение документами двух различных путей в динамике — для поддержания коммуникации между сотрудниками и взаимосвязи организации с иными субъектами.

Документооборот как процесс деятельности стал рассматриваться как эффективный инструмент регулирования потоков информации. Одним из таких инстру-

ментов в данном случае является система электронного документооборота, которая обеспечивает движение информационных потоков в современном цифровом мире.

Система электронного документооборота (далее — СЭД) помогает в обеспечении информационных потоков через потоки информационных технологий и электронных документов. Рассмотрим отдельные характеристики данной системы:

Скорость и удобство как инструменты передачи информации, которые совершаются мгновенно в результате передачи информации по электронной почте или через специальные системы документооборота;

Удешевление процесса коммуникации, который заключается в переносе данных в информационные источники и отсутствие требований физического хранения и упрощение поиска в электронном архиве;

Повышение качественных критериев оценки безопасности информации, что обеспечивается с использованием инструментов шифрования и защиты паролями электронных документов;

Автоматизация процессов электронного документооборота, что позволяет автоматизировать весь процесс об-

работки и переноса данных между различными субъектами информации [1].

Федеральный закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ (ред. от 19.12.2022) «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» определяет понятие «электронного документа» как «документированную информацию, представленную в электронной форме, то есть в виде, пригодном для восприятия человеком с использованием электронных вычислительных машин, а также для передачи по информационно-телекоммуникационным сетям или обработки в информационных системах» [6].

Другими словами, **электронный документ (ЭД)** — это любой документ, зафиксированный в электронном виде или внесен в электронном виде в систему с бумажного носителя.

Необходимо отметить, что данная система имеет огромное количество преимуществ, среди которых принято выделять следующие [2]:

- Прозрачность процессов обмена информацией, которые упрощают систему контроля деятельности организации;

- Повышение уровня исполнения документов, направленных по электронной почте;

- Снижение трудозатрат и энергозатрат на проведение рутинных операций на ведение процессов документооборота в различных структурных подразделениях организации;

- Сохранение конфиденциальности информации и исполнение федерального законодательства в части защиты персональных данных и иной информации, которая относится к информации, попадающей под защиту федерального законодательства.

Приказ Министерства связи и массовых коммуникаций РФ от 2 сентября 2011 г. № 221 определяет систему электронного документооборота федеральных органов исполнительной власти как «информационную систему, предназначенную для управления всеми документами ФОИВ, включая проекты документов (кроме документов, содержащих сведения, составляющие государственную тайну)» [3].

По непонятным причинам термин СЭД не вошел в отраслевой терминологический ГОСТ Р 7.0.8-2013, но был включен в словарь, содержащий терминологию управления документами. В словаре СЭД определяется как «информационная система, обеспечивающая включение документов в систему, управление документами и доступ к ним» [5].

Несмотря на схожесть СЭД с классическими инструментами ведения документооборота в организации, отличаются внутренняя архитектура и эффективность работы системы и непосредственно субъекта, который несет ответственность за документооборот. В этом случае техническое решение СЭД помогает осуществлять поиск и унификацию всей передаваемой информации, которая рассматривается с точки зрения информационного содержания (контента).

Первые СЭД представляли собой пример двухзвенной архитектуры (система на одном компьютере): СУБД — приложение. Позднее разработчики систем перешли на использование трехзвенной архитектуры (сетевое решение): СУБД — сервер приложений — интерфейс пользователя, которая достигла вершины своего развития в рамках SOA — сервисно-ориентированной сетевой архитектуры (рис. 1):



Рис. 1. Трехзвенная архитектура СЭД

Итак, можно сделать вывод, что система электронного документооборота — это комплекс программных и аппаратных средств, обеспечивающих автоматизированный обмен документами между участниками управленческого процесса. Она позволяет снизить время на оформление документов, увеличить прозрачность

и эффективность работы организаций, уменьшить вероятность ошибок. В рамках системы электронного документооборота осуществляется передача, хранение и обработка электронных документов, а также автоматическое формирование отчетов и статистических данных.

#### Литература:

1. Кусаинова, У.Б. Перспективы внедрения системы электронного документооборота. // У.Б. Кусаинова, А. А. Верещинский, Е. К. Карибаев. Наука и реальность. 2023. № 1 (13). с. 137-139.
2. Преимущества электронного документооборота — [https://nalog-nalog.ru/spravochnaya\\_info-rmacya/preimuwestva\\_elektronnogo\\_dokumentoooborota](https://nalog-nalog.ru/spravochnaya_info-rmacya/preimuwestva_elektronnogo_dokumentoooborota).
3. Приказ Министерства связи и массовых коммуникаций РФ от 2.09.2011 г. № 221 «Об утверждении Требований к информационным системам электронного документооборота федеральных органов исполнительной власти, учитывающих в том числе необходимость обработки посредством данных систем служебной информации ограниченного распространения». [Электронный ресурс]. URL: <https://base.garant.ru/55172574/>
4. Приказ Судебного департамента при Верховном Суде РФ от 17.02.2017 № 25 (ред. от 02.08.2019) «Об утверждении Инструкции по делопроизводству в Судебном департаменте при Верховном Суде Российской Федерации». [Электронный ресурс]. URL: <https://www.consultant.ru>
5. Управление документами. Термины и определения. Словарь. М.: ВНИИДАД. 2013. с. 19.
6. Федеральный закон от 27.07.2006 г. № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» (с изм. и доп.) // Российская газета. — 29.07.2006. — № 165.



## НАУЧНАЯ ПУБЛИЦИСТИКА

### Разум и чувства: теоретические аспекты и отражение в ненаучной сфере

Булгакова Полина Сергеевна, студент

Научный руководитель: Храмова Татьяна Константиновна, старший преподаватель  
Московский региональный социально-экономический институт (г. Видное)

*В статье автор исследует влияние разума и чувств на поведение человека, рассуждает над значимостью рационального и чувственного подхода в принятии решений, делает вывод о необходимости использования каждого из подходов.*

*Ключевые слова: разум, чувства, рациональный подход, чувственный подход*

В обыденных разговорах между людьми довольно часто можно услышать фразы «включи мозг» или «прислушайся к своему сердцу». Два органа человеческого тела олицетворяют формально противоположные два подхода: рациональный, ассоциирующийся с мозгом, и как бы относящийся к сердцу, чувственный. При этом, мы понимаем, что связь рационального подхода с мозгом обусловлена высшими познавательными процессами, в частности мышлением. То есть под рациональным подходом мы понимаем, деятельность с использованием основных мыслительных операций: анализа, синтеза, сравнения, обобщения, абстрагирования и конкретизации. Проще говоря, рационально поступает человек, когда он анализирует ситуацию, взвешивает риски, сравнивает различные варианты. Тогда под чувственным подходом понимается нечто противоположенное, необоснованное желание, сопровождающееся отсутствием объективных аргументов, при этом с одним перевешивающим субъективным аргументом, основывающимся на чувствах: «так сердце подсказывает». Но что все-таки больше влияет на наши выборы, и есть ли вообще перевес или норма, к которой нужно стремиться, будь то рациональность выборов или доверие к собственным чувствам?

Перед нами стоит проблема выбора между рациональным и чувственным подходами, определяющими человеческое поведение. В своих поступках человек зачастую старается быть рациональным, стремится к объективно верному решению. При этом каждое решение в той или иной степени сопровождается чувственным отношением к проблеме, и от преобладания конкретной эмоции или чувства выборы постоянно меняются. Неформально полученный совет перед прохождением психологического тестирования не думать долго над вопросом, а выбрать вариант ответа, который первый пришел в голову, ведь он скорее всего наиболее верный, тоже будто на стороне чув-

ственного подхода. В итоге два подхода: рациональный и чувственный находятся в постоянном соперничестве. И нельзя утверждать, что есть конкретный список ситуаций и явлений, которые будут для всех людей вызывать именно разумные действия или исключительно основанные на чувственном подходе. Потому что здесь скорее верным будет утверждение, что большое количество факторов влияют на выбор подхода, и, наверное, основная причина будет в характере, темпераменте, опыте конкретного человека, в его сформировавшихся убеждениях и имеющихся ценностях, то есть в его индивидуальности. Например, выбор района для покупки квартиры: для кого-то это будет рациональный выбор вместе со взвешиванием всех плюсов и минусов, а кто-то будет выбирать квартиру по зову сердца, и опираясь на общие ощущения и чувства, вызываемые конкретным районом.

Говоря о совершении выбора, нельзя не задать вопрос о том, что, собственно, определяет этот выбор с физиологической точки зрения. Здесь мы вспоминаем об Алексее Алексеевиче Ухтомском, советском физиологе, основная заслуга которого — это учение о доминанте. Доминанта — это очаг физиологического возбуждения в центральной нервной системе, который доминирует в определенный отрезок времени. Он «суммирует» импульсы, связанные с какой-либо определенной формой поведения, а также «переключает» раздражители, которые обычно безразличны относительно этого поведения. [3] Например, мать, которая услышала сильный плач своего ребенка, оставит все дела и на время забудет другие заботы, пока очаг возбуждения, вызванный плачем ребенка, не утихнет.

А. А. Ухтомский вводит понятия, отражающие два вида поведения под действием доминанты: Двойник и Сопседник. Двойник мешает совершать осознанные выборы, он отделяет нас от своего духовного Я и от реальности других людей, заставляя видеть лишь свои собственные

отражения и проекции. Собеседник отличается от Двойника в первую очередь тем, что это осознанное отношение к самому себе. Говоря о разуме и чувствах, мы понимаем, что только в состоянии «собеседника» человек может основывать выбор либо на рациональном, либо на чувственном подходе, и в обоих случаях доминанта будет определять, как сам подход, так и само решение. Отсюда мы делаем вывод о том, что ни разум, ни чувства, не используются, когда мы неосознанно принимаем решения. Может показаться, что разум — это осознанно, а чувства — это не осознанно, но это не так. Для того, чтобы понять свои чувства, нужно находиться в состоянии осознанности, ведь не всегда то, чего хочется подсознанию, совпадает с тем, чего требует сознание.

Обращение то к рациональной сфере, то к чувственной связано с потребностью принимать решения. Среди психологов был тот, кто пытался классифицировать типы принятия решения. На основе самонаблюдения Уильям Джеймс описывает пять типов принятия решения: разумное решение, волевое решение, дрейфующее решение, импульсивное решение и решение, основанное на изменении точки зрения. [5] При разумном решении человек рассматривает все аргументы «за» и «против» данного варианта и выбирает одну альтернативу. То есть задействованы по большей части когнитивные процессы, а значит используется рациональный подход. Волевое решение требует напряжения и ощущение «внутреннего усилия». Если колебание и нерешительность слишком затянулись, может наступить момент, когда человек скорее готов принять неверное решение, чем не принимать никакого, теряя важность и значимость итога для самого себя. Дрейфующее решение заставляет возвращаться от одного варианта к другому снова и снова из-за отсутствия перевешивающих аргументов в сторону какой-либо из альтернатив. Оба варианта кажутся одинаково привлекательными, поэтому человек наиболее расположен к принятию решения под советом окружения. Когда человек действует будто автоматически, необдуманно и неосознанно, он совершает импульсивное решение, и находится в состоянии того самого «двойника» А.А. Ухтомского. Пятый и последний тип принятия решения Уильям Джеймс назвал решением, основанным на изменении точки зрения, имея ввиду ситуации, когда все рациональные аргументы на стороне одного варианта, но человек все равно выбирает другую альтернативу, основывая решения на чувствах и принципе «к чему сердце лежит».

Как было сказано выше, нельзя исключать влияние психологической индивидуальности на выбор чувственного или рационального подхода. И здесь стоит сказать о типологии личности Карла Густава Юнга, в которой он разделил психологические функции на два класса: рациональные (мышление и чувство) и иррациональные (интуиция и ощущение). «Мышление и чувство являются функциями рациональными, поскольку решающее влияние на них оказывает момент размышления, рефлексии. Иррациональные же функции суть те, целью которых

является чистое восприятие, таковы интуиция и ощущение, потому что они должны для полного восприятия как можно более отрешиться от всего рационального». [4] Это именно та дихотомия, которая отражает нашу чашу весов и подтверждает, что кто-то действительно чаще будет прибегать к рациональным методам принятия решения, а кто-то чаще использовать чувственный подход в зависимости от конкретного психотипа.

К индивидуальности мы также отнесем направленность сознания конкретного человека на определенный объект. Так, рассуждавший над способностью делать выбор, Ролло Мэй говорил: «В намерении заложено действие, и в любом действии присутствует намерение». [2] В интенциональности, или, по-другому, направленности существования Р. Мэй видит фундамент бытия человека — это конкретный для каждого человека способ осознания реальности, понимания себя и окружающего нас мира. Интенциональные акты формируют те смысловые содержания, с которыми имеет дело человек. То есть наш разум, наши аргументы «за» и «против», будут определяться чувствами, ощущениями и восприятием.

Р. Мэй отрицает возможность рационального и объективного познания человеческой экзистенции. Человек и мир неразрывно друг с другом связаны, это два полюса единого структурного целого, бытия-в-мире. Поэтому любые виды мышления: сравнение, анализ, синтез и так далее, будут формироваться уже под влиянием ощущений и восприятия конкретного человека, что будет отражать его чувственную сферу. Таким образом, Ролло Мэй, представитель экзистенциального подхода, утверждает в поведении большую обусловленность именно чувствами, опираясь на голос сердца, на внутренний потенциал и желания, собственные смыслы и ценности, формирующиеся под индивидуальным мировосприятием каждого человека.

Но, пожалуй, теории и концепции как продукт рационального подхода, наверно, не смогут дать нам объективный ответ на вопрос «что важнее: разум или чувства». А что говорит нам практический опыт в виде достижений культуры? Разумное и чувственное в «Гранатовом браслете» Ивана Васильевича Куприна мы замечаем на взаимоотношениях двух персонажей: Веры Шеиной и Георгия Желткова, прототипом которых были реальные люди. [1] И.В. Куприн в самом названии отразил главную тему всего произведения — любовь и чувства. Гранат — камень, символизирующий любовь, верность и страсть. Браслет из этого драгоценного камня был фамильной реликвией и одной из немногих ценностей небогатого чиновника, но именно он отражал искренность и силу чувств к Вере Шеиной. В смысл произведения Иван Васильевич положил метафору подаренного княгине браслета из граната от тайного почитателя, означающую стремление Георгия отдать, посвятить свои чувства Вере, и нежелание принимать его любовь Верой из-за отрицания чувственного подхода.

Анализируя персонажей повести, мы видим холодную, сдержанную, обеспеченную княгиню Веру Шеину, которая высоко чтит себя и свой статус супруги. Важно отметить, что супружество для Веры является некоторой разумной обязанностью, которая для нее выше чувств. Она не верит в любовь, и поэтому, получая подарок в свои именины от тайного обожателя, считает, что она не в праве принимать признания любви от других мужчин, находясь в браке. Ее брак не был окутан любовью, но он предполагал уважение и рациональность. И это то, что она хотела видеть, а чувства, любовь, выбор сердцем — это было не для нее. Поэтому Желтков беспокоил ее, она не могла ощутить его чувств, не могла понять, что упускает настоящую любовь. Не умея взаимодействовать с чувствами, будучи хладнокровной женщиной, она, разумеется, не может подобрать слов, чтобы не ранить глубоко влюбленного, чувственного человека как Георгий Желтков.

Данный персонаж в нашем анализе отображает пример того самого выбора сердцем, чувственного подхода. Любовь Желткова не имеет рациональных рамок, таких, как: «нельзя, она ведь замужем». Для его чувств нет границ, он готов был писать Вере, признаваться в чувствах, и отдать ей самое дорогое, что у него есть — гранатовый браслет. И остановился он не из рациональных побуждений, а только когда почувствовал, что его любовь доставляет много неудобств Вере. Его сердце заставляло думать лишь о возлюбленной, но это и тревожило княгиню, а Георгий искренне не хотел причинять ей вреда. Конфликт чувств внутри его души побудил героя к самоубийству. Но даже при этом он сохранял истинную любовь к Вере и не смел держать на нее зла, о чем она поняла, когда услышала сонату № 2 Бетховена, о которой Георгий писал в своем последнем письме. Именно чувства подтолкнули его к действию, имеющему неизменные последствия. А к Вере в момент посещения квартиры Желткова приходит осознание, что она потеряла возможность почувствовать настоящую любовь, узнать чувства, в которые до этого не верила.

Смысл повести «Гранатовый браслет» заключается в том, что, пытаясь избежать чувств и стремясь к обывательскому комфорту и спокойствию, люди лишаются счастья от переживания такого прекрасного, яркого, греющего, но иногда волнующего чувства как любовь. Писатель изображает холодное российское общество, избегающее настоящую жизнь с ее страстями, способными пробудить погруженных в формализм граждан. При этом, на примере Желткова мы видим, что озабоченность чувствами, неумение примириться с ними, погружение с головой в любовь и абсолютное отсутствие рационального подхода тоже не могут привести исключительно к хорошему исходу.

Тема разума и чувств поднималась в фильме «Двухсотлетний человек» (1999 г.). В данном фильме описывается жизнь робота Эндрю, хозяин которого начинает замечать в нем проявления чувств. Сначала робот, обладающий лишь возможностью действовать рационально, вдруг на-

чинает чувствовать грусть и вину, затем он обретает творческие способности, далее мы замечаем страх Эндрю — боязнь высоты. Все это способствует тому, что в нем начинают видеть человеческие черты, однако все еще считают его машиной, что расстраивает Эндрю.

Это побуждает его к стремлению вырваться из статуса машины, для чего он считает нужным стать независимым от его хозяина. В тот момент, когда Эндрю получает свободу от обязательств по праву собственности, вдруг робот, называвший себя от начала повествования и до данного момента «Этот», сказал про себя: «Я». Такой пример дает нам понять, что именно чувственная сфера и возможность свободы для развития своих личностных качеств как раз таки и ведет человека к восприятию самого себя. И чем чаще человек будет обращаться к своим чувствам, тем лучше он будет узнавать самого себя. А Эндрю действительно стремился к индивидуальности, например, он хотел носить одежду, в отличие от других роботов, а по У. Джемсу мы знаем, что одежда это одна из составляющих структуры личности.

В процессе развития его человечности следующая трудность, возникающая перед Эндрю — это умение совершать ошибки. Все люди в большей или меньшей степени боятся ошибиться. Однако, отключив иногда рациональность, человек может поступить не лучшим способом, но эта ошибка помогает лучше понять свои чувства и ощутить реальность. В момент, когда девушка, которая понравилась Эндрю заявляет, что выходит замуж, он спрашивает ее, уверена ли она, что поступок правильный. И она с уверенностью, используя разумный подход, рационально отвечает: «да». Тогда Эндрю обращает к ней ее же совет: «нужно ошибаться, чтобы понять, что действительно является верным поступком». Ведь используя мозг, мы можем думать, что принимаем верное решение, но сердце может говорить о другом. Поэтому важно слушать голос сердца и не бояться ошибаться.

И третье, о чем заставляет задуматься данный фильм, — это то, что благодаря невероятному интеллекту Эндрю способен развить свои чувства, а главное он хочет этого. Совместно с гением инженерии Эндрю разработывает центральную нервную систему, кожный покров, вкусовые рецепторы и так далее. Став человеком чуть-чуть, Эндрю хочет стать человеком полностью, он видит в этом большую ценность, чем просто иметь безграничный интеллект. А следом, когда его возлюбленная в возрасте 75 лет, решает, что она не хочет жить вечно, Эндрю с полной уверенностью в сердце отвечает, что и он без нее жить не будет. Имея безграничный ум, он выбирает чувства, и при этом понимает, что его жизнь станет конечной. То есть смертным его сделало именно наличие чувств, но ведь там, где смерть, там и жизнь. А значит именно чувства дали ему возможность жить.

Итак, проанализировав и теоретическую сторону проблемы разума и чувства, и отражение этой проблемы в культуре, был сделан вывод о важности использования и рационального, и чувственного подходов в нашей

жизни. Но можно заметить, что именно чувственный подход чаще недооценивается. Люди боятся своих чувств, скрывают их, считают их слабостями, от этого стремятся к разумным поступкам, чтобы выглядеть осмысленней, совершать «правильные» действия, пытаются извлечь большую выгоду из рационального поступка, не понимая, что большее удовольствие настанет также от следования голосу сердца. Ведь чувства — это именно то, что делает нас людьми, как в вышеназванном фильме чувства сделали из робота человека. И чтобы сохранять свою человечность, чтобы не деградировать в бесчувственную машину, не потерять свою личность, люди не должны по-

давливать свои чувства, они должны слушать зов сердца, отвечать своим слабостям, если так угодно их называть, хотя это далеко не слабость, а наивысшая способность — чувствовать. Разумеется, из этого не следует отрицание рационального подхода. Но в современном мире, где ценится многозадачность, ответственность и осознанность в принимаемых решениях, часто у людей чувственный подход не является показателем безошибочности действий, нежели рациональный, а значит, по мнению многих, усложняет повседневную жизнь. Однако, возможно, если бы мы чаще прислушивались к своему сердцу, стали бы счастливее от свободы принятия наиболее желаемого выбора.

#### Литература:

1. Куприн, И. В. Гранатовый браслет — М.: Эксмо, 2023
2. Маслоу, А., Мэй Р., Олпорт Г., Роджерс К. Р. Экзистенциальная психология (сборник) — М.: Институт общегуманитарных исследований; Инициатива, 2005.
3. Ухтомский, А. А. Доминанта — М.: АСТ, 2022.
4. Юнг, К. Г. Психологические типы — М.: Харвест, 2021
5. Ялом, И. Д. Экзистенциальная психотерапия — М.: Класс, 2017



# Молодой ученый

Международный научный журнал  
№ 8 (507) / 2024

Выпускающий редактор Г. А. Кайнова  
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, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

Номер подписан в печать 06.03.2024. Дата выхода в свет: 13.03.2024.

Формат 60×90/8. Тираж 500 экз. Цена свободная.

Почтовый адрес редакции: 420140, г. Казань, ул. Юлиуса Фучика, д. 94А, а/я 121.

Фактический адрес редакции: 420029, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

E-mail: [info@moluch.ru](mailto:info@moluch.ru); <https://moluch.ru/>

Отпечатано в типографии издательства «Молодой ученый», г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.