

# СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

Т. 23, № 4

Vol. 23, no. 4

**16+**

2025

**СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК**

**Учредитель** – Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южный федеральный университет»

**Главный редактор** – академик РАО, д. биол. наук, профессор Ермаков П. Н.

**Редакционный совет**

д. пс. наук, профессор Акопов Г. В. (СГСПУ, Самара)  
академик РАО, д. пс. наук, профессор Асмолов А. Г. (МГУ, Москва)  
д. пс. наук, профессор Аллахвердов В. М. (СПбГУ, )  
член-корреспондент РАО, д. пс. наук, профессор Карпов А. В. (ЯрГУ, Ярославль)  
академик РАО, д. пед. наук, профессор Малофеев Н. Н. (ИКП РАО, Москва)  
д. пс. наук, профессор Марьин М. И. (МГППУ, Москва)

академик РАО, д. пс. наук, профессор Рубцов В. В. (МГППУ, Москва)  
академик РАО, д. пс. наук, профессор Реан А. А. (Высшая школа экономики, Москва)  
д. пс. наук, профессор Рыбников В. Ю. (ФГБУ ВЦЭРМ, Санкт-Петербург)  
д. пс. наук, профессор Черноризов А. М. (МГУ)  
академик РАО, д. пс. наук, профессор Шадриков В. Д. (ЯрГУ, Ярославль)  
канд. пс. н., Кара Ж.Ю. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)

**Редакционная коллегия**

член-корр. РАО, д. пс. наук, Абакумова И. В. (ДГТУ)  
д. биол. наук, Бабенко В. В. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)  
д. пс. наук, Белоусова А. К. (ДГТУ, Ростов-на-Дону)  
д. пс. наук, Воробьева Е. В. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)  
д. пс. наук, Джанерьян С. Т. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)  
канд. пс. наук, Дикая Л. А. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)  
д. пс. наук, Кагермазова Л. Ц. (ЧГПУ, Грозный)

д. пс. наук, Лабунская В. А. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)  
д.пс.наук, Осипова А.А. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)  
д. пс. наук, Рюмшина Л. И. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)  
д. пс. наук, Сидоренков А. В. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)  
д. пед. наук, Скуратовская М. Л. (ДГТУ, Ростов-на-Дону)  
д. пед. наук, Федотова О. Д. (ДГТУ, Ростов-на-Дону)  
д. пс. наук, Щербакова Т. Н. (ДГТУ, Ростов-на-Дону)  
канд. пс. наук, Кара Ж.Ю. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)

**Ответственный секретарь**

– Выставкина Э.В. (Южный федеральный университет)

**Ответственный редактор**

– Проненко Е. А. (Южный федеральный университет)

**Адрес редакции:**

344006, Российская Федерация,  
г. Ростов-на-Дону,  
ул. Пушкинская, д. 140, ком. 114  
E-mail: [psvestnc@gmail.com](mailto:psvestnc@gmail.com)

**Адрес издателя (ООО КРЕДО):**

129366, Российская Федерация,  
г. Москва, ул. Ярославская, д. 13  
Тел./факс: (495) 283-55-30  
E-mail: [izd.kredo@gmail.com](mailto:izd.kredo@gmail.com)

**Адрес типографии ("Особое при-**

**глашение"): 344006, Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону, ул. Металлургическая 102/2, корпус «ИЛК», офис 305, E-mail: [k@os-pr.ru](mailto:k@os-pr.ru)**

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) от 25 сентября 2009 г.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-37683

Подписано в печать: 25.12.2025

Дата выхода в свет: 30.12.2025

Печать цифровая.

Тираж 100 экз.

Цена свободная. 16+

## СОДЕРЖАНИЕ

### ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

Артем И. Каспражицкий

**Особенности переживания инфодемии у мужчин как фактор личностной трансформации в условиях пролонгированного стресса: обзор исследований.....**5-14

Елена С. Малышева

**Взаимосвязь воспринимаемого нарциссизма партнера и созависимости у женщин.....**15-33

Ольга П. Скворцова

**Коррекция самооценки женщин методами когнитивно-поведенческой терапии и ее связь с иррациональными убеждениями.....**34-55

### ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Александра Д. Руденко

**Личностные и социальные корреляты высокой мотивации в учебной среде.....**56-70

### ОБЩАЯ ПЕДАГОГИКА

Артем С. Винокуров

**Обзор исследований формирования киберкомпетенций в условиях киберспортивной соревновательной деятельности.....**71-83

## CONTENTS

### GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY

Artem I. Kasprazhitsky

**Infodemic Experience Characteristics in Men as a Factor of Personality Transformation Under Conditions of Prolonged Stress: A Literature Review.....5-14**

Tatiana S. Malysheva

**The Relationship between a Partner's Perceived Narcissism and Codependency in Women.....15-33**

Olga P. Skvortsova

**Correcting Women's Self-Esteem Using Cognitive-Behavioral Therapy and Its Relationship with Irrational Beliefs.....34-55**

### EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

Alexandra D. Rudenko

**Personal and Social Correlates of High Motivation in the Learning Environment.....56-70**

### GENERAL PEDAGOGY

Artem S. Vinokurov

**Development of Cybercompetencies in Esports Competitive Environments: Review of Research.....71-83**

Научная статья

УДК 159.9

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2025.4.1>

## Особенности переживания инфодемии у мужчин как фактор личностной трансформации в условиях пролонгированного стресса: обзор исследований

Артем И. Каспражицкий

Донской государственный технический университет, Ростов-на-Дону,  
Российская Федерация

Почта автора: [art\\_serdsev@bk.ru](mailto:art_serdsev@bk.ru)

### Аннотация

**Введение.** Инфодемия – состояние информационной нестабильности, связанное с избыточным потоком противоречивых и недостоверных сообщений – стала во время пандемии COVID-19 одним из ключевых источников пролонгированного стресса и психотравмирующего воздействия на население. В обзоре анализируются особенности переживания инфодемии как психологического явления, которое порождает информационную перегрузку, формирует «замкнутый круг» дезинформации и страха, и оказывает влияние на психологическое состояние мужчин. Особое внимание уделяется роли культурно-нормативных установок маскулинности в осложнении адаптации мужчин к условиям пролонгированного стресса. **Теоретическое обоснование.** Исследования показывают, что интенсивное потребление новостного контента в условиях инфодемии усиливает тревожность, нарушает сон и истощает адаптивные ресурсы личности. В основе формирования и поддержания инфодемических реакций лежат когнитивные искажения: эффект доступности, предвзятость подтверждения, когнитивный диссонанс. Мужчины в условиях пандемийного стресса предпочитают дезадаптивные копинг-стратегии избегающего типа. Ключевую роль играет переживание как активный режим сознания, в котором человек переинтер-

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

претирует события через призму собственных ценностей и смыслов. Для части людей инфодемия становится триггером переосмысления базовых убеждений, что может приводить к феномену посттравматического роста. **Обсуждение результатов.** В статье систематизированы факторы уязвимости мужчин: социально-демографические характеристики, низкая толерантность к неопределенности, отсутствие социальной поддержки. Нормативные установки маскулинности, требующие эмоциональной сдержанности, усиливают использование дезадаптивных копинг-стратегий. Вместе с тем жизнестойкость, социальная включенность и осознанное регулирование информационного потребления способны прерывать порочный круг инфодемии и создавать основу для адаптивной трансформации личности.

### Ключевые слова

инфодемия, пандемия, пролонгированный стресс, мужчины, переживание, маскулинность, жизнестойкость, копинг-стратегии

### Для цитирования

Каспражичкий, А. И. (2025). Особенности переживания инфодемии у мужчин как фактор личностной трансформации в условиях пролонгированного стресса: обзор исследований. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 23(4), 5–14. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2025.4.1>

---

## Infodemic Experience Characteristics in Men as a Factor of Personality Transformation Under Conditions of Prolonged Stress: A Literature Review

Artem I. Kasprazhitsky

Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russian Federation

Corresponding author: [art\\_serdsev@bk.ru](mailto:art_serdsev@bk.ru)

## Abstract

**Introduction.** Infodemic – a state of information instability characterized by an excessive flow of contradictory and unreliable messages – became during the COVID-19 pandemic one of the key sources of prolonged stress and psychological trauma affecting populations. This review analyzes the characteristics of infodemic experience as a psychological phenomenon that generates information overload, creates a "vicious cycle" of misinformation and fear, and impacts the psychological state of men. Particular attention is paid to the role of culturally normative masculinity standards in complicating men's adaptation to conditions of prolonged stress. **Theoretical Justification.** Research demonstrates that intensive consumption of news content during infodemic amplifies anxiety, disrupts sleep, and depletes personality's adaptive resources. The formation and maintenance of infodemic reactions are rooted in cognitive distortions: availability bias, confirmation bias, and cognitive dissonance. Men under pandemic stress tend to adopt maladaptive avoidant coping strategies. Experience plays a crucial role as an active mode of consciousness in which individuals reinterpret events through the lens of their own values and meanings. For some individuals, infodemic becomes a trigger for reassessing core beliefs, potentially leading to posttraumatic growth. **Discussion.** The review systematizes vulnerability factors in men: sociodemographic characteristics, low tolerance for uncertainty, and lack of social support. Normative masculinity standards, requiring emotional restraint, intensify the use of maladaptive coping strategies. However, resilience, social inclusion, and conscious regulation of information consumption can interrupt the vicious cycle of infodemic and create a foundation for adaptive personality transformation.

## Keywords

infodemic, pandemic, prolonged stress, men, experience, masculinity, resilience, coping strategies

## For citation

Kasprazhitsky, A. I. (2025). Characteristics of the Infodemic Experience in Men as a Factor in Personal Transformation under Prolonged Stress: A Research Review. *North Caucasian Psychological Bulletin*, 23(4), 5–14. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2025.4.1>

## Введение

Феномен «инфодемии» – одновременного распространения чрезмерного объема информации, как достоверной, так и ложной, затрудняющего людям нахождение надежных источников и принятие осознанных решений для защиты своего здоровья (Do Nascimento et al., 2022) – стал наиболее проявленным во время пандемии COVID-19, и большинство исследований особенностей переживания инфодемии

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

связано с исследованием личностных реакций на условия пандемии. Инфодемия – комплексный феномен, обусловленный избыточным информационным потоком и включающий распространение дезинформации (Землянский, 2021), которое закономерно приводит к возникновению «информационной перегрузки» общества и систематическому росту недоверия к официальным источникам информации и средствам массовой коммуникации. В рамках данного обзора основной фокус также будет сделан на исследованиях, проведенных в период пандемии, так как они иллюстрируют основные особенности переживаний.

*Информационная нестабильность* создает значительные угрозы как для физического, так и для психического здоровья населения, порождает широкий спектр социальных проблем: общественный страх, стигматизацию и дискриминацию в отношении инфицированных и потенциально уязвимых групп (Ying & Cheng, 2021). Инфодемия при этом может выходить далеко за границы информационного или социального кризиса, провоцировать глубокие адаптивные трансформации в структуре личности – начиная от посттравматического стрессового расстройства и заканчивая феноменом посстратматического роста. Ежедневное и многократное освещение статистики госпитализаций и летальных исходов оказывало на людей «психогенное влияние», актуализировало страхи смерти и утраты здоровья у широких слоев населения, что ослабляло их адаптивные способности (Отсус, 2025).

Трансформации переживаний проявляются особенно ярко у мужчин, чья адаптация к условиям пролонгированного стресса осложняется конфликтом между предписанными культурными нормами маскулинности и актуальными требованиями к эмоциональной гибкости: поскольку традиционные установки маскулинности предписывают сдерживание уязвимых эмоциональных реакций (страх, грусть, вина) и демонстрацию эмоциональной автономии и контроля (Berke et al., 2016), мужчины, испытывающие диссонанс между этими нормами и реальными психологическими потребностями, демонстрируют значительные трудности в эмоциональной регуляции и выбирают дезадаптивные стратегии совладания (Livingston et al., 2022), что обуславливает необходимость глубокого изучения гендерно-специфических механизмов переживания инфодемии и ее долгосрочных личностных последствий.

## Теоретическое обоснование

Исторически, инфекционные вспышки сопровождаются увеличением частоты посттравматического стрессового расстройства (Patel et al., 2020). На фоне пандемии COVID-19 инфодемия развивалась синхронно с биологической угрозой; высокий риск заражения вкупе с тотальностью и противоречивостью информационного потока, порождающего перманентное состояние неопределенности (Розенова et al., 2021), представляли собой «испытание» для адаптивных резервов человека и его личностной интеграции. Психологические последствия восприятия информационных потоков о пандемии зачастую оказывались для людей более разрушительными, чем сама объективная угроза заболевания (Ying & Cheng, 2021).

Объем неточной или ложной информации о болезни во время пандемии вызвал массовую путаницу среди населения и усиливал неопределенность и тревогу (Ying & Cheng, 2021; Dienlin, 2025), что обусловлено несколькими факторами. Во-первых, в условиях инфодемии люди вынуждены тратить чрезмерное время и энергию на переосмысление, фильтрацию и валидацию информации, что снижает их способность к конструктивному реагированию на вызовы пандемии (Ying & Cheng, 2021). Во-вторых, переживание инфодемии вызывает значительное повышение уровня тревожности и стресса: пользователи, активно распространявшие дезинформацию о COVID-19, испытывали примерно в два раза большее повышение уровня тревожности по сравнению с пользователями, не участвовавшими в распространении недостоверной информации (Verma et al., 2022). Сам уровень стресса и развитие фаталистических установок в отношении исхода пандемии снижают способность пользователей социальных сетей распознавать и критически оценивать ложные сообщения (в частности о COVID-19), то есть формируется «замкнутый круг» дезинформации и психологического дистресса (Михеев & Нестик, 2021). Учитывая, что недостоверный контент характеризуется значительно ускоренной динамикой распространения – приблизительно в шесть раз быстрее, чем верифицированная информация (Duffy et al., 2020), а вероятность его репостинга превышает таковую для факт-чекированных материалов на семьдесят процентов (Vosoughi et al., 2018), становится ясно, что социальные сети играют критическую роль в поддержании инфодемии. Частое использование социальных сетей во время пандемии негативно влияло на психическое здоровье населения (Prowse et al., 2021).

Принудительная изоляция и карантин оставили людям очень ограниченный выбор – они оказались привязаны к своим домам и неизбежно проводили все больше времени в социальных сетях. В потоке новостей и сообщений поступающая дополнительная информация постоянно усиливает тревогу и страхи, подпитывая атмосферу катастрофы и безнадежности (Дейнека & Максименко, 2020). Интенсивное погружение в инфодемию далее порождает состояние когнитивной дезориентации и эмоциональной гиперактивности, затрудняющее адекватную оценку действительности (Patel et al., 2020).

Люди, страдающие депрессией и тревожностью, могут с большей вероятностью интенсивно использовать социальные сети, возможно, в качестве компенсаторного механизма поддержки или бегства от реальности (Prowse et al., 2021). Установлено, что нарушения сна и деструктивное отношение к пандемической ситуации демонстрируют значительную положительную корреляцию с формированием психопатологических состояний (Qi et al., 2021). Особенно актуально это для мужской популяции: исследования выявляют, что мужчины в условиях пандемийного стресса предпочитают дезадаптивные копинг-стратегии избегающего типа – отрицание реальности, психическое отвлечение, эмоциональную отстраненность, рекреационное использование психоактивных веществ и интернализованное самообвинение (Livingston et al., 2022). Хронический стресс инфодемии вызывает измеримые структурные и функциональные изменения: уровень кортизола, гормона стресса, повышается, что

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

приводит к уменьшению объема гиппокампа – критически важной области, отвечающей за консолидацию памяти и способность к обучению (Coffman, 2020).

В основе развития инфодемических реакций во многом лежат механизмы когнитивной обработки информации: люди, испытывающие депрессию или дисфорию, демонстрируют выраженную предвзятость внимания в пользу негативного контента, активно ищут и предпочитают информацию, соответствующую их мрачным представлениям о мире (Everaert et al., 2012). Более того, они интерпретируют эмоционально неоднозначные сообщения через призму пессимизма. Тревога питается неопределенностью, невозможностью предсказать будущее и постоянной угрозой заражения (Тхостов & Рассказова, 2020). Здесь возникает парадокс преодоления: сами попытки уменьшить или избежать тревогу, хотя и кажутся логичными, фактически ее усиливают (Тхостов & Рассказова, 2020). Этот цикл еще более интенсифицируется благодаря когнитивным искажениям, которые управляют восприятием информации: эффект доступности заставляет людей доверять тому, что легко вспомнить; предвзятость подтверждения удерживает их в плену собственных убеждений; а когнитивный диссонанс порождает дискомфорт при столкновении с противоречивой информацией и вызывает реакцию «оцепенения», которая негативно воздействует на способность человека критически оценивать информацию.

Переживание – активный режим сознания, при котором человек интерпретирует мир сквозь призму собственных потребностей, мотивов и способностей (Цариценцева & Елфимова, 2021). Это субъективное, пристрастное осмысление действительности, где значение имеет не само событие как таковое, а то, как человек его переживает, как он его осознает и аффективно на него реагирует. Переживание выступает своего рода внутренним отношением к реальности – это способ, которым индивид придает смысл происходящему (Цариценцева & Елфимова, 2021). Переживание становится системообразующим фактором, интегрирующим все условия и обстоятельства внешнего мира в единую, целостно организованную ситуацию (Цариценцева & Елфимова, 2021). Возможно, из-за особенностей ценностно-смысловой сферы некоторые люди проходят через процесс посттравматического роста, когда психологически травмирующая ситуация выступает источником личностного обогащения. Tedeschi и Calhoun (2004) показали, что посттравматический рост начинается с нарушения базовых убеждений о мире и себе, когда травматическое событие разрушает привычную картину реальности. Люди, способные переосмыслить и заново выстроить свою систему ценностей, достигают личностного роста

## Обсуждение результатов

Факторы уязвимости перед лицом пролонгированного стресса распределяются неравномерно в популяции: повышенный уровень стресса значительно чаще наблюдается у молодых людей, у женщин, среди лиц с низким образовательным статусом, у людей, живущих без супруга или супруги, у тех, кто воспитывает несколько детей одновременно, и особенно у жителей стран и регионов, столкнувшихся с наиболее тяжелой ситуацией по COVID-19 (Kowal et al., 2020).

Масштабное поперечное исследование, проведенное онлайн среди 1006 бразильских мужчин во время карантина (de Sousa et al., 2021), показало, что наиболее уязвимой группой к психическим расстройствам в условиях пандемии оказались молодые мужчины с низким образовательным статусом, темнокожие, живущие в одиночестве без партнера, безработные, испытывающие высокий уровень стресса, обладающие низкой толерантностью к неопределенности и получающие минимальную социальную поддержку (de Sousa et al., 2021).

Одним из наиболее тревожных следствий психологического стресса, связанного с пандемией COVID-19, является его корреляция с увеличением потребления алкоголя (Rodriguez et al., 2020) что особенно важно, учитывая, что социализация мужчин во многом связана с их обучением подавлять эмоции и искать облегчение через вещества.

Теория локуса контроля Ротера (Rotter, 2025) предполагает, что переориентация внимания с неконтролируемых факторов на те, над которыми человек может воздействовать, способна существенно повысить психологическую адаптивность в условиях инфодемии. Макроэкономические колебания, политические решения, динамика информационного пространства – области вне личного контроля, однако построение ежедневных рутин, планирование личного развития, осознанные социальные выборы, контролируемое потребление информации. – те сферы, где человек волен выбирать. Мужчины в условиях стресса могут переживать иллюзию контроля над неконтролируемым, впадать в апатию.

Жизнестойкость выступает неспецифическим, но фундаментальным фактором саморегуляции, который препятствует накоплению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях благодаря развитому умению человека стойко преодолевать стрессовые воздействия и переинтерпретировать их как менее значимые для личности (Цариценцева & Елфимова, 2021). К наиболее эффективным «защитным» факторам против психологического неблагополучия в условиях пандемии исследователи относили: частый и качественный контакт с профессиональными коллегами и социальную сетью поддержки и развитую психологическую устойчивость (Yan et al., 2021). Для мужчин эти защитные факторы приобретают особое значение: именно социальная включенность через профессиональные связи, поддержание эмоциональной стабильности (в отличие от невротического реагирования) и сознательное культивирование психологической устойчивости способны нарушить замкнутый цикл инфодемии.

## Литература

- Дейнека, О. С., & Максименко, А. А. (2020). Оценка психологического состояния общества в условиях инфодемии посредством анализа социальных сетей: обзор зарубежных публикаций. *Общество. Среда. Развитие (Terra Humana)*, (2(55)), 28–39.
- Землянский, А. В. (2021). Фейк-ньюс как одна из ключевых составляющих инфодемии: типология и характеристики. *Вестник Волжского университета им. В. Н. Татищева*, 1(4 (36)), 112–121.
- Михеев, Е. А., & Нестик, Т. А. (2021). Психологические механизмы инфодемии и отношение личности к дезинформации о COVID-19 в социальных сетях. *Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология*, 6(1), 37–64.

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- Отсус, А. Е. (2025). Средства массовой информации как источник психогенного воздействия. *Вестник психотерапии*, (95), 106–117.
- Розенова, М. И., Екимова, В. И., Кокурин, А. В., & Сорокова, М. Г. (2021). Особенности мужских страхов в период коронавирусной пандемии COVID-19. *Психология и психотехника*, (3), 28–43.
- Тхостов, А. Ш., & Рассказова, Е. И. (2020). Психологическое содержание тревоги и профилактики в ситуации инфодемии: защита от коронавируса или «порочный круг» тревоги? *Консультативная психология и психотерапия*, 28(2), 70–89.
- Цариценцева, О. П., & Елфимова, М. М. (2021). Особенности переживания жизненной ситуации, обусловленной пандемией COVID-19, в контексте жизнестойкости личности. *СибСкрипт*, 23(1(85)), 191–201.
- Berke, D. S., Reidy, D. E., Gentile, B., & Zeichner, A. (2016). Masculine discrepancy stress, emotion-regulation difficulties, and intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(6), 1163–1182. <https://doi.org/10.1177/0886260516650967>
- Coffman, J. A. (2020). Chronic stress, physiological adaptation and developmental programming of the neuroendocrine stress system. *Future Neurology*, 15(1), FNL39.
- de Sousa, A. R., Teixeira, J. R. B., Palma, E. M. S., Moreira, W. C., Santos, M. B., de Carvalho, H. E. F., ... & da Cruz Sequeira, C. A. (2021). Psychological distress in men during the COVID-19 pandemic in Brazil: The role of the sociodemographic variables, uncertainty, and social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 350.
- Dienlin, T. (2025). Effects of COVID-19 related social media use on well-being. *Scientific Reports*, 15(1), 7048.
- do Nascimento, I. J. B., Pizarro, A. B., Almeida, J. M., Azzopardi-Muscat, N., Gonçalves, M. A., Björklund, M., & Novillo-Ortiz, D. (2022). Infodemics and health misinformation: A systematic review of reviews. *Bulletin of the World Health Organization*, 100(9), 544–552.
- Duffy, A., Tandoc, E., & Ling, R. (2020). Too good to be true, too good not to share: The social utility of fake news. *Information, Communication & Society*, 23(13), 1965–1979.
- Everaert, J., Koster, E. H., & Derakshan, N. (2012). The combined cognitive bias hypothesis in depression. *Clinical Psychology Review*, 32(5), 413–424.
- Kowal, M., Coll-Martin, T., Ikizer, G., Rasmussen, J., Eichel, K., Studzińska, A., ... & Ahmed, O. (2020). Who is the most stressed during the COVID-19 pandemic? Data from 26 countries and areas. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 946–966.
- Livingston, J. D., Youssef, G. J., Francis, L. M., Greenwood, C. J., Olsson, C. A., & Macdonald, J. A. (2022). Hidden in plain sight? Men's coping patterns and psychological distress before and during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 772942.
- Patel, M. P., Kute, V. B., & Agarwal, S. K. (2020). "Infodemic" COVID 19: More pandemic than the virus. *Indian Journal of Nephrology*, 30(3), 188–191.
- Prowse, R., Sherratt, F., Abizaid, A., Gabrys, R. L., Hellemans, K. G., Patterson, Z. R., & McQuaid, R. J. (2021). Coping with the COVID-19 pandemic: Examining gender differences in stress and mental health among university students. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 650759.
- Qi, T., Hu, T., Ge, Q. Q., Zhou, X. N., Li, J. M., Jiang, C. L., & Wang, W. (2021). COVID-19 pandemic related long-term chronic stress on the prevalence of depression and anxiety in the general population. *BMC Psychiatry*, 21(1), 380.
- Rodriguez, L. M., Litt, D. M., & Stewart, S. H. (2020). Drinking to cope with the pandemic: The unique associations of COVID-19-related perceived threat and psychological distress to drinking behaviors in American men and women. *Addictive Behaviors*, 110, 106532.

- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)
- Verma, G., Bhardwaj, A., Aledavood, T., De Choudhury, M., & Kumar, S. (2022). Examining the impact of sharing COVID-19 misinformation online on mental health. *Scientific Reports*, 12(1), 8045.
- Vosoughi, S., Roy, D., & Aral, S. (2018). The spread of true and false news online. *Science*, 359, 1146–1151. <https://doi.org/10.1126/science.aap9559>
- Yan, S., Xu, R., Stratton, T. D., Kavcic, V., Luo, D., Hou, F., ... & Jiang, Y. (2021). Sex differences and psychological stress: Responses to the COVID-19 pandemic in China. *BMC Public Health*, 21(1), 79.
- Ying, W., & Cheng, C. (2021). Public emotional and coping responses to the COVID-19 infodemic: A review and recommendations. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 755938.

## References

- Berke, D. S., Reidy, D. E., Gentile, B., & Zeichner, A. (2016). Masculine discrepancy stress, emotion-regulation difficulties, and intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(6), 1163–1182. <https://doi.org/10.1177/0886260516650967>
- Coffman, J. A. (2020). Chronic stress, physiological adaptation and developmental programming of the neuroendocrine stress system. *Future Neurology*, 15(1), FNL39.
- de Sousa, A. R., Teixeira, J. R. B., Palma, E. M. S., Moreira, W. C., Santos, M. B., de Carvalho, H. E. F., ... & da Cruz Sequeira, C. A. (2021). Psychological distress in men during the COVID-19 pandemic in Brazil: The role of the sociodemographic variables, uncertainty, and social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 350.
- Deyneka, O. S., & Maksimenko, A. A. (2020). The psychological state of society in infodemia by analysis of social networks: An overview of foreign publications. *Society. Environment. Development (Terra Humana)*, (2(55)), 28–39. (in Russ.).
- Dienlin, T. (2025). Effects of COVID-19 related social media use on well-being. *Scientific Reports*, 15(1), 7048.
- do Nascimento, I. J. B., Pizarro, A. B., Almeida, J. M., Azzopardi-Muscat, N., Gonçalves, M. A., Björklund, M., & Novillo-Ortiz, D. (2022). Infodemics and health misinformation: A systematic review of reviews. *Bulletin of the World Health Organization*, 100(9), 544–552.
- Duffy, A., Tandoc, E., & Ling, R. (2020). Too good to be true, too good not to share: The social utility of fake news. *Information, Communication & Society*, 23(13), 1965–1979.
- Everaert, J., Koster, E. H., & Derakshan, N. (2012). The combined cognitive bias hypothesis in depression. *Clinical Psychology Review*, 32(5), 413–424.
- Kowal, M., Coll-Martín, T., Ikizer, G., Rasmussen, J., Eichel, K., Studzińska, A., ... & Ahmed, O. (2020). Who is the most stressed during the COVID-19 pandemic? Data from 26 countries and areas. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 946–966.
- Livingston, J. D., Youssef, G. J., Francis, L. M., Greenwood, C. J., Olsson, C. A., & Macdonald, J. A. (2022). Hidden in plain sight? Men's coping patterns and psychological distress before and during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 772942.
- Mikheyev, E. A., & Nestic, T. A. (2021). Psychological mechanisms of infodemia and personality's attitude toward COVID-19 misinformation in social networks. *Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Social and Economic Psychology*, 6(1), 37–64. (in Russ.).

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- Otsus, A. E. (2025). Mass media as a source of psychological impact. *Herald of Psychotherapy*, (95), 106–117. (in Russ.).
- Patel, M. P., Kute, V. B., & Agarwal, S. K. (2020). "Infodemic" COVID 19: More pandemic than the virus. *Indian Journal of Nephrology*, 30(3), 188–191.
- Prowse, R., Sherratt, F., Abizaid, A., Gabrys, R. L., Hellemans, K. G., Patterson, Z. R., & McQuaid, R. J. (2021). Coping with the COVID-19 pandemic: Examining gender differences in stress and mental health among university students. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 650759.
- Qi, T., Hu, T., Ge, Q. Q., Zhou, X. N., Li, J. M., Jiang, C. L., & Wang, W. (2021). COVID-19 pandemic related long-term chronic stress on the prevalence of depression and anxiety in the general population. *BMC Psychiatry*, 21(1), 380.
- Rodriguez, L. M., Litt, D. M., & Stewart, S. H. (2020). Drinking to cope with the pandemic: The unique associations of COVID-19-related perceived threat and psychological distress to drinking behaviors in American men and women. *Addictive Behaviors*, 110, 106532.
- Rozenova, M. I., Ekimova, V. I., Kokurin, A. V., & Sorokova, M. G. (2021). Characteristics of men's fears during the coronavirus pandemic COVID-19. *Psychology and Psychotechnics*, (3), 28–43. (in Russ.).
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)
- Tkhostov, A. Sh., & Rasskazova, E. I. (2020). Psychological content of anxiety and prevention in infodemia situation: Protection from coronavirus or "vicious circle" of anxiety? *Consultative Psychology and Psychotherapy*, 28(2), 70–89. (in Russ.).
- Tsaritsentseva, O. P., & Elfimova, M. M. (2021). Characteristics of experiencing a life situation caused by the COVID-19 pandemic in the context of personality resilience. *SibScript*, 23(1(85)), 191–201. (in Russ.).
- Verma, G., Bhardwaj, A., Aledavood, T., De Choudhury, M., & Kumar, S. (2022). Examining the impact of sharing COVID-19 misinformation online on mental health. *Scientific Reports*, 12(1), 8045.
- Vosoughi, S., Roy, D., & Aral, S. (2018). The spread of true and false news online. *Science*, 359, 1146–1151. <https://doi.org/10.1126/science.aap9559>
- Yan, S., Xu, R., Stratton, T. D., Kavcic, V., Luo, D., Hou, F., ... & Jiang, Y. (2021). Sex differences and psychological stress: Responses to the COVID-19 pandemic in China. *BMC Public Health*, 21(1), 79.
- Ying, W., & Cheng, C. (2021). Public emotional and coping responses to the COVID-19 infodemic: A review and recommendations. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 755938.
- Zemlyansky, A. V. (2021). Fake news as one of the key components of infodemia: Typology and characteristics. *Volga State University Named After V. N. Tatishchev Herald*, 1(4(36)), 112–121. (in Russ.).

**Авторы**

**Артем И. Каспражницкий** – аспирант, Донской государственный технический университет, Ростов-на-Дону, Российская Федерация, e-mail: [art\\_serdsev@bk.ru](mailto:art_serdsev@bk.ru)

**Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.**

Научная статья

УДК 159.99

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2025.4.2>

## Взаимосвязь воспринимаемого нарциссизма партнера и созависимости у женщин

Елена С. Малышева

Донской государственной технической университет, г. Ростов-на-Дону,  
Российская Федерация

Почта автора: [procikia@yandex.ru](mailto:procikia@yandex.ru)

---

### Аннотация

**Введение.** Работа нацелена на изучение взаимосвязи между воспринимаемым нарциссизмом партнера и выраженностью созависимости у женщин. Актуальность исследования обусловлена ростом интереса к феномену нарциссизма в современном обществе и высокой распространенностью деструктивных отношений, в которых партнеры, преимущественно женщины, оказываются втянуты в созависимую динамику. Новизна работы заключается в смещении фокуса с клинического диагноза партнера на субъективное восприятие его нарциссических черт женщиной как ключевого предиктора формирования созависимости. **Цель.** Выявить взаимосвязи между воспринимаемым нарциссизмом партнера и выраженностью созависимости у женщин. **Методы.** В исследовании приняли участие 69 женщин в возрасте от 20 до 65 лет. Для сбора данных использовался комплекс методик: Тест на межличностную зависимость (IDI), Опросник эмоционального абьюза (EAQ), Опросник жертвы газлайтинга (VGQ), опросник «Нарциссические черты личности» (НЧЛ), а также авторская анкета для оценки воспринимаемого нарциссизма партнера. Обработка данных проводилась с использованием непараметрических методов статистики (коэффициент корреляции Спирмена, U-критерий Манна-Уитни). **Результаты.** Статистически значимых межгрупповых различий по уровню созависимости и собственным нарциссическим чертам между женщинами, воспринимающими партнера как высоко- и низко-нарциссичного, не выявлено. Однако корреляционный анализ показал наличие умеренной положи-

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

тельной связи между интегральным показателем воспринимаемого нарциссизма партнера и общим уровнем созависимости ( $r=0,372$ ), а также уровнем виктимизации женщины ( $r=0,410$ ). Также обнаружена связь между уровнем созависимости и такой собственной нарциссической чертой женщины, как «сверхзанятость чувством зависти» ( $r=0,351$ ). **Обсуждение результатов.** Результаты подтверждают значимость конструкта «воспринимаемого нарциссизма» для понимания механизмов формирования созависимости. Обнаруженные связи указывают на то, что субъективное переживание поведения партнера как нарциссического тесно связано с чувством виктимизации и созависимыми паттернами. Особую роль в этой динамике играет уязвимый нарциссизм самой женщины, который может выступать фактором предрасположенности к зависимым отношениям. Полученные данные имеют практическую ценность для психологического консультирования, смещая фокус помощи на работу с восприятием и внутренней реальностью клиентки.

### Ключевые слова

созависимость, любовная зависимость, нарциссизм, виктимизация, газлайтинг

### Для цитирования

Малышева, Е. С. (2025). Взаимосвязь воспринимаемого нарциссизма партнера и созависимости у женщин. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 23(4), 15–33. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2025.4.2>

---

## The Relationship between a Partner's Perceived Narcissism and Codependency in Women

Tatiana S. Malysheva

Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia

Corresponding author: [procikia@yandex.ru](mailto:procikia@yandex.ru)

## Abstract

**Introduction.** The work is aimed at studying the relationship between a partner's perceived narcissism and the severity of codependency in women. The relevance of the study is due to the growing interest in the phenomenon of narcissism in modern society and the high prevalence of destructive relationships in which partners, mostly women, are drawn into codependent dynamics. The novelty of the work lies in shifting the focus from the partner's clinical diagnosis to a woman's subjective perception of his narcissistic traits as a key predictor of codependency formation. *Goal.* To identify the relationship between a partner's perceived narcissism and the severity of codependency in women. **Methods.** The study involved 69 women aged 20 to 65 years. A set of methods was used to collect data: the Interpersonal Dependence Test (IDI), the Emotional Abuse Questionnaire (EAQ), the Gaslighting Victim Questionnaire (VGQ), the Narcissistic Personality Traits questionnaire (NCHL), as well as the author's questionnaire to assess the perceived narcissism of a partner. The data was processed using nonparametric statistical methods (Spearman correlation coefficient, Mann-Whitney U-test). **Results.** There were no statistically significant intergroup differences in the level of codependency and their own narcissistic traits between women who perceive a partner as highly and low narcissistic. However, correlation analysis showed a moderate positive relationship between the integral indicator of perceived narcissism of a partner and the overall level of codependency ( $r=0.372$ ), as well as the level of victimization of a woman ( $r=0.410$ ). A link was also found between the level of codependency and a woman's own narcissistic trait, such as "over-employment with feelings of envy" ( $r=0.351$ ). **Discussion.** The results confirm the importance of the construct of "perceived narcissism" for understanding the mechanisms of codependency formation. The found connections indicate that the subjective experience of a partner's behavior as narcissistic is closely related to feelings of victimization and codependent patterns. A special role in this dynamic is played by the vulnerable narcissism of the woman herself, which can act as a predisposition factor for dependent relationships. The data obtained has practical value for psychological counseling, shifting the focus of assistance to work with the perception and inner reality of the client.

## Keywords

codependency, love addiction, narcissism, victimization, gaslighting

## For citation

Malysheva, E. S. (2025). The relationship between perceived partner narcissism and codependency in women. *North Caucasian Psychological Bulletin*, 23(4), 21–35. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2025.4.2>

## Введение

За последние годы понятие «нарциссизм» стало значительно чаще появляться не только в научных работах, но и средствах массовой информации. Популярная психология, литература и социальные сети создают почву для активного обсуждения этого феномена, делая его узнаваемым почти для каждого (Dobrow, Phillips, & Rosado-Solomon, 2025). Такой растущий интерес тем временем возникает не просто так, он является следствием более частого проявления людьми нарциссических черт, что можно считать закономерной реакцией на определенные культурные сдвиги. Современное общество, с его культом успеха, самопрезентации и личных достижений, по сути, создает питательную среду для проявления и даже поощрения нарциссических черт, которые начинают казаться крайне полезными в подобных реалиях жизни (Бикбулатова, 2024). Тем временем за внешне привлекательной оболочкой уверенности в себе и самодостаточности нарцисса, к которым стремятся многие, скрывается сложный и часто деструктивный внутренний мир, последствия столкновения с которым становятся тяжелым испытанием, как и для самой личности, так и для окружающих её людей, и прежде всего, для партнеров по отношениям. Именно в интимной сфере нарциссическая динамика раскрывается с особой силой, формируя специфический тип связи, который становится ловушкой для партнера по отношениям. Парадоксальным образом, именно те качества, которые изначально привлекают — харизма, уверенность, яркость — впоследствии превращаются в инструменты психологического насилия. Циклы идеализации и последующего обесценивания создают нестабильную среду, в рамках которой уязвимый партнер, которым чаще всего является женщина, постепенно теряет веру в себя, начиная искать подтверждение своей ценности исключительно в глазах партнера. Так незаметно для себя партнер оказывается в роли обезличенного зеркала, призванного отражать и поддерживать грандиозное «Я» нарцисса. На этом фоне закономерно и практически неизбежно возникает феномен созависимости. В отношениях с нарциссом созависимость проявляется глубокая эмоциональная и экзистенциальная привязанность, при которой индивидуальность партнера растворяется в потребностях нарциссической личности. В большинстве случаев мысли, чувства и действия партнера подчиняются одной цели — избежать конфликта, обесценивания и поддерживать шаткое равновесие в отношениях. Партнеры учатся предугадывать настроение нарцисса, брать на себя ответственность за его эмоции. Именно поэтому углубленное исследование проявлений созависимости в таких отношениях представляется не просто актуальным, а остро необходимым. Традиционные модели созависимых отношений часто не учитывают специфики, присущей нарциссическим отношениям, в рамках которой нет прямых физических угроз, но есть систематическое разрушение самооценки партнера.

Таким образом, актуальность работы заключается в существующей потребности в изучении механизмов, влияющих на формирование и поддержание созависимости с целью выработки более эффективных стратегий помощи. Речь идет не только о лечении уже возникших последствий — тревоги, депрессии, посттравматических

расстройств, — но и о создании инструментов для раннего распознавания таких деструктивных паттернов. Особенно важным шагом в настоящей работе является выявление особенностей восприятия партнеров в качестве лиц, обладающих нарциссическими чертами. Нам представляется, что классический подход к изучению таких отношений, фокусирующий на клинической диагностике нарциссизма у партнера, упускает из виду фундаментальный аспект: именно субъективная реальность женщины является тем психологическим полем, в котором разворачивается вся динамика созависимости. Не объективный уровень нарциссизма у мужчины, а то, насколько она его воспринимает и интерпретирует как нарциссичного, определяет ее эмоциональные реакции, стратегии поведения и, в конечном итоге, степень ее погружения в созависимую позицию. Таким образом, вводимый в данном исследовании конструкт «воспринимаемого нарциссизма» становится центральным. С методологической точки зрения, данный подход позволяет сместить фокус с попыток «переделать» партнера-нарцисса (что практически невыполнимо) на работу с внутренней реальностью самой женщины, что открывает более эффективные пути для психологической помощи.

В связи с этим **целью** нашего исследования становится выявление взаимосвязей между воспринимаемым нарциссизмом партнера и выраженностью созависимости у женщин.

### ***Нарциссизм и его влияние на романтические отношения***

В современной психиатрической классификации нарциссическое расстройство личности (НРЛ) включено в Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам (DSM-5) и Международную классификацию болезней (МКБ-10 и МКБ-11). Согласно DSM-5, диагностические критерии НРЛ включают:

- грандиозное чувство собственной важности,
- поглощенность фантазиями о неограниченном успехе, власти и красоте,
- вера в свою «особость»,
- потребность в чрезмерном восхищении,
- чувство права на вознаграждение,
- эксплуатацию других,
- недостаток эмпатии,
- зависть к другим
- высокомерные, надменные установки.

Современные исследования проводят различие между клиническим нарциссическим расстройством личности и субклиническим нарциссизмом, который проявляется как личностная черта в общей популяции. Субклинический нарциссизм измеряется с помощью таких инструментов, как Narcissistic Personality Inventory (NPI) и проявляется в относительно адаптивных формах, таких как уверенность в себе и

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

лидерские качества, а также в более маладаптивных формах, таких как эксплуатативность и чувство права на вознаграждение (Raskin & Terry, 1988).

С целью сохранить свое позитивное самовосприятие, нарциссические личности часто используют межличностные отношения для укрепления своего самооощущения (Morf & Rhodewalt, 2001).

Одним из ключевых механизмов, определяющих взаимодействие нарциссической личности с партнером, является цикл идеализации и последующего обесценивания. Как отмечает Гурина (2019), на начальных этапах отношений нарциссический партнер склонен к интенсивной идеализации избранника, создавая образ совершенного объекта, лишённого недостатков. Этот процесс позволяет нарциссу компенсировать внутреннюю пустоту и укрепить самооценку через обладание «идеальным» партнером. Однако такая идеализация неизбежно сменяется разочарованием, поскольку реальный человек не может бесконечно соответствовать созданному образу. Проявлением нарастающего обесценивания становятся критика сарказм, снижение значимости успехов партнера, что быстро приводит к формированию атмосферы скрытого соперничества и недоверия в отношениях, снижению самооценки партнера. Ответственность за проблемы в отношениях нарциссы при этом всецело возлагают на партнера, уверенно формируя в нем чувство вины и собственной дефектности, что еще больше укрепляет контроль нарцисса над отношениями (Кернберг, 2000).

***Феномен созависимости в любовных отношениях***

Понятие созависимости является неотъемлемой и крайне важной частью анализа зависимых отношений. Первоначально этот термин возник в контексте работы с семьями химически зависимых лиц (созависимыми называли жен, матерей, сестер алкоголиков, или «со-алкоголиков») (Wegscheider-Cruse, 1985). В дальнейшем Мелоди Битти определила созависимость как чрезмерную зависимость от других людей,ходящую до патологии, поглощенность контролем над поведением другого человека и зависимостью этого человека, а также использование всех средств, чтобы поддерживать отношения с ним, несмотря на причиняемую этим боль. Соответственно сегодня значение данного термина значительно расширилось (Пузырёва, 2012) и на настоящий момент созависимость понимается как устойчивое состояние психической зависимости от отношений, при котором самооценка и эмоциональное состояние человека определяются внешними факторами — настроением, поведением и оценками значимого другого (Москаленко, 2006). Созависимые отношения характеризуются нарушением личностных границ, потерей автономии и постоянной концентрацией на проблемах партнера.

Ключевым аспектом в понимании созависимости и любовной зависимости является ее четкое разграничение с нормальным чувством любви и влюбленности. Если зрелая, здоровая любовь определяется как длительное и глубокое чувство, выражающееся в высоком уровне положительного отношения к объекту, который помещается в центр интересов и потребностей субъекта, но при этом сохраняется

его автономия и целостность, то любовная зависимость характеризуется бессилием перед объектом страсти (Кагарманов, 2016). Основное отличие зависимых отношений заключается в отсутствии внутреннего согласия и свободного решения находиться в них, человека влечет неконтролируемый импульс, который находит свое отражение в таких фразах, как «я не могу без тебя жить», «ты делаешь меня целостным» или «ты мое спасение», которые отражают аддиктивный тип мышления (Sussman, 2010). Зависимые отношения образуют порочный замкнутый круг «сближения-отдаления», который истощает эмоциональные и жизненные ресурсы личности. Важную роль играют когнитивные схемы и убеждения, сформированные в раннем опыте. Дисфункциональные убеждения, такие как «Я не могу быть счастлив один», «Любовь означает полное слияние», «Я несу ответственность за чувства и поведение других», поддерживают зависимые паттерны отношений (Young, Klosko, & Weishaar, 2003). Защитные механизмы, в частности отрицание, проекция и проективная идентификация также способствуют поддержанию любовной зависимости и созависимости. Отрицание позволяет не замечать проблемы в отношениях и негативные аспекты партнера. Проекция включает приписывание собственных неприемлемых чувств и качеств партнеру. Проективная идентификация — это процесс, при котором человек бессознательно провоцирует в партнере чувства и поведение, которые соответствуют его собственным бессознательным конфликтам (Klein, 1946).

## Методы

В качестве респондентов в рамках исследования выступили исключительно женщины в количестве 69 человек (M возраст=38,3, SD=8,3; минимальный возраст=20; максимальный возраст=65).

Выбор возрастного диапазона (20–65 лет) участниц обусловлен некоторыми ключевыми факторами, подтвержденными современными исследованиями в психологии развития и семейной психологии. В первую очередь, это сформированные паттерны поведения, некоторая имеющаяся устойчивая модель романтических отношений и семьи в сознании человека. По данным многочисленных исследований, в период ранней (20–40 лет) и средней (40–65 лет) взрослости личность достигает пика когнитивной и эмоциональной зрелости, завершается формирование устойчивых моделей межличностного взаимодействия, включая романтические отношения (Шаповаленко, 2019). Это позволяет респондентам более осознанно рефлексировать динамику отношений, распознавать сложные паттерны, такие как созависимость или нарциссическое поведение партнера, и давать более достоверную оценку своего опыта.

Для достижения цели исследования нами применялись следующие методики:

1. Тест на межличностную зависимость (Interpersonal Dependency Inventory, IDI). Тест предназначен для диагностики зависимости в межличностных отношениях, с его помощью можно выявить любовную зависимость, зависимость от партнёра и детско-родительские отношения. Позволяет измерить степень выраженности таких

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

показателей созависимости как эмоциональная опора на других; неуверенность в себе; стремление к автономии.

2. Опросник эмоционального абьюза (Emotional Abuse Questionnaire, EAQ). Данный тест включает две шкалы, позволяющие оценить основные аспекты эмоционального насилия в отношениях: изоляция (измеряет степень, в которой партнёр ограничивает женщину в общении); унижения (оценивает уровень вербального и эмоционального насилия, направленного на снижение самооценки женщины)

3. Опросник жертвы газлайтинга (Victim Gaslighting Questionnaire, VGQ). Опросник включает в себя три субшкалы: уровень виктимизации (позволяет оценить частоту столкновения с газлайтингом); потеря доверия к себе; эмоциональная изоляция.

4. «Нарциссические черты личности» (НЧЛ). Опросник, который предназначен для оценки нарциссических состояний. Он включает девять шкал, отражающих нарциссические черты личности в соответствии с критериями DSM.

Также для проведения исследования и оценки воспринимаемых женщиной нарциссических черт поведения партнера была разработана и использована авторская анкета-опросник. Анкетирование проводилось с целью получить субъективные данные о восприятии партнера как обладающего чертами, соответствующими критериям нарциссического расстройства личности (DSM-5, МКБ-11), что является ключевым критерием отбора в выборку и основным предиктором в исследовании.

Респондентам предъявлялась следующая инструкция: «Вам предлагается девять утверждений, которые имеют/имели отношение к Вашему партнеру. Прочитайте внимательно каждое утверждение и оцените степень Вашего согласия с ним по шкале от 1 до 10, где 1 – совсем на него не похоже, а 10 – очень похоже на моего партнера. Оценивайте поведение партнера, которое Вы наблюдали лично».

Анкета содержит 9 утверждений, напрямую соответствующих критериям нарциссизма по DSM-5:

1. Грандиозное самомнение (преувеличенное мнение о своих талантах и достижениях), чувство собственного величия, превосходства.
2. Поглощённость фантазиями о неограниченном успехе, власти, великолепии, красоте или идеальной любви.
3. Вера в свою «исключительность» и неповторимость, вера в то, что он должен дружить и может быть понят лишь себе подобными «исключительными» или занимающими высокое положение людьми.
4. Ваш партнер нуждается в чрезмерном и постоянном восхвалении.
5. Ваш партнер ощущает, что имеет какие-то особые права (необоснованное требование предпочтительного отношения к себе или автоматического удовлетворения собственных ожиданий со стороны окружающих).
6. Использует других для достижения собственных целей.

7. Не умеет сочувствовать.
8. Часто завидует другим и верит, что другие завидуют ему.
9. Демонстрирует высокомерное, надменное поведение или отношение.

Анкета является скрининговым инструментом, фиксирующим субъективное восприятие партнера респонденткой, а не клиническим диагнозом партнера.

С целью обеспечения надежности проводимого исследования нами использовались такие методы непараметрической статистики как – коэффициент ранговой корреляции Спирмена (с целью выявления вероятностной связи показателей), U – критерий Манна-Уитни (с целью выявления межгрупповых различий). Для обработки данных были использованы стандартные компьютерные программы статистического анализа данных: SPSS Statistica.

## Результаты

В рамках проведения настоящего исследования нами было сделано предположение о том, что женщины, воспринимающие своих партнёров как обладающих высоким уровнем нарциссических черт, будут демонстрировать более высокий уровень межличностной зависимости, а также иметь более низкие показатели по опроснику собственных нарциссических черт по сравнению с женщинами, воспринимающими своих партнёров как обладающих низким уровнем нарциссических черт.

На основании этого предположения нами были сформированы две группы:

Группа 1 – женщины с низким уровнем воспринимаемого нарциссизма партнера (средний балл  $\leq 3,0$ ),  $n=35$ .

Группа 2 – женщины с высоким уровнем воспринимаемого нарциссизма (средний балл  $> 3,0$ ),  $n=34$ .

Данный подход позволил сформировать две статистически сопоставимые по объёму группы для последующего сравнения уровня созависимости и её компонентов с использованием непараметрического U-критерия Манна-Уитни. Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

*Результаты сравнения по критерию Манна-Уитни между женщинами, воспринимающими партнёра как нарцисса и не воспринимающими партнера как нарцисса*

Шкала	U-критерий	p
Эмоциональная опора на других	567,5	0,897
Стремление к автономии	513,0	0,424
Грандиозное чувство самозначимости	536,5	0,610

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Шкала	U-критерий	p
Поглощённость фантазиями	546,5	0,699
Вера в собственную уникальность	564,0	0,863
Потребность во внимании и восхищении	557,5	0,801
Ожидание особого отношения	566,0	0,883
Манипуляции в межличн. отношениях	563,5	0,858
Отсутствие эмпатии	490,0	0,280
Сверхзанятость завистью	516,5	0,450
Дерзкое, заносчивое поведение	493,5	0,299

В результате проведенного сравнительного анализа по всем шкалам – как опросника межличностной зависимости (IDI), так и опросника «Нарциссические черты личности» (НЧЛ) – статистически значимых различий между группами не выявлено ( $p > 0,05$ ).

Наиболее низкие значения уровня значимости получены по шкалам «Отсутствие эмпатии» ( $U=490,0$ ;  $p = 0,280$ ) и «Дерзкое, заносчивое поведение» ( $U=493,5$ ;  $p=0,299$ ), однако и они не достигают уровня значимости.

Таким образом, группы статистически не различаются ни по показателям межличностной зависимости, ни по выраженности собственных нарциссических черт. Различия средних значений носят характер тенденций и не подтверждаются непараметрическим критерием.

Следовательно, предположение о том, что женщины, воспринимающие партнёра как обладающего высоким уровнем нарциссических черт, будут демонстрировать более выраженную межличностную зависимость и более низкий уровень собственного нарциссизма, статистически не подтвердилось.

В дальнейшем для более детальной проверки наличия взаимосвязей между воспринимаемым нарциссизмом партнёра и созависимостью у женщин нами был проведен корреляционный анализ с использованием коэффициента Спирмена.

Цель данного анализа заключалась в выявлении взаимосвязей между: уровнем воспринимаемых нарциссических черт партнёра и общим уровнем созависимости; уровнем воспринимаемых нарциссических черт партнёра и уровнем виктимизации и

унижений; уровнем потери доверия к себе, изоляции и унижения и уровнем созависимости женщин; уровнем собственных нарциссических черт женщин и уровнем созависимости. Значимые взаимосвязи, выявленные в результате корреляционного анализа, представлены в таблице 2.

**Таблица 2**

*Результаты корреляционного анализа между интегральным показателем нарциссизма партнера и исследуемыми переменными (метод Спирмена)*

Переменные	Сила связи	p-level	Значение
Интегральный показатель нарциссизма партнера и Общий уровень созависимости	0,372	$P \leq 0,01$	Умеренная положительная корреляционная связь
Уровень виктимизации и Интегральный показатель нарциссизма партнера	0,410	$P \leq 0,01$	Умеренная положительная корреляционная связь
Общий уровень созависимости и Сверхзанятость чувством зависти	0,351	$P \leq 0,01$	Умеренная положительная корреляционная связь

Анализ показал наличие статистически значимой умеренной положительной связи между интегральным показателем нарциссизма партнёра и уровнем созависимости ( $r=0,372$ ;  $p=0,002$ ). Это означает, что чем выше женщина оценивает выраженность нарциссических черт у своего партнёра, тем выше у неё уровень созависимости. Также обнаружена статистически значимая умеренная положительная корреляция интегрального показателя нарциссизма партнера и уровня виктимизации женщины ( $r=0,410$ ;  $p<0,001$ ). Это может говорить о том, что с увеличением количества воспринимаемых нарциссических черт у партнёра женщины чаще отмечают переживание виктимизации, то есть ситуаций, в которых они оказываются жертвами обесценивания, унижения и психологического давления. По сути, чем выше уровень нарциссизма у партнёра, тем более выраженным становится у женщины субъективное чувство собственной уязвимости и подчинённости в отношениях.

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Корреляционный анализ между шкалами нарциссических черт личности и уровнем созависимости показал, что значимых связей по большинству шкал выявлено не было ( $p > 0,05$ ). Исключение составила шкала «Сверхзанятость чувством зависти», которая продемонстрировала статистически значимую положительную корреляцию с уровнем созависимости ( $r=0,351$ ;  $p=0,003$ ). Таким образом, именно уязвимый компонент нарциссизма, связанный с постоянным сравнением себя с другими и болезненной завистью, оказывается сопряжён с зависимой моделью межличностных отношений. Напротив, такие характеристики, как вера в уникальность, самозначимость или дерзкое поведение, не имеют значимых связей с созависимостью. Полученные результаты позволяют предположить, что уязвимый тип нарциссических проявлений ближе к созависимым паттернам, тогда как грандиозный – может быть относительно независимым от них.

## Обсуждение результатов

Первым ключевым результатом стало отсутствие статистически значимых различий между группой женщин, воспринимающих партнера как обладающего высоким уровнем нарциссизма, и группой, воспринимающей партнера как низконарциссичного, по всем шкалам межличностной зависимости (IDI) и собственным нарциссическим чертам (НЧЛ). Данный факт, на первый взгляд, противоречит исходной гипотезе и ряду исследований, демонстрирующих специфику поведения и психологического состояния партнеров нарциссических личностей (Day et al., 2020; Brunell & Campbell, 2011). Однако эта кажущаяся противоречивость может быть объяснена с нескольких позиций.

Во-первых, центральным конструктом в нашем исследовании выступило именно восприятие нарциссических черт, а не объективный, клинически верифицированный диагноз партнера. субъективная оценка личностных черт партнера является сложным феноменом, на который влияют не только его реальное поведение, но и собственные личностные особенности, ожидания, а также история предыдущих отношений респондента. Таким образом, женщины из группы с высоким воспринимаемым нарциссизмом могли иметь более высокую чувствительность к определенным типам поведения в силу своего жизненного опыта или личностной уязвимости, что, однако, не обязательно в прямой форме транслировалось в глобальные показатели зависимости по IDI. Более того, сама созависимость является неоднородным конструктом. Возможно, что в обеих группах присутствовали женщины с высоким уровнем зависимости, но сформировавшейся под влиянием иных факторов, не связанных напрямую с нарциссизмом партнера.

Исследование Mongrain et al. (1998) демонстрирует, что зависимые индивиды склонны к систематическим искажениям в восприятии своих партнеров, часто проецируя на них свои собственные страхи и потребности. В контексте нашего исследования это ставит вопрос о направленности причинно-следственной связи: что первично – объективное нарциссическое поведение партнера или же зависи-

мая диспозиция женщины, которая заставляет ее воспринимать нейтральное или условно-нормативное поведение как нарциссическое? Вероятнее всего, мы имеем дело с двунаправленным влиянием, образующим порочный круг. С одной стороны, как показывают Lamkin et al., (2017), нарциссические черты у партнера объективно ведут к более враждебной и менее удовлетворительной коммуникации в паре. С другой стороны, зависимая женщина, в силу своей повышенной чувствительности к сигналам отвержения и потребности в поддержке, может быть сверхбдительной к малейшим проявлениям нарциссизма, таким как недостаток эмпатии или высокомерие, тем самым усиливая субъективную значимость этих проявлений. Этот сложный перцептивный фильтр, несомненно, влияет на конструкт «воспринимаемого нарциссизма», делая его значимым именно для прогнозирования психологического благополучия самой женщины.

Во-вторых, отсутствие различий по шкалам собственного нарциссизма (НЧЛ) также находит свое объяснение. Исследования последних лет все чаще подчеркивают гетерогенность нарциссизма и его связь с разными межличностными стратегиями. В то время как грандиозный нарциссизм, ассоциирующийся с доминированием, может казаться антагонистичным созависимости, уязвимый нарциссизм, характеризующийся гиперчувствительностью, потребностью в признании, может, напротив, с ней сосуществовать (Kauffman et al., 2020). Тот факт, что в нашем исследовании не было выявлено значимых различий, может указывать на то, что в обеих группах присутствовали женщины как с грандиозными, так и с уязвимыми нарциссическими чертами, которые в совокупности нивелировали межгрупповые различия.

Второй блок результатов, полученный с помощью корреляционного анализа, оказался более информативным и позволил выявить статистически значимые взаимосвязи. Обнаружение умеренной положительной корреляции между интегральным показателем воспринимаемого нарциссизма партнера и общим уровнем созависимости является центральным подтверждением основного предположения исследования. Это согласуется с моделью, согласно которой отношения с нарциссической личностью создают почву для формирования созависимой динамики. Партнер, сталкиваясь с циклом идеализации и обесценивания, эксплуатацией и отсутствием эмпатии, вынужден развивать в себе стратегии, направленные на выживание в этих условиях: гиперконтроль, сосредоточенность на настроении партнера, подавление собственных потребностей (Day et al., 2020; Уайнхолд & Уайнхолд, 2019). Именно эти стратегии и составляют ядро созависимого поведения.

Наиболее сильная из выявленных связей была зафиксирована между воспринимаемым нарциссизмом партнера и уровнем виктимизации женщины по опроснику EAQ. Этот результат напрямую указывает на то, что субъективное восприятие партнера как нарциссического тесно связано с переживанием себя как жертвы психологического насилия, включающего унижение, обесценивание и, вероятно, газлайтинг. Данное наблюдение полностью встраивается в классические описания нарциссической динамики, где систематическое обесценивание является ключевым механизмом поддержания контроля и превосходства нарцисса над партнером (Кернберг, 2000;

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Golomb, 2022). Женщина, воспринимающая поведение партнера как нарциссическое, тем самым рефлексирует те самые деструктивные паттерны, которые и приводят к ее виктимизации. Этот вывод подчеркивает, что работа с восприятием женщины является не отрывом от реальности, а работой с ее актуальной психологической реальностью, в которой она испытывает страдание.

Наиболее интересным результатом корреляционного анализа стала единственная значимая связь между собственной нарциссической чертой респонденток – «сверхзанятость чувством зависти» – и общим уровнем созависимости. Шкала «сверхзанятость завистью» отражает уязвимый, оборонительный полюс нарциссизма, связанный с хроническим ощущением собственной неполноценности, фрустрированной потребностью в признании и склонностью к социальному сравнению (Kaufman et al., 2020; Pincus & Lukowitsky, 2010). Именно этот аспект нарциссизма, в отличие от грандиозного, характеризуется интенсивной внутренней пустотой, стыдом и хрупкостью самооценки. Обнаруженная связь позволяет выдвинуть предположение о том, что уязвимый нарциссизм у женщины может выступать фактором предрасположенности к формированию созависимости в отношениях с воспринимаемым как нарциссичный партнером. Женщина, сама склонная к болезненной зависти и постоянному сравнению себя с другими, может быть особенно чувствительна к поведению партнера, который своими грандиозными проявлениями, потребностями в восхищении и склонностью к обесцениванию постоянно активирует ее систему нарциссической уязвимости. В таких отношениях ее созависимое поведение (например, попытки угодить, стремление заслужить признание, поглощенность партнером) может быть бессознательной попыткой стабилизировать собственную хрупкую самооценку через получение подтверждения от «идеализированного», но одновременно обесценивающего объекта. Таким образом, формируется порочный круг: уязвимая нарциссическая потребность женщины находит свой «отклик» в специфической динамике, создаваемой партнером с высокими нарциссическими чертами, что и приводит к симбиотическому, но деструктивному созависимому слиянию.

Обнаруженная связь между «сверхзанятостью чувством зависти» у женщин и их общим уровнем созависимости получает мощное теоретическое обоснование в современных моделях нарциссизма. Модель спектра нарциссизма, предложенная Krizan & Herlache (2018), рассматривает грандиозность и уязвимость не как отдельные типы, а как взаимосвязанные проявления единого конструкта, которые могут с разной интенсивностью проявляться у одного индивида. В рамках этой модели зависть и стыд являются ядерными аффектами уязвимого полюса нарциссизма. Это напрямую перекликается с нашими данными: именно уязвимый, а не грандиозный нарциссизм у женщины оказался связан с созависимостью. Как показывают Miller et al. (2011), уязвимый нарциссизм тесно ассоциируется с негативной аффективностью, интерперсональным дистрессом и реактивной агрессией, что создает идеальную почву для формирования болезненных, зависимых отношений. Женщина с выраженной уязвимой нарциссической чертой, такой как зависть, постоянно сравнивает себя с другими, ощущает свою неполноценность и испытывает острую потребность во

внешнем подтверждении своей ценности (Pincus & Lukowitsky, 2010). В отношениях с партнером, который воспринимается как нарциссичный (то есть, обладающий теми грандиозными качествами, которых ей не хватает), она оказывается в ловушке: с одной стороны, он вызывает у нее болезненную зависть, а с другой – представляет собой источник столь желанного подтверждения.

Механизм формирования этой связи может быть раскрыт через призму теории привязанности и концепции любовной аддикции. Исследование Day et al., (2020) напрямую показывает, что партнеры нарциссических личностей описывают свой опыт как форму аддикции. Они сообщают о навязчивых мыслях о партнере, невозможности разорвать отношения, несмотря на осознание их разрушительности, и эмоциональных «ломках» в периоды отдаления партнера. Этот феномен идеально объясняется моделью прерывистого подкрепления. Как отмечают Ситникова и Кожухова (2024), «циклы идеализации и обесценивания создают прерывистое подкрепление – паттерн вознаграждения, который является наиболее эффективным для формирования аддиктивного поведения». В контексте наших результатов, женщина с уязвимым нарциссизмом, для которой внешнее подтверждение является экзистенциальной потребностью, оказывается особенно уязвима к такому аддиктивному паттерну. Ее собственная «сверхзанятость чувством зависти» делает ее гиперчувствительной к любым признакам того, что партнер может уделять внимание, восхищение или ресурсы кому-то другому, что лишь усиливает ее навязчивое стремление вернуть его внимание и тем самым подтвердить свою ценность. Этот порочный круг хорошо объясняет, почему именно уязвимая нарциссическая черта, а не грандиозная, оказалась связана с созависимостью.

Более того, исследование Carone et al., (2025) выявило опосредующую роль уязвимого нарциссизма во взаимосвязи между детской травмой и любовной аддикцией. Это позволяет выдвинуть гипотезу, что у части женщин в нашей выборке уязвимый нарциссизм и сопутствующая ему склонность к любовной зависимости могли сформироваться как следствие раннего неблагоприятного опыта, который затем воспроизводится в отношениях с нарциссическим партнером.

### ***Заключение***

Полученные результаты позволяют сделать несколько важных выводов, имеющих как теоретическое, так и практическое значение. Во-первых, полученные данные подтверждают ценность конструкта «воспринимаемого нарциссизма», демонстрирующего, что не только объективный диагноз партнера, но и то, как поведение партнера субъективно переживается и осмысливается женщиной, является ключевым предиктором ее психологического дискомфорта.

Во-вторых, результаты подчеркивают необходимость дифференциации типов нарциссизма как у партнера, так и у самой женщины. Наше исследование указывает на то, что именно уязвимая сторона нарциссизма может быть наиболее тесно связана с формированием зависимых отношений. В то время как грандиозный нарциссизм

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

может проявляться в более отстраненном и независимом стиле, уязвимый нарциссизм, с его жадной слияния и страхом отвержения, создает идеальный внутренний фон для развития созависимости.

С практической точки зрения, выявленная связь между воспринимаемым нарциссизмом, виктимизацией и созависимостью указывает на приоритетные мишени для психологического консультирования. Работа должна быть направлена не только на проработку созависимых паттернов поведения, но и на помощь клиентке в осознании и вербализации того, как именно проявляется нарциссическое поведение партнера и как оно связано с ее переживанием виктимизации. Кроме того, особое внимание следует уделять исследованию собственных уязвимых нарциссических тенденций клиентки, таких как склонность к зависти и болезненному социальному сравнению, поскольку они могут быть важным поддерживающим фактором в деструктивной динамике отношений.

## Литература

- Бикбулатова, И. Р. (2024). Влияние культурных факторов на формирование нарциссических и перфекционистских черт личности. *Вестник науки*, 4(12 (81)), 1449-1460.
- Гурина, Е. С. (2019). Клиническая картина любовных отношений с партнером нарциссического типа. *Смальта*, (4), 10-14.
- Кагарманов, Д. И. (2016). О различии любви, влюбленности и любовной зависимости. *Инновационная наука*, (5), 203-206.
- Кернберг, О. Ф. (2000). *Отношения любви: Норма и патология*. Класс.
- Москаленко, В. Д. (2006). *Когда любви слишком много: Профилактика любовной зависимости*. Психотерапия.
- Пузырёва, Л. А. (2012). Социально-психологические предпосылки созависимых отношений. *Психология и психотехника*, (11), 81-89.
- Ситникова, Е. В., & Кожухова, Д. А. (2024). Механизмы формирования любовной зависимости у женщины. В *Актуальные проблемы, достижения и перспективы научной и практической психологии в современном обществе* (с. 245-249). Тихоокеанский государственный университет.
- Уайнхолд, Б., & Уайнхолд, Дж. (2019). *Освобождение от созависимости*. Весь.
- Шаповаленко, И. В. (2019). *Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология)*. Юрайт.
- Brunell, A. B., & Campbell, W. K. (2011). Narcissism and romantic relationships. In W. K. Campbell & J. D. Miller (Eds.), *The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatments* (pp. 344-350). John Wiley & Sons, Inc.
- Carone, N., Muzi, L., Benzi, I. M. A., Cacioppo, M., Parolin, L. A. L., Santona, A. M. R., & Fontana, A. (2025). The influence of childhood emotional abuse and neglect on love addiction: the indirect effect of vulnerable narcissism among female and male emerging adults. *Journal of Interpersonal Violence*, 40(17-18), 3957-3985.
- Day, N. J., Townsend, M. L., & Grenyer, B. F. (2020). Living with pathological narcissism: A qualitative study. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 7(1), 1-12.

- Dobrow, S., Phillips, C., & Rosado-Solomon, E. H. (2025). A review and expansion of research on narcissism. In *Mental health challenges and work: Advanced topics and future research directions*. Publisher.
- Golomb, E. (2022). *Trapped in the mirror: Adult children of narcissists in their struggle for self*. HarperCollins.
- Kaufman, S. B., Weiss, B., Miller, J. D., & Campbell, W. K. (2020). Clinical correlates of vulnerable and grandiose narcissism: A personality perspective. *Journal of Personality Disorders*, 34(1), 1–28.
- Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *International Journal of Psycho-Analysis*, 27, 99–110.
- Krizan, Z., & Herlache, A. D. (2018). The narcissism spectrum model: A synthetic view of narcissistic personality. *Personality and Social Psychology Review*, 22(1), 3–31.
- Miller, J. D., Hoffman, B. J., Gaughan, E. T., Gentile, B., Maples, J., & Campbell, W. K. (2011). Grandiose and vulnerable narcissism: A nomological network analysis. *Journal of Personality*, 79(5), 1013–1042.
- Mongrain, M., Vetteese, L. C., Shuster, B., & Kendal, N. (1998). Perceptual biases, affect, and behavior in the interpersonal relationships of dependent and self-critical individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 230–241.
- Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry*, 12(4), 177–196.
- Pincus, A. L., & Lukowitsky, M. R. (2010). Pathological narcissism and narcissistic personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 421–446.
- Raskin, R., & Terry, H. (1988). A principal-components analysis of the Narcissistic Personality Inventory and further evidence of its construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 890–902.
- Sussman, S. (2010). Love addiction: Definition, etiology, treatment. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 17(1), 31–45.
- Wegscheider-Cruse, S. (1985). *Choice-making: For co-dependents, adult children, and spirituality seekers*. Health Communications.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.

## References

- Bikbulatova, I. R. (2024). The influence of cultural factors on the formation of narcissistic and perfectionist personality traits. *Bulletin of Science*, 4(12 (81)), 1449–1460.
- Gurina, E. S. (2019). The clinical picture of a narcissistic love relationship with a partner. *Smalta*, (4), 10–14.
- Kagarmanov, D. I. (2016). About the difference between love, infatuation and love addiction. *Innovative Science*, (5), 203–206.
- Kernberg, O. F. (2000). *A love relationship: Norm and pathology*. Class.
- Moskalenko, V. D. (2006). *When there is too much love: Prevention of love addiction*. Psychotherapy.
- Puzyreva, L. A. (2012). Socio-psychological prerequisites of codependent relationships. *Psychology and Psychotechnics*, (11), 81–89.

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- Sitnikova, E. V., & Kozhukhova, D. A. (2024). Mechanisms of formation of love addiction in women. In *Actual problems, achievements and prospects of scientific and practical psychology in modern society* (pp. 245–249). Pacific State University.
- Weinhold, B., & Weinhold, J. (2019). *Liberation from codependency*. Whole.
- Shapovalenko, I. V. (2019). *Age psychology (Developmental psychology and age psychology)*. The Urite.
- Brunell, A. B., & Campbell, W. K. (2011). Narcissism and romantic relationships. In W. K. Campbell & J. D. Miller (Eds.), *The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatments* (pp. 344–350). John Wiley & Sons, Inc.
- Carone, N., Muzi, L., Benzi, I. M. A., Cacioppo, M., Parolin, L. A. L., Santona, A. M. R., & Fontana, A. (2025). The influence of childhood emotional abuse and neglect on love addiction: the indirect effect of vulnerable narcissism among female and male emerging adults. *Journal of Interpersonal Violence*, 40(17-18), 3957–3985.
- Day, N. J., Townsend, M. L., & Grenyer, B. F. (2020). Living with pathological narcissism: A qualitative study. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 7(1), 1–12.
- Dobrow, S., Phillips, C., & Rosado-Solomon, E. H. (2025). A review and expansion of research on narcissism. In *Mental health challenges and work: Advanced topics and future research directions*. Publisher.
- Golomb, E. (2022). *Trapped in the mirror: Adult children of narcissists in their struggle for self*. HarperCollins.
- Kaufman, S. B., Weiss, B., Miller, J. D., & Campbell, W. K. (2020). Clinical correlates of vulnerable and grandiose narcissism: A personality perspective. *Journal of Personality Disorders*, 34(1), 1–28.
- Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *International Journal of Psycho-Analysis*, 27, 99–110.
- Krizan, Z., & Herlache, A. D. (2018). The narcissism spectrum model: A synthetic view of narcissistic personality. *Personality and Social Psychology Review*, 22(1), 3–31.
- Miller, J. D., Hoffman, B. J., Gaughan, E. T., Gentile, B., Maples, J., & Campbell, W. K. (2011). Grandiose and vulnerable narcissism: A nomological network analysis. *Journal of Personality*, 79(5), 1013–1042.
- Mongrain, M., Vettease, L. C., Shuster, B., & Kendal, N. (1998). Perceptual biases, affect, and behavior in the interpersonal relationships of dependent and self-critical individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 230–241.
- Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry*, 12(4), 177–196.
- Pincus, A. L., & Lukowitsky, M. R. (2010). Pathological narcissism and narcissistic personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 421–446.
- Raskin, R., & Terry, H. (1988). A principal-components analysis of the Narcissistic Personality Inventory and further evidence of its construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 890–902.
- Sussman, S. (2010). Love addiction: Definition, etiology, treatment. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 17(1), 31–45.
- Wegscheider-Cruse, S. (1985). *Choice-making: For co-dependents, adult children, and spirituality seekers*. Health Communications.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.

***Информация об авторе***

**Елена С. Малышева** – магистрант, Донской государственный технический университет, г. Ростов-на-Дону, Россия; ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-4438-7718>; email: [procikia@yandex.ru](mailto:procikia@yandex.ru)

**Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.**

## Коррекция самооценки женщин методами когнитивно-поведенческой терапии и ее связь с иррациональными убеждениями

Ольга П. Скворцова

Донской государственный технический университет, Ростов-на-Дону,  
Российская Федерация

Почта автора: [ol4ik\\_kruhmaleva@mail.ru](mailto:ol4ik_kruhmaleva@mail.ru)

---

### Аннотация

**Введение.** В условиях социальной нестабильности самооценка выступает ключевым фактором психологической устойчивости. В статье рассматриваются особенности женской самооценки и её коррекция методами когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Самооценка как психологический феномен: понятие, структура и гендерные особенности самооценки. Самооценка — субъективная оценка человеком собственной значимости, личностных качеств и достижений, формирующаяся с раннего возраста под влиянием межличностного опыта и в течение всей жизни. Для женщин характерны более выраженные колебания самооценки, связанные с социальными сравнениями, гендерными стереотипами и культурным акцентом на внешности; гендерный разрыв проявляется с подросткового возраста. **Особенности когнитивно-поведенческого подхода в психотерапии и психологическом консультировании.** КПТ является структурированной, краткосрочной и проблемно-ориентированной моделью консультирования; ключевые принципы: коллаборативный эмпиризм, изменение мыслей для изменения эмоций, фокус на поведении, психообразование, мониторинг и сократический диалог; автономия клиента. КПТ доказала эффективность в работе с низкой самооценкой. **Понятие и характеристика иррациональных убеждений и**

**их влияние на формирование самооценки.** Иррациональные убеждения — негибкие установки, закрепляющиеся в результате переживания человеком негативного опыта. Они делятся на категории: абсолютистские требования, катастрофизация, низкая фрустрационная толерантность, глобальные негативные суждения о себе и пр., и вносят вклад в поддержание «замкнутого круга» самокритики и снижения уверенности, то есть в поддержание низкой самооценки. Обсуждение результатов. Исследования подтверждают эффективность КПТ (индивидуальной и групповой) в повышении самооценки. Центральной моделью коррекции самооценки методами КПТ является модель низкой самооценки М. Феннелл, в которой описывается «порочный круг» негативного «ядра Я», условных правил и компенсаторных стратегий. Заключение. Для коррекции самооценки возможно применение техник когнитивной реструктуризации, диспута убеждений, поведенческих экспериментов, экспозиции, ведения дневников, укрепления безусловного самопринятия и формирования метакогнитивной осознанности.

### Ключевые слова

самооценка, низкая самооценка, коррекция самооценки, гендерные особенности самооценки, самооценка женщин, когнитивно-поведенческая терапия, иррациональные убеждения

### Для цитирования

Скворцова, О. П. (2025). Коррекция самооценки женщин методами когнитивно-поведенческой терапии и ее связь с иррациональными убеждениями. *Северо-кавказский психологический вестник*, 23(4), 34–55. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2025.4.3>

---

## Correcting Women's Self-Esteem Using Cognitive-Behavioral Therapy and Its Relationship with Irrational Beliefs

Olga P. Skvortsova

Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia

Corresponding author: [ol4ik\\_kruhmaleva@mail.ru](mailto:ol4ik_kruhmaleva@mail.ru)

## Abstract

**Introduction.** In conditions of social instability, self-esteem is a key factor in psychological resilience. This article examines the characteristics of female self-esteem and its correction using cognitive-behavioral therapy (CBT). Self-esteem as a psychological phenomenon: concept, structure, and gender characteristics. Self-esteem is a person's subjective assessment of their own worth, personal qualities, and achievements, which develops from an early age under the influence of interpersonal experience and throughout life. Women are characterized by more pronounced fluctuations in self-esteem associated with social comparisons, gender stereotypes, and a cultural emphasis on appearance; the gender gap becomes apparent beginning in adolescence. **Features of the cognitive-behavioral approach in psychotherapy and psychological counseling.** CBT is a structured, short-term, and problem-focused counseling model; key principles include collaborative empiricism, changing thoughts to change emotions, focusing on behavior, psychoeducation, monitoring, and Socratic dialogue; and client autonomy. CBT has proven effective in treating low self-esteem. **The concept and characteristics of irrational beliefs and their influence on self-esteem.** Irrational beliefs are inflexible attitudes that are reinforced by negative experiences. They fall into categories such as absolutist demands, catastrophizing, low frustration tolerance, global negative self-judgments, etc., and contribute to the maintenance of a "vicious cycle" of self-criticism and decreased confidence, thereby perpetuating low self-esteem. Discussion of results. Research confirms the effectiveness of CBT (individual and group) in improving self-esteem. The central model for self-esteem correction using CBT methods is M. Fennell's model of low self-esteem, which describes a "vicious cycle" of a negative "core self," conditional rules, and compensatory strategies. Conclusion. Self-esteem correction can be achieved through the use of cognitive restructuring techniques, belief debate, behavioral experiments, exposure, journaling, strengthening unconditional self-acceptance, and developing metacognitive awareness.

## Keywords

self-esteem, low self-esteem, self-esteem correction, gender characteristics of self-esteem, women's self-esteem, cognitive behavioral therapy, irrational beliefs

## For citation

Skvortsova, O. P. (2025). Self-esteem correction in women using cognitive behavioral therapy methods and its relationship with irrational beliefs. *North Caucasian Psychological Bulletin*, 23(4), 34–55. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2025.4.3>

## Введение

Современные условия жизни характеризуются нестабильностью и постоянной изменчивостью — люди сталкиваются с изменениями окружающего мира, которые могут нарушать привычный ритм жизни, которые влияют непосредственно на жизнь. В таких условиях перед исследователями и психологами стоит важная задача развития тех факторов, которые защищают человека от негативных последствий неблагоприятных жизненных событий — так называемых защитных факторов, или факторов устойчивости (Hagen et al., 2020). Устойчивость определяется как многогранная конструкция, в которую включаются: способность иметь позитивный взгляд на жизнь, быть целеустремленным, и иметь устойчивый, положительный образ себя (Hagen et al., 2020). Аспект устойчивости, связанный с восприятием себя, измеряет то, насколько человек уверен в своих способностях, самоэффективен, а также то, насколько позитивен его взгляд на вещи в различных ситуациях (Hagen et al., 2020). То есть, именно особенности самооотношения и самооценки играют важную роль в поддержании психологической устойчивости, так как определяет способы интерпретации жизненных трудностей, характеристики самопринятия и самооотношения, фрустрационную толерантность, уровень тревожности и депрессивности и так далее (McManus, Waite, Shafran, 2012).

Следовательно, исследование структуры и функций самооценки приобретает особую актуальность в условиях современного общества, где неопределенность и кризисные ситуации становятся частью повседневного опыта. Самооценка — это отношение человека к самому себе, к своим качествам, навыкам и способностям (Waite, McManus, Shafran, 2012). Оценка себя и своих возможностей влияет на многие факторы жизни: коммуникации, работа, личная жизнь, время наедине с собой, принятие решений, мотивацию. Исследование самооценки становится еще более актуальным в связи с тем, что в современном мире общество предъявляет высокие требования к внешнему виду, профессиональной успешности и социальному статусу, что особенно влияет на девушек и женщин. В условиях постоянного давления со стороны социальных стандартов и ожиданий самооценка становится важным аспектом психоэмоционального благополучия.

Однако, из-за различных жизненных событий в опыте человека могут закрепляться иррациональные убеждения — устойчивые мысли или убеждения, которые противоречат логике или объективной реальности и вызывают эмоциональный дистресс. Иррациональные убеждения напрямую влияют на самооценку, и работа с ними наиболее эффективна методами когнитивно-поведенческой терапии. Когнитивно-поведенческая терапия — это научно обоснованный психотерапевтический подход, направленный на выявление и изменение дисфункциональных мыслей, убеждений и моделей поведения, сочетающий когнитивные и поведенческие техники, структурированность, целенаправленность, краткосрочность, активное участие клиента, мониторинг прогресса, обучение навыкам саморегуляции, профилактику рецидивов и применение в широком спектре психических расстройств. КПТ основана на том,

как люди думают, воспринимают, изучают или вспоминают информацию, и она очень эффективна для работы с низкой самооценкой. Этот подход позволяет не только выявить, но и скорректировать негативные установки, что делает его особенно подходящим для работы с низкой самооценкой.

### ***Самооценка как психологический феномен: понятие, структура и гендерные особенности самооценки***

#### ***Понятие и исследования самооценки***

Понятие самооценки является одним из ключевых понятий психологии личности, и, более того, самооценка считается одним из центральных «ядер» личности, не только определяющим отношение человека к себе, но и влияющим на различные аспекты жизни, начиная от стрессоустойчивости и заканчивая успешностью в карьере (Nuryana, Xu, Lu, 2023). Позитивная самооценка предсказывает успех и благополучие в различных сферах жизни, в отношениях, карьере и даже здоровье (Hagen et al., 2020).

Самооценка — то, как человек оценивает себя и относится к себе — субъективная оценка человеком собственной значимости, личностных качеств и достижений, «убежденность в том, что человек компетентен и достоин жизни» (Waite, McManus, Shafran, 2012), состоящая из воспоминаний, эмоций, когниций, телесных ощущений относительно себя и своих отношений с другими, формирующаяся с раннего возраста и развивающаяся в течение всей жизни (Waite, McManus, Shafran, 2012). В феномене самооценки соединяются оценка человеком того, насколько он хорош, компетентен, привлекателен, влиятелен и социально уважаем (Nook et al., 2022), и самооценка отражает мысли человека о себе, чувства к себе и взгляды на себя. Самооценка — показатель «глобального уважения к себе как к личности» (Zuckerman, Li, Hall, 2016), и позитивная самооценка связана с психологическим благополучием и психологическим здоровьем (Beattie, Beattie, 2018). Самооценка определяется как центральное образование личности — «ее ядро», существенно влияющее на социальную адаптацию и регулирование поведения (Мухина, 2018).

Здоровая самооценка — сбалансированное представление о себе, при котором человек признаёт и принимает свои человеческие слабости и ценит свои сильные стороны и хорошие качества (Hagen et al., 2020). Характеристики здоровой самооценки — это уверенность в себе, реалистичная оценка своих возможностей, принятие своих недостатков, стабильность, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, адаптивность, позитивное отношение к себе, открытость к обратной связи, мотивация к развитию (Сорокина, 2018).

В основном исследования сфокусированы на изучении протективного влияния здоровой самооценки — того, что у людей с положительным отношением менее выражен риск формирования тревожных, депрессивных расстройств, нарушений сна и так далее, и, напротив, угнетающего влияния нарушенной самооценки — низкой и нестабильной. Измерение самооценки в психологических исследованиях позволяет

использовать ее уровень как маркер уязвимости человека к таким проблемам или расстройствам, как депрессия, социальная тревожность, расстройство пищевого поведения и употребление психоактивных веществ (Hagen et al., 2020). Далее, обычно, низкая самооценка — это следствие психических расстройств, той же депрессии — то есть, отношения самооценки и психического здоровья двунаправленные (Hagen et al., 2020). Низкая самооценка исследователями связывается с такими клиническими состояниями, как депрессия, нервная анорексия, нервная булимия, сексуальная дисфункция и тревожное расстройство личности (Kolubinski et al., 2018), обсессивно-компульсивное расстройство, злоупотребление психоактивными веществами, хроническая боль (McManus, Waite, Shafran, 2012), самоповреждение, суицидальное поведение. Низкая самооценка, к тому же, является плохим прогностическим показателем при лечении депрессии (McManus, Waite, Shafran, 2012). Люди с более высокой самооценкой чаще выбирают и придерживаются полезных для здоровья привычек, потому что они лучше относятся к себе и своему благополучию. И наоборот, низкая самооценка может мешать заботе о здоровье (Nuryana, Xu, Lu, 2023).

Формирование самооценки начинается ещё в раннем детстве, когда ребёнок начинает осознавать суть собственного «Я», сравнивает себя с другими детьми и оценивает свои качества и поведение, формируя глобальные суждения о себе (Fennell, 2004). Эти представления постоянно корректируются под влиянием окружающей среды (Nuryana, Xu, Lu, 2023). В подростковом возрасте, когда ребёнок особенно эмоционален, чувствителен и зависим от родителей, поддержка и принятие со стороны значимых взрослых играют критическую роль в становлении самооценки (Nuryana, Xu, Lu, 2023). Похвала, любовь, забота и поддержка оказывают благоприятное воздействие на формирование здоровой и адекватной самооценки, тогда как упреки, игнорирование или наказания ведут к её снижению (Бернс, 1986). Положительная обратная связь укрепляет позитивное самовосприятие ребёнка, тогда как систематическая критика и давление способствуют его деформации. При этом негативные переживания оказывают более сильное и продолжительное воздействие на психику по сравнению с позитивными, что делает их особенно значимыми для становления самооценки.

На более поздних этапах развития внутренняя устойчивость и чувство собственной значимости зависят не только от внешних оценок, но и от способности индивида справляться с жизненными трудностями, действовать в соответствии с личностными ценностями и получать удовлетворение от результатов собственной деятельности (Nuryana, Xu, Lu, 2023). В подростковом и юношеском возрасте формирование идентичности и своего «Я» тесно связано с самооценкой: чем стабильнее и положительнее у подростка самооценка, тем более целостной будет его личностная идентичность. В кризисные периоды подросткового развития именно изменения в самооценке стимулируют поиск себя (Галкина, 2022).

### ***Формирование самооценки: роль социального сравнения и социальных сетей***

Более того, на формирование самооценки влияет и социальное сравнение, которое определяется как потребность человека, «связанная с поиском критериев для точной оценки собственных личностных качеств, суждений и способностей» (Гаранян, 2015, с. 37). Использование социальных сетей стало всё более популярным видом досуга во многих странах мира (Andreassen, Pallesen, Griffiths, 2017), и, осознанно или нет, человеку может быть характерно сравнение себя с окружающими его людьми, которых он воспринимает через социальные сети. Отмечается, что «пассивный серфинг» в социальных сетях снижает удовлетворённость жизнью за счёт запуска восходящих социальных сравнений и завистливых реакций. Для компенсации пользователи прибегают к демонстрации преувеличенных успехов, что формирует «спираль саморекламирования-зависти», усиливающую данный эффект (Гаранян, 2015). Зависимость от социальных сетей связана с базовыми убеждениями человека: например, «если человек думает: «Я непривлекателен» или «У меня плохие социальные навыки», одновременно веря, что наличие большого количества друзей или подписчиков изменит его самооценку, это может способствовать аддиктивному использованию социальных сетей» (Andreassen, Pallesen, Griffiths, 2017, p. 288). Для людей с низкой самооценкой социальные сети становятся безопасным местом самовыражения. К тому же, поколение молодых людей, родившихся после 1997 года, согласно исследованиям, является одним из наиболее обеспокоенных физическим и психическим благополучием: его демонстрация в социальных сетях становится особенно популярна, особенно демонстрация здоровья, красоты, благополучия (Ameen, Cheah, Kumar, 2022). А внешность остается важнейшим фактором самовосприятия в условиях глобализации и цифровых медиа. Особенно в контексте медиа и социальной среды уязвима самооценка женщин: активное сравнение себя с образами в социальных сетях связано с колебаниями самооценки и эмоциональными нарушениями (Бороздина, Захарова, 2019), и чем сильнее девушка сравнивает себя с «идеалами» из СМИ, тем ниже она оценивает свою привлекательность (Мухина, 2018).

Использование социальных сетей стало всё более популярным видом досуга во многих странах мира (Andreassen, Pallesen, Griffiths, 2017), и, осознанно или нет, человеку может быть характерно сравнение себя с окружающими его людьми, которых он воспринимает через социальные сети. Отмечается, что «пассивный серфинг» в социальных сетях снижает удовлетворённость жизнью за счёт запуска восходящих социальных сравнений и завистливых реакций. Для компенсации пользователи прибегают к демонстрации преувеличенных успехов, что формирует «спираль саморекламирования-зависти», усиливающую данный эффект (Гаранян, 2015). Зависимость от социальных сетей связана с базовыми убеждениями человека: например, «если человек думает: «Я непривлекателен» или «У меня плохие социальные навыки», одновременно веря, что наличие большого количества друзей или подписчиков изменит его самооценку, это может способствовать аддиктивному использованию

социальных сетей» (Andreassen, Pallesen, Griffiths, 2017, p. 288). Для людей с низкой самооценкой социальные сети становятся безопасным местом самовыражения. К тому же, поколение молодых людей, родившихся после 1997 года, согласно исследованиям, является одним из наиболее обеспокоенных физическим и психическим благополучием: его демонстрация в социальных сетях становится особенно популярна, особенно демонстрация здоровья, красоты, благополучия (Ameen, Cheah, Kumar, 2022). А внешность остается важнейшим фактором самовосприятия в условиях глобализации и цифровых медиа. Особенно в контексте медиа и социальной среды уязвима самооценка женщин: активное сравнение себя с образами в социальных сетях связано с колебаниями самооценки и эмоциональными нарушениями (Бороздина, Закхарова, 2019), и чем сильнее девушка сравнивает себя с «идеалами» из СМИ, тем ниже она оценивает свою привлекательность (Мухина, 2018).

И, напротив, самооценка, формируемая на основе позитивного самовосприятия и благоприятного социального сравнения, стабильно коррелирует с более высокой удовлетворённостью телом (Moffitt, Neumann & Williamson, 2018). При этом высокое самопринятие способствует не только положительному восприятию внешности, но и формированию здоровых привычек в поведении, повышению уверенности в социальных взаимодействиях и большей устойчивости к негативным комментариям и внешней критике — то есть, позитивная самооценка выступает как важный фактор гармоничного взаимодействия между психическим благополучием, восприятием собственного тела и социальным функционированием.

### ***Гендерные различия в исследованиях самооценки***

Гендерные различия в показателях самооценки достаточно давно и широко изучались — во многих исследованиях было выявлено, что мужчины в целом обладают более высокой самооценкой, чем женщины (Hagen et al., 2020; von Soest, Wichstrøm & Kvaem, 2016; Zuckerman, Li, Hall, 2016). Гендерные стереотипы оказывают прямое влияние на формирование женской самооценки (Li, Liu, Song, 2022), и, с одной стороны, женщины могут быть подвержены влиянию процесса самостереотипизации — интеграции стереотипных черты своей группы в своё самовосприятие и самооценку и оценке себя через призму этих стереотипов (например, девушка с выраженными лидерскими качествами может испытывать дискомфорт, так как она должна быть «покладистой», «мягкой», что соответствует стереотипным представлениям о женственности) (Kling et al., 1999). С другой стороны, с гендерными ролями связано большее культурное давление на внешность женщин (которая, к тому же, должна соответствовать «стандартам красоты») по сравнению с внешностью мужчин (Zuckerman, Li, Hall, 2016), и, соответственно, гендерное давление снижает удовлетворенность внешностью у женщин, а удовлетворенность внешностью напрямую связана с самооценкой (Zuckerman, Li, Hall, 2016) и риском возникновения депрессии. Далее, различные социальные ограничения, которые наложены на женщин (меньше возможностей для трудоустройства, больше домашних обязанностей), могут приводить к вынужденному ограничению возможностей и сокращению времени, которое

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

женщины могут посвятить развитию навыков, повышающих самооценку (навыков осознанности, саморегуляции, контроля окружающей среды).

Стоит отметить, что до 10 лет гендерные различия в уровне самооценки отсутствуют, и только с подросткового возраста начинается гендерная дифференциация уровней самооценки (Zuckerman, Li, Hall, 2016).

## Особенности когнитивно-поведенческого подхода в психотерапии и психологическом консультировании

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) — научно обоснованный психотерапевтический подход, направленный на выявление и изменение дисфункциональных мыслей, убеждений и моделей поведения, сочетающий когнитивные и поведенческие техники, структурированность, целенаправленность, краткосрочность, активное участие клиента, мониторинг прогресса, обучение навыкам саморегуляции, профилактику рецидивов и применение в широком спектре психических расстройств (Chand, Kuckel, Huecker, 2023), особенно тревоги и депрессии (Kolubinski et al., 2018). КПТ относят к краткосрочным и проблемно-ориентированным психотерапевтическим методам, и в КПТ в первую очередь используются когнитивные (связанные с мыслями и смыслами) и поведенческие (связанные с реакцией и действием) вмешательства, направленные на улучшение качества жизни клиентов (Nook et al., 2022).

Цель терапии в КПТ — это модификация дисфункциональных убеждений и ошибочных способов переработки информации (Бек, 2018). КПТ работает с дисфункциональными убеждениями — устойчивыми, негативными и иррациональными мыслями или схемами, которые искажают восприятие себя, окружающего мира и будущего, усиливают эмоциональный дискомфорт и порождают неадаптивное поведение. Центральное направление КПТ — работа с общим представлением о себе и содействие более широкому принятию через ослабление старых негативных убеждений и создание более позитивной альтернативы (Kolubinski et al., 2018). Для работы с дисфункциональными убеждениями применяют пересмотр негативных ожиданий, снижение тревожности и связанных с ней физических симптомов, коррекцию неадаптивного поведения и искажённого восприятия ситуации. Основными инструментами служат когнитивная реструктуризация и поведенческие эксперименты, позволяющие формировать более реалистичные и взаимосвязанные убеждения, точнее оценивать межличностные отношения, лучше регулировать эмоции, вырабатывать эффективные стратегии коммуникации и продуктивно применять изучаемые техники в повседневной жизни (Kolubinski et al., 2018; Мельничук, Козловская, Никифорова, 2018). Причем, еще начиная с работ А. Бека и М. Fennell, психотерапия низкой самооценки и депрессии базируются на одних и тех же принципах; низкая самооценка может быть как причиной, так и последствием депрессии, поэтому соблюдение общих протоколов лечения депрессии может быть также эффективно и для коррекции самооценки (Kolubinski et al., 2018). Так, депрессия включает низкую самооценку, нереалистичное принижение/обесценивание себя, неблагоприятные

сравнения с другими людьми, самокритику и самообвинение (Бек, 1996). Когнитивные вмешательства позволяют повысить гибкость, с которой клиенты думают о себе, других и мире (Nook et al., 2022).

Базовые принципы когнитивно-поведенческой терапии следующие (Padesky, Greenberger, 2015; Бек, 2018):

1. Самостоятельность клиента в терапии. Клиент в результате терапии должен научиться быть для себя психологом: понимать свои чувства и мысли, владеть навыками самопомощи (Залевский, 2002). Задача терапевта — не только снизить симптомы, но и обучить клиента использовать когнитивные и поведенческие техники самостоятельно после завершения терапии. Например, клиенту применяет активирующей техники редукации тревоги (методы контролируемого дыхания, планируемое отвлечение), которые он может в дальнейшем самостоятельно применять (Гаранян, 1996).

2. Коллаборативный эмпиризм, или установка о «терапевте и пациенте как об исследователях, которые сотрудничают в изучении личностных конструктов пациента» (Бек, 1996, с. 2). Терапевт не просто даёт готовые ответы или решения, а вместе с клиентом исследует мысли, убеждения и поведение, проверяет гипотезы, ищет альтернативные интерпретации и стратегии. Более того, терапевт применяет активирующей терапии: совместное с пациентом составление расписания занятий, ранжирование задач по степени сложности, терапия «мастерством и удовольствием»; терапевт и клиент совместно анализируют когнитивные схемы и дисфункциональные убеждения.

3. Изменение мыслей для изменения эмоций. Для коррекции эмоциональных состояний необходимо воздействовать на идеи и убеждения, вызывающие соответствующие чувства (Залевский, 2002), и в КПТ основная работа ведется именно с базовыми, глубинными убеждениями.

4. Фокус на собственном поведении. В центре терапии находится конкретное, поддающееся изменению поведение клиента, а не неконтролируемое поведение других людей (Залевский, 2002). В начале терапии формируется запрос, который должен быть выполнимым, измеряемым количественно, четким — чтобы затем, в конце терапии, отслеживать прогресс.

5. Проверка гипотез. В когнитивно-поведенческой терапии мысли клиента рассматриваются как гипотезы о себе и окружающем мире. Их валидность проверяется двумя способами: эмпирически, через реальные действия и наблюдения, и логически, путём анализа внутренней непротиворечивости мыслей (Гаранян, 1996). Например, работа с убеждением «Если я выскажу своё мнение, меня отвергнут», может быть проверена так: клиент сначала идентифицирует автоматическую мысль, затем вместе с терапевтом оценивает факты «за» и «против» её правдивости. После логического анализа проводится поведенческий эксперимент — клиент пробует высказывать своё мнение в безопасной ситуации и фиксирует реакцию окружающих. Результаты обсуждаются с терапевтом, убеждение корректируется на более реалистичное, а новые навыки закрепляются через повторение экспериментов и ведение дневника мыслей.

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

6. Конфронтация с автоматическими мыслями. Автоматические мысли в КПТ — это спонтанные, быстро возникающие мысли, которые сопровождают ситуации и переживания человека, часто неосознаваемые и принимаемые им за объективную реальность, которые также могут быть дисфункциональными (например, убеждение «Меня все ненавидят» в ответ на критику, даже если она была без злого умысла). В терапии клиенту важно оспаривать эти автоматически возникающие негативные убеждения и формировать более конструктивные способы мышления (Бек, 2018).

7. Психообразование. В терапии клиенту объясняется когнитивная модель: как мысли влияют на эмоции и поведение, что снижает тревогу, что формирует основу сотрудничества, как можно применять различные техники самостоятельно и так далее. Клиентам объясняются базовые положения КПТ.

8. Домашние задания. Клиентам в КПТ предлагается практическая работа между сессиями (например, ведение дневника, протоколов СМЭР), которая ускоряет терапевтический процесс и закрепляет новые навыки.

9. Мониторинг и регистрация опыта. В КПТ активно используются таблицы автоматических мыслей, шкалы самооценки и обратной связи, дневники эмоций, которые позволяют отслеживать изменения в процессе терапии.

10. Сократический диалог. Вопросы терапевта напоминают сократический диалог: терапевт не оценивает, не говорит «правильно» или «неправильно», а ведёт клиента через вопросы, чтобы клиент сам пришёл к пониманию и изменению своих мыслей: «Какие факты подтверждают или опровергают эти мысли?», «Каковы доводы «за» и «против» данного суждения?», «Какая часть ситуации — факт, а какая — домыслы?».

11. Ориентация на минимальные шаги и позитивные результаты (Залевский, 2002). Фокусировка в терапии должна быть на конкретных действиях, способствующих прогрессу: «Какие минимальные шаги необходимо предпринять для решения задачи?».

## **Понятие и характеристика иррациональных убеждений и их влияние на формирование самооценки**

Иррациональные убеждения — устойчивые мысли или убеждения, которые противоречат логике или объективной реальности и вызывают эмоциональный дистресс. Например: «Если я ошибусь, это катастрофа». Этот термин чаще используется в рамках рационально-эмоциональной терапии (РЭПТ) А. Эллиса. Иррациональные убеждения выделяются в четыре основные категории (Эллис, Макларен, 2008):

1. Абсолютистские требования («долженствования») — жёсткие установки в форме «Я должен...» или «Другие обязаны...» (например, «Я должен быть идеальным», «Меня обязательно должны любить»);

2. Катастрофизация — преувеличение значимости негативного события («Это катастрофа, если я провалюсь»);

3. Низкая фрустрационная толерантность — убежденность в том, что терпеть дискомфорт или трудности невозможно («Я не вынесу отказа»).

4. Глобальные негативные суждения о себе — обобщения вида «Я никуда не годен» или «Я ничтожество, если не преуспел».

С точки зрения А. Эллиса, психологические установки могут быть рациональными — соответствующими реальности и способствующими адаптации, жизненной энергии, достижению целей, налаживанию контактов и формированию позитивного образа «Я», — и иррациональными — не соответствующими действительности, вызывающими негативные переживания, снижение энергии и жизненной удовлетворенности, чрезмерную самокритику, категоричность и деструктивные изменения личности. По сути, иррациональные убеждения задают категоричный фильтр восприятия личности, отчего каждое несовершенство человека кажется ему непростительным, а успех — недостаточным; любая иррациональная установка опирается на оценочные когниции, искажающие представление о себе.

Развитие негативных глубинных убеждений часто связывают с негативным жизненным опытом, особенно с межличностным опытом — отвержения, покинутости, виктимизации, насилия, неадекватной или условной привязанности, критики со стороны других (Rimes, Smith, Bridge, 2023).

Исследователями определено, что дисфункциональные метакогниции и навязчивые мысли могут быть факторами риска низкой самооценки (Hagen et al., 2020). Когда человек придерживается установок типа «Я должен быть идеальным» или «Меня обязаны любить все», любое отклонение от этих требований воспринимается как личный дефект (Ede et al., 2023), и в результате возникает замкнутый круг неуверенности и самокритики: неудачи подтверждают убеждение в собственной никчемности, что ещё сильнее обесценивает «Я». В этом же исследовании после РЭПТ-интервенции у респондентов достоверно снижался уровень иррациональных убеждений и повышалась самооценка (Ede et al., 2023). В эмпирическом исследовании (Khorsandpour et al., 2021) у студентов уровень самооценки был обратно связан с силой иррациональных убеждений: более высокая самооценка указывала на меньшее проявление «долженствований» и других иррациональных установок.

В методике R. Jones, тесте иррациональных убеждений (Irrational Belief Test, IBT), основанном на классификации иррациональных убеждений, приведены следующие:

1. Потребность в одобрении — склонность искать внешнее подтверждение своей ценности; пример: «Если меня не похвалят, значит я неудачник».

2. Высокие самоожидания — установка на чрезмерно высокие стандарты к себе; пример: «Я должен быть идеальным во всём, иначе я ничтожен». Несоответствие человека высоким самоожиданиям может провоцировать у него самокритику, которая будет провоцировать еще больше самоожиданий, и, в итоге, сформируется «порочный круг» поддержания низкой самооценки (Kresznerits, Rózsa, Perczel-Forintos, 2022).

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

3. Склонность к обвинениям — привычка приписывать вину себе или другим за негативные события; пример: «Все мои ошибки — это моя вина» или «Он виноват, что мне плохо». Самообвинение связано со снижением самооценки и более высоким уровнем депрессии (Kresznerits, Rózsa, Perczel-Forintos, 2022).

4. Низкая фрустрационная толерантность — неспособность переносить разочарования и неприятные эмоции; пример: «Я не могу выдержать, если что-то пойдет не так».

5. Эмоциональная безответственность — игнорирование влияния собственного поведения на эмоциональные реакции; пример: «Я не могу контролировать свои чувства, это всегда виноваты обстоятельства».

6. Тревожная сверхзабоченность — чрезмерное сосредоточение на возможных угрозах и рисках; пример: «Если я ошибусь, всё закончится катастрофой».

7. Избегание проблем — склонность уходить от трудностей и стрессовых ситуаций; пример: «Лучше не пытаться, чем снова потерпеть неудачу».

8. Зависимость от других — чрезмерная ориентация на мнение или помощь окружающих; пример: «Я ничего не смогу решить без совета других».

9. Беспомощность в отношении изменений — чувство, что невозможно повлиять на ситуацию или себя; пример: «Я ничего не могу изменить в своей жизни, всё бессмысленно».

10. Перфекционизм — стремление к недостижимому совершенству; пример: «Если я не сделаю это идеально, значит, я полный неудачник». Важно отметить, что исследователи связывают именно это иррациональное убеждение — самокритичный перфекционизм — с формированием негативной самооценки. Людям с низкой самооценкой характерны такие убеждения, как «Люди, вероятно, будут хуже думать обо мне, если я совершу ошибку» или «Если я не буду устанавливать для себя самые высокие стандарты, я, скорее всего, стану второсортным человеком» (Kresznerits, Rózsa, Perczel-Forintos, 2022), и эти недостижимые стандарты в конечном итоге приводят только к нарушению самоотношения.

Таким образом, иррациональные установки — устойчивые негативные схемы мышления», которые «типично жесткие, абсолютные и нереалистичные, заставляющие человека воспринимать себя и окружающую действительность в негативном свете. Повысить самооценку может помочь психообразование клиентов в распознании и самостоятельной коррекции иррациональных убеждений (Kresznerits, Rózsa, Perczel-Forintos, 2022), и, обнаружив и искоренив иррациональные установки, может отмечаться позитивный терапевтический эффект (Ионина, 2021). Иррациональные убеждения тесно связаны с искаженным представлением личности о себе. Работа с иррациональными убеждениями — ключевой элемент когнитивно-поведенческих методик (REBT, КПТ). На практике это означает обучение клиента распознавать абсолютные требования и искаженные оценки, а затем оспаривать их логически. Например, терапевт может помочь подростку заменить мысль «Я обязательно должен

быть лучшим» на более гибкую «Я предпочел бы добиться успеха, но любой результат не определяет мою ценность».

## Обсуждение результатов

### *Эффективность когнитивно-поведенческих интервенций в повышении самооценки*

Многочисленные исследования подтверждают эффективность КПТ-интервенций в повышении самооценки. Так, систематический обзор и мета-анализ (Kolubinski et al., 2018) показал крупный суммарный эффект программ КПТ, ориентированных на низкую самооценку. В аналогичном исследовании также после курса терапии участницы статистически значимо повысили оценку себя и одновременно снизили уровни депрессии и тревоги (Morton et al., 2012). Групповая КПТ может быть эффективна для повышения уровня самооценки и снижения уровня депрессии и тревоги (Beattie, Beattie, 2018). Также многосессионные групповые программы тренинга самооценки могут снижать неудовлетворенность телом и проблемы с образом тела, поощряя адаптивное пищевое поведение и формировать более позитивное восприятие веса и формы тела у молодых женщин (Moffitt, Neumann & Williamson, 2018). При лечении большого депрессивного расстройства методами КПТ было отмечено статистически значимое различие средних показателей самооценки и оптимизма сразу, через три и шесть месяцев после вмешательства ( $p < 0,05$ ) (Moloud et al., 2022). Таким образом, применение техник КПТ для коррекции самооценки может быть достаточно обосновано (Cuijpers et al., 2019).

Более того, исследования, которые направлены на изучение связи самооценки и раннего опыта, показывают, что если ребёнок воспитывается в дисфункциональной семье, где преобладают критика, давление и эмоциональная холодность, формирование самооценки может сопровождаться развитием устойчивых дисфункциональных убеждений. Такие убеждения закрепляются в виде своеобразных «правил жизни», которые помогают личности справляться с внутренними конфликтами до тех пор, пока эти правила не нарушаются. Однако в ситуациях, когда «правила» оказываются под угрозой или уже нарушены, активируются глубинные негативные установки о себе, запускающие порочный круг мыслей, эмоций и поведения. Тревога возникает тогда, когда человек предчувствует возможность нарушения этих правил, а депрессия развивается, когда он убеждается в том, что они действительно были нарушены (Waite, McManus, Shafran, 2012).

Наиболее популярная рабочая модель коррекции низкой самооценки в КПТ была разработана Мелани Феннел (Fennel, 2004; 2005). Низкая самооценка — это устойчивая когнитивно-эмоциональная структура, сформированная на основе раннего неблагоприятного опыта критики, отвержения и дефицита поддержки. В результате у личности формируется негативное «ядро Я» — глобальные убеждения о собственной неполноценности и недостойности. Для защиты от активации этих

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

убеждений человек вырабатывает условные правила вида «если... то...», например: «Если я буду безупречным, меня примут», что ведёт к формированию компенсаторных стратегий поведения, направленных на предотвращение ошибок и избегание ситуаций оценки. Однако такие стратегии поддерживают проблему: малейшие неудачи интерпретируются как доказательство собственной несостоятельности, усиливают внутреннюю самокритику и чувство стыда. В итоге запускается замкнутый порочный круг, в котором негативные убеждения активируют условные правила, те ведут к неадаптивному поведению, а возникающие подтверждения «неполноценности» укрепляют негативное «Я». Таким образом, низкая самооценка поддерживается через когнитивные и поведенческие механизмы (Fennell, 2004). При низкой самооценке доминируют ложные базовые убеждения о личной неадекватности (например, «я – неудачник», «я – неудачная»), а также установки по отношению к другим («другие меня осуждают», «мне никто не нужен»). Первый набор убеждений отражает низкую воспринимаемую личную адекватность, второй тип убеждений связан с негативным восприятием социальных связей, но в обоих случаях восприятие собственной ценности в глазах других играет ключевую роль (Rimes, Smith, Bridge, 2023).

**Методы коррекции низкой самооценки**

Ниже перечислены основные когнитивно-поведенческие техники, используемые при коррекции самооценки:

1. Выявление и анализ базовых убеждений (Бек, 1996) — совместная работа с терапевтом для осознания скрытых убеждений, лежащих в основе депрессии, с критической оценкой их валидности, особенно для «закрытых» когнитивных систем.
2. Работа с иррациональными убеждениями («должен», «ужасно», «я не вынесу») (Бек, 1996) — выявление иррациональных мыслей, их замена на более реалистичные, а также постепенное уменьшение влияния крайних оценок на восприятие себя.
3. Укрепление безусловного самопринятия (Fennell, 2004) — формирование позиции, что самоценность личности не зависит от достижений или мнений других, с фокусом на принятии себя «таким, какой есть», что снижает остроту «долженствований».
4. Диспут убеждений (Бек, 1996) — критическая проверка негативных установок, поиск доказательств «за» и «против», логический разбор содержания мысли без нападок на личность, часто с использованием наводящих вопросов для самостоятельного поиска альтернативных интерпретаций.
5. Вовлечение в конструктивную деятельность (бихевиоральный метод) (Бек, 1996) — активное выполнение конкретных задач, приводящих к успеху, что опровергает убеждение о безнадежности будущего и повышает чувство эффективности.
6. Экспозиция (Carpenter et al., 2018) — последовательное погружение в тревожащие или избегаемые ситуации для снижения страха, проверки реальности негативных ожиданий и повышения уверенности в собственных ресурсах.

7. Формирование «метакогнитивной осознанности», то есть способности воспринимать мысли как преходящие психические события, а не как аспекты себя или отражения объективной истины (Fennell, 2004), чего можно добиться при помощи медитаций осознанности, внимательного, чуткого и доброго самосознания.

8. Ведение дневника автоматических мыслей (Бек, 1996) — фиксация ситуаций, возникающих негативных мыслей и их эмоциональных последствий для выявления повторяющихся когнитивных паттернов, и анализа в терапии.

9. Поведенческие эксперименты (Бек, 1996) — планирование и выполнение действий для проверки гипотез о себе и окружающих, наблюдение реальных реакций и оценка соответствия первоначальных убеждений действительности (например, «Если я забуду подготовить презентацию, коллеги меня осудят»).

Таким образом, изменение когнитивного содержания будет оставаться основной задачей когнитивно-поведенческой терапии низкой самооценки (Fennell, 2004). Работа с низкой самооценкой будет включать в себя «проверку тревожных прогнозов, переосмысление самокритичного мышления и чувства безнадежности, повышение осознания позитивных аспектов опыта, формулирование менее строгих предположений, а также выявление и действие в соответствии с более принимающими и доброжелательными взглядами на себя» (Fennell, 1997, p. 134). В терапии должны транслироваться такие идеи: «Изменения возможны, и у нас есть практические методы их достижения» (Fennell, 2004), и «Мысль — не факт».

### ***Заключение***

Самооценка — то, как человек оценивает себя и относится к себе — субъективная оценка человеком собственной значимости, личностных качеств и достижений, «убежденность в том, что человек компетентен и достоин жизни» (Waite, McManus, Shafran, 2012), состоящая из воспоминаний, эмоций, когниций, телесных ощущений относительно себя и своих отношений с другими, формирующаяся с раннего возраста и развивающаяся в течение всей жизни.

В КПТ клиенты сначала получают психообразование о «автоматических мыслях», когнитивных схемах и глубинных убеждениях о себе и мире (например, «Я никчем»). Затем они осваивают когнитивные техники для оспаривания этих убеждений и поведенческие вмешательства для изменения поведения. Например, при убеждении «Если я попрошу помощи, меня отвергнут» клиент записывает возникающие мысли («Меня могут отвергнуть», «Люди подумают, что я слабый») и анализирует их с терапевтом через сократический диалог, сравнивая с реальным опытом. Итогом может стать альтернативное убеждение: «Иногда меня поддерживают, иногда нет, но чаще помощь возможна». Далее проводится поведенческий эксперимент: клиент пробует попросить кого-то о небольшой услуге, фиксирует реакцию и обсуждает её с терапевтом. Постепенно корректируются старые убеждения и формируются новые адаптивные модели поведения, снижается страх и избегание, улучшается функционирование (Nook et al., 2022).

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Таким образом, иррациональные установки — устойчивые негативные схемы мышления», которые «типично жесткие, абсолютные и нереалистичные, заставляющие человека воспринимать себя и окружающую действительность в негативном свете. Повысить самооценку может помочь психообразование клиентов в распознавании и самостоятельной коррекции иррациональных убеждений (Kresznerits, Rózsa, Perczel-Forintos, 2022), и, обнаружив и искоренив иррациональные установки, может отмечаться позитивный терапевтический эффект (Ионина, 2021). Иррациональные убеждения тесно связаны с искаженным представлением личности о себе. Работа с иррациональными убеждениями — ключевой элемент когнитивно-поведенческих методик (REBT, КПТ). На практике это означает обучение клиента распознавать абсолютные требования и искаженные оценки, а затем оспаривать их логически. Например, терапевт может помочь подростку заменить мысль «Я обязательно должен быть лучшим» на более гибкую «Я предпочел бы добиться успеха, но любой результат не определяет мою ценность».

## Литература

- Бек, А. (1996). Когнитивная терапия депрессий. *Консультативная психология и психотерапия*, 4(3).
- Бек, А. (2018). *Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям*. Питер.
- Бернс, Р. (1986). *Развитие Я-концепции и воспитание*. Прогресс.
- Бороздина, А. А., & Захарова, Т. В. (2019). Влияние цифровой среды на формирование самооценки. *Психология и психотерапия*, 12(4), 200–210.
- Галкина, Т. (2022). *Самооценка как процесс решения задач. Системный подход*. Litres.
- Гаранян, Н. Г. (1996). Практические аспекты когнитивной психотерапии. *Консультативная психология и психотерапия*, 4(3).
- Гаранян, Н. Г. (2015). Теория социального сравнения в клинической психологии. *Психологический журнал*, 36(4), 36–49.
- Залевский, Г. В. (2002). Основные правила (девизы) психотерапии и супервизии в контексте современной бихевиорально-когнитивной терапии и консультирования (сообщение 5). *Сибирский психологический журнал*, (16-17), 110–116.
- Ионина, О. С. (2021). Изучение иррациональных установок студентов (на примере педагогического ВУЗа). *Вестник Шадринского государственного педагогического университета*, (2(50)), 225–230.
- Мельничук, А. С., Козловская, С. Н., & Никифорова, О. Ю. (2018). Взаимосвязь переживания одиночества и иррациональных убеждений о межличностных отношениях у студентов. *Акмеология*, (4(68)), 13–18.
- Мухина, Ю. И. (2018). Исследование взаимосвязи самооценки личности с удовлетворенностью внешним видом. *Гуманизация образования*, 4.
- Сорокина, С. Е. (2018). Роль личностной самооценки в психологическом благополучии личности. *Герценовские чтения: психологические исследования в образовании*, (1-1), 234–238.
- Эллис, А., & Макларен, К. (2008). *Рационально-эмоциональная поведенческая терапия*. Феникс.

- Ameen, N., Cheah, J. H., & Kumar, S. (2022). It's all part of the customer journey: The impact of augmented reality, chatbots, and social media on the body image and self-esteem of Generation Z female consumers. *Psychology & Marketing*, 39(11), 2110–2129. <https://doi.org/10.1002/mar.21724>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Beattie, S., & Beattie, D. (2018). An investigation into the efficacy of a cognitive behavioural therapy group for low self-esteem in a primary care setting. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 11, e12. <https://doi.org/10.1017/S1754470X18000059>
- Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Witcraft, S. M., Powers, M. B., Smits, J. A. J., & Hofmann, S. G. (2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(6), 502–514. <https://doi.org/10.1002/da.22728>
- Chand, S. P., Kuckel, D. P., & Huecker, M. R. (2023). Cognitive behavior therapy. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470241/>
- Cuijpers, P., Noma, H., Karyotaki, E., Cipriani, A., & Furukawa, T. A. (2019). Effectiveness and acceptability of cognitive behavior therapy delivery formats in adults with depression: A network meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 76(7), 700–707. <https://doi.org/10.1001/jama-psychiatry.2019.0268>
- Ede, M. O., Okeke, C. I., & Oneli, J. O. (2023). Raising the self-esteem and reducing irrational beliefs of schoolchildren: The moderating and main effect study. *Medicine*, 102(27), e34168. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000034168>
- Fennell, M. J. V. (2004). Depression, low self-esteem and mindfulness. *Behaviour Research and Therapy*, 42(9), 1053–1067. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.07.010>
- Fennell, M. (1997). *Overcoming low self-esteem: A self-help guide using cognitive behavioral techniques*. Robinson.
- Hagen, R., Hjemdal, O., Solem, S., Kennair, L. E. O., Nordahl, H. M., Fisher, P., & Wells, A. (2020). Protective and vulnerability factors in self-esteem: The role of metacognitions, brooding, and resilience. *Frontiers in Psychology*, 11, 1447. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01447>
- Khorsandpour, T., Rezakhani, S., & Sharifi, H. (2021). The structural pattern of irrational beliefs based on personality traits and self-esteem in students: The mediating role of critical thinking. *Journal of Psychological Science*, 20(101), 775–786.
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(4), 470–500. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.4.470>
- Kolubinski, D. C., Frings, D., Nikcevic, A. V., Lawrence, J. A., & Spada, M. M. (2018). A systematic review and meta-analysis of CBT interventions based on Fennell's model of low self-esteem. *Psychiatry Research*, 267, 296–305. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.025>
- Kresznerits, S., Rozsa, S., & Perczel-Forintos, D. (2022). A transdiagnostic model of low self-esteem: Pathway analysis in a heterogeneous clinical sample. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 50(2), 171–186. <https://doi.org/10.1017/S1352465821000310>
- Li, J., Liu, Y., & Song, J. (2022). The relationship between gender self-stereotyping and life satisfaction: The mediation role of relational self-esteem and personal self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 12, 769459. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.769459>

- McManus, F., Waite, P., & Shafran, R. (2009). Cognitive-behavior therapy for low self-esteem: A case example. *Cognitive and Behavioral Practice, 16*(3), 266–275. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.12.007>
- Moffitt, R. L., Neumann, D. L., & Williamson, S. P. (2018). Comparing the efficacy of a brief self-esteem and self-compassion intervention for state body dissatisfaction and self-improvement motivation. *Body Image, 27*, 67–76. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.008>
- Moloud, R., Besharat, M. A., Koochak, E. N., & Farahani, H. (2022). Cognitive-behavioral group therapy in major depressive disorder with focus on self-esteem and optimism: An interventional study. *BMC Psychiatry, 22*(1), 299. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03982-4>
- Morton, L., Roach, L., Reid, H., & Stewart, S. (2012). An evaluation of a CBT group for women with low self-esteem. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 40*(2), 221–225. <https://doi.org/10.1017/S1352465811000294>
- Nook, E. C., Kaczmarek, L. D., Johnson, J., Holle, C., & Somerville, L. H. (2022). A cognitive-behavioral formulation of narcissistic self-esteem dysregulation. *Focus, 20*(4), 378–388. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20210060>
- Nuryana, Z., Xu, W., & Lu, S. (2023). Developing self-esteem-based curriculum as a foundation for sustainable education: A systematic literature review and bibliometric analysis. *Frontiers in Education, 8*, 957801. <https://doi.org/10.3389/educ.2023.957801>
- Padesky, C. A., & Greenberger, D. (2015). *Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think*. Guilford Publications.
- Rimes, K. A., Smith, P., & Bridge, L. (2023). Low self-esteem: A refined cognitive behavioural model. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 51*(6), 1–16. <https://doi.org/10.1017/S1352465823000048>
- von Soest, T., Wichstrøm, L., & Kvalem, I. L. (2016). The development of global and domain-specific self-esteem from age 13 to 31. *Journal of Personality and Social Psychology, 110*(4), 592–608. <https://doi.org/10.1037/pspp0000060>
- Waite, P., McManus, F., & Shafran, R. (2012). Cognitive behaviour therapy for low self-esteem: A preliminary randomized controlled trial in a primary care setting. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 43*(4), 1049–1057. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2012.04.006>
- Zuckerman, M., Li, C., & Hall, J. A. (2016). When men and women differ in self-esteem and when they don't: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality, 64*, 34–51. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.07.007>

## References

- Ameen, N., Cheah, J. H., & Kumar, S. (2022). It's all part of the customer journey: The impact of augmented reality, chatbots, and social media on the body image and self-esteem of Generation Z female consumers. *Psychology & Marketing, 39*(11), 2110–2129. <https://doi.org/10.1002/mar.21724>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors, 64*, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Beattie, S., & Beattie, D. (2018). An investigation into the efficacy of a cognitive behavioural therapy group for low self-esteem in a primary care setting. *The Cognitive Behaviour Therapist, 11*, e12. <https://doi.org/10.1017/S1754470X18000059>

- Beck, A. (1996). Cognitive therapy of depression. *Consultative Psychology and Psychotherapy*, 4(3).
- Beck, A. (2018). *Cognitive behavioral therapy. From basics to directions*. Piter.
- Borozdina, A. A., & Zakkharova, T. V. (2019). The influence of the digital environment on the formation of self-esteem. *Psychology and Psychotherapy*, 12(4), 200–210.
- Burns, R. (1986). *Development of Self-concept and upbringing*. Progress.
- Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Witcraft, S. M., Powers, M. B., Smits, J. A. J., & Hofmann, S. G. (2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(6), 502–514. <https://doi.org/10.1002/da.22728>
- Chand, S. P., Kuckel, D. P., & Huecker, M. R. (2023). Cognitive behavior therapy. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470241/>
- Cuijpers, P., Noma, H., Karyotaki, E., Cipriani, A., & Furukawa, T. A. (2019). Effectiveness and acceptability of cognitive behavior therapy delivery formats in adults with depression: A network meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 76(7), 700–707. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.0268>
- Ede, M. O., Okeke, C. I., & Oneli, J. O. (2023). Raising the self-esteem and reducing irrational beliefs of schoolchildren: The moderating and main effect study. *Medicine*, 102(27), e34168. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000034168>
- Ellis, A., & McLaren, K. (2008). *Rational-emotional behavioral therapy*. Phoenix.
- Fennell, M. (1997). *Overcoming low self-esteem: A self-help guide using cognitive behavioral techniques*. Robinson.
- Fennell, M. J. V. (2004). Depression, low self-esteem and mindfulness. *Behaviour Research and Therapy*, 42(9), 1053–1067. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.07.010>
- Galkina, T. (2022). *Self-assessment as a problem-solving process. A systematic approach*. Litres.
- Garanyan, N. G. (1996). Practical aspects of cognitive psychotherapy. *Consultative Psychology and Psychotherapy*, 4(3).
- Garanyan, N. G. (2015). The theory of social comparison in clinical psychology. *Psychological Journal*, 36(4), 36–49.
- Hagen, R., Hjemdal, O., Solem, S., Kennair, L. E. O., Nordahl, H. M., Fisher, P., & Wells, A. (2020). Protective and vulnerability factors in self-esteem: The role of metacognitions, brooding, and resilience. *Frontiers in Psychology*, 11, 1447. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01447>
- Ionina, O. S. (2021). The study of irrational attitudes of students (using the example of a pedagogical university). *Bulletin of Shadrinsk State Pedagogical University*, (2(50)), 225–230.
- Khorsandpour, T., Rezakhani, S., & Sharifi, H. (2021). The structural pattern of irrational beliefs based on personality traits and self-esteem in students: The mediating role of critical thinking. *Journal of Psychological Science*, 20(101), 775–786.
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(4), 470–500. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.4.470>
- Kolubinski, D. C., Frings, D., Nikcevic, A. V., Lawrence, J. A., & Spada, M. M. (2018). A systematic review and meta-analysis of CBT interventions based on Fennell's model of low self-esteem. *Psychiatry Research*, 267, 296–305. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.025>
- Kresznerits, S., Rozsa, S., & Perczel-Forintos, D. (2022). A transdiagnostic model of low self-esteem: Pathway analysis in a heterogeneous clinical sample. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 50(2), 171–186. <https://doi.org/10.1017/S1352465821000310>

- Li, J., Liu, Y., & Song, J. (2022). The relationship between gender self-stereotyping and life satisfaction: The mediation role of relational self-esteem and personal self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 12, 769459. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.769459>
- McManus, F., Waite, P., & Shafran, R. (2009). Cognitive-behavior therapy for low self-esteem: A case example. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(3), 266–275. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.12.007>
- Melnichuk, A. S., Kozlovskaya, S. N., & Nikiforova, O. Yu. (2018). The relationship between loneliness and irrational beliefs about interpersonal relationships among students. *Acmeology*, 4(6(8)), 13–18.
- Moffitt, R. L., Neumann, D. L., & Williamson, S. P. (2018). Comparing the efficacy of a brief self-esteem and self-compassion intervention for state body dissatisfaction and self-improvement motivation. *Body Image*, 27, 67–76. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.008>
- Moloud, R., Besharat, M. A., Koochak, E. N., & Farahani, H. (2022). Cognitive-behavioral group therapy in major depressive disorder with focus on self-esteem and optimism: An interventional study. *BMC Psychiatry*, 22(1), 299. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03982-4>
- Morton, L., Roach, L., Reid, H., & Stewart, S. (2012). An evaluation of a CBT group for women with low self-esteem. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 40(2), 221–225. <https://doi.org/10.1017/S1352465811000294>
- Mukhina, Yu. I. (2018). The study of the relationship between self-esteem and satisfaction with appearance. *Humanization of Education*, 4.
- Nook, E. C., Kaczmarek, L. D., Johnson, J., Holle, C., & Somerville, L. H. (2022). A cognitive-behavioral formulation of narcissistic self-esteem dysregulation. *Focus*, 20(4), 378–388. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20210060>
- Nuryana, Z., Xu, W., & Lu, S. (2023). Developing self-esteem-based curriculum as a foundation for sustainable education: A systematic literature review and bibliometric analysis. *Frontiers in Education*, 8, 957801. <https://doi.org/10.3389/educ.2023.957801>
- Padesky, C. A., & Greenberger, D. (2015). *Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think*. Guilford Publications.
- Rimes, K. A., Smith, P., & Bridge, L. (2023). Low self-esteem: A refined cognitive behavioural model. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 51(6), 1–16. <https://doi.org/10.1017/S1352465823000048>
- Sorokina, S. E. (2018). The role of personal self-esteem in the psychological well-being of the individual. *The Herzen Readings: Psychological Research in Education*, (1-1), 234–238.
- von Soest, T., Wichstrøm, L., & Kvalem, I. L. (2016). The development of global and domain-specific self-esteem from age 13 to 31. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(4), 592–608. <https://doi.org/10.1037/pspp0000060>
- Waite, P., McManus, F., & Shafran, R. (2012). Cognitive behaviour therapy for low self-esteem: A preliminary randomized controlled trial in a primary care setting. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(4), 1049–1057. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2012.04.006>
- Zalevsky, G. V. (2002). Basic rules (mottos) of psychotherapy and supervision in the context of modern behavioral cognitive therapy and counseling (Message 5). *UOJ*, (16–17).
- Zuckerman, M., Li, C., & Hall, J. A. (2016). When men and women differ in self-esteem and when they don't: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 64, 34–51. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.07.007>

***Информация об авторе***

**Ольга Павловна Скворцова** — магистрант, Донской государственной технической университет, Ростов-на-Дону, Российская Федерация; e-mail: [ol4ik\\_kruhmaleva@mail.ru](mailto:ol4ik_kruhmaleva@mail.ru)

**Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.**

Научная статья

УДК: 159.9

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2025.4.4>

## Личностные и социальные корреляты высокой мотивации в учебной среде

Александра Д. Руденко

Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Российская Федерация

E-mail: [alerude@sfedu.ru](mailto:alerude@sfedu.ru)

---

### Аннотация

**Введение.** Исследование представляет собой теоретический обзор, посвященный анализу личностных и социальных коррелятов высокой учебной мотивации. Актуальность работы обусловлена необходимостью систематизации разрозненных эмпирических данных о факторах, связанных с различными формами мотивации в образовательной среде. **Обзор основных теорий мотивации.** Согласно основным исследованиям, посвященным мотивации, она представляет собой комплексный конструкт. Основными теориями мотивации, которые объясняют и классифицируют феномены мотивации являются: теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, состоящая из пяти мини-теории и рассматривающая континуум видов регуляции от амотивации до внутренней мотивации; теории А.Н. Леонтьева, Е.П. Ильина, Х. Хекхаузена и П. М. Якобсона. **Эмпирические исследования, проведенных на выборках школьников и студентов.** Автономные формы мотивации демонстрируют наиболее благоприятные взаимосвязи с академической успеваемостью, психологическим благополучием, личностным ростом и адаптацией. Контролируемые формы ассоциируются с учебными трудностями и снижением благополучия. **Обсуждение результатов.** Множество исследований учебной мотивации показывают, что создание условий для удовлетворения потребностей в автономии, компетентности и связанности способствует интернализации мотивов и формированию внутренне регулируемой, устойчивой учебной деятельности. Таким образом, наиболее благоприятные для развития и функционирования личности формы мотивации возникают в

социально-образовательном контексте, поддерживающем базовые психологические потребности.

### Ключевые слова

внутренняя мотивация, внешняя мотивация, теория самодетерминации, мотивация достижения, учебные мотивы, учебная мотивация

### Для цитирования

Руденко А. Д. (2025). Личностные и социальные корреляты высокой мотивации в учебной среде. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 23(4), 56–70. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2025.4.4>

## Personal and Social Correlates of High Motivation in the Learning Environment

Alexandra D. Rudenko

Southern Federal University, Rostov-On-Don, Russian Federation

E-mail: [alerude@sfedu.ru](mailto:alerude@sfedu.ru)

### Abstract

**Introduction.** This study is a theoretical review devoted to the analysis of personal and social correlates of high academic motivation. The relevance of the work is due to the need to systematize disparate empirical data on the factors associated with various forms of motivation in the educational environment. Review of the main theories of motivation. According to the main studies devoted to motivation, it is a complex construct. **The main theories of motivation** that explain and classify motivational phenomena are: the self-determination theory of E. Deci and R. Ryan, consisting of five mini-theories and considering the continuum of types of regulation from amotivation to intrinsic motivation; the theories of A.N. Leontiev, E.P. Ilyin, H. Heckhausen and P.M. **Empirical studies conducted on samples of schoolchildren and students.** Autonomous forms of motivation demon-

strate the most favorable relationships with academic performance, psychological well-being, personal growth and adaptation. Controlled forms are associated with academic difficulties and decreased well-being. Discussion of results. Numerous studies of academic motivation demonstrate that creating conditions for satisfying the needs for autonomy, competence, and relatedness facilitates the internalization of motives and the development of internally regulated, sustainable learning. Thus, the most favorable forms of motivation for personal development and functioning arise in a socio-educational context that supports basic psychological needs.

## Keywords

Intrinsic motivation, extrinsic motivation, self-determination theory, achievement motivation, academic motives, academic motivation

## For citation

Rudenko, A.D. (2025). Personal and social correlates of high motivation in the learning environment. *North-Caucasian Psychological Bulletin*, 23(4), 56–70. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2025.4.4>

---

## Введение

Мотивация до сих пор является предметом множества психологических исследований и вызывает заметный интерес среди психологов. Существует множество трактовок понятия мотивации. Под мотивацией может пониматься конструкт, который позволяет понять и объяснить не только причины поведения человека, но и общую направленность деятельности и механизмы её протекания (Тапалова, 2018). Также К. Мадсен рассматривал мотивацию как совокупность факторов, поддерживающих и определяющих поведение, а К. К. Платонов – как совокупность мотивов (Ильин, 2002).

Существует множество теоретических исследований и моделей мотивации, а также эмпирических данных, объясняющих особенности мотивации людей разных социальных и возрастных групп (дошкольники; школьники как младших классов, так и средней и старшей школы; студенты различных направлений и курсов обучения; работающие люди разных специальностей).

Актуальность нашего теоретического обзора заключается в необходимости описать и структурировать результаты эмпирических исследований, раскрывающих личностные и социальные корреляты различных форм и видов мотивации.

## Обзор основных теорий мотивации

Нам кажется верным прежде всего начать с разграничения схожих понятий «мотивация» и «мотив».

Мотив – фактор, связанный с удовлетворением конкретной потребности и её конкретизацией в определённых внешних и внутренних условиях (Шомуродов, Полянский, 2021).

А.Н. Леонтьев понимал мотив как системное качество, которое проявляется в таких функциях как побуждение к деятельности, определение её направленности, а также смыслообразование – придание деятельности личностного смысла. На основании этих функций Леонтьев выделял два вида мотивов:

Смыслообразующие мотивы – они осуществляют как побуждение к деятельности, так и смыслообразование.

Мотивы-стимулы – мотивы этой категории только побуждают к деятельности, но лишены смыслообразующей функции (Леонтьев, 2016).

Таким образом, понятие мотивации является более широким, в то время как мотив представляет собой один из компонентов в структуре мотивации, наравне с целеполаганием и эмоционально-чувственной стороной.

### ***Теория самодетерминации***

Можно выделить несколько теорий, по-разному объясняющих природу и особенности функционирования мотивации, одна из них – теория самодетерминации.

Теория, разработанная Э. Деси и Р. Райаном, представляет собой макротеорию человеческой мотивации, которая фокусируется на внутренних источниках и условиях, способствующих или препятствующих росту, психологическому благополучию и оптимальному функционированию (Мандрикова, 2010).

Теория структурирована вокруг пяти взаимосвязанных мини-теорий, каждая из которых освещает специфический аспект мотивационных процессов:

**Теория базовых психологических потребностей.** Это центральная, объединяющая мини-теория, она основана на выделении трёх врождённых потребностей, необходимых для развития целостной мотивационной системы:

Потребность в автономии – потребность переживать себя источником собственных действий, чувствовать свободу воли и выбора, аутентичность в поведении.

Потребность в компетентности – потребность эффективно взаимодействовать со средой, ощущать способность достигать значимых результатов и реализовывать деятельность.

Потребность в связанности – потребность устанавливать и поддерживать близкие, тёплые, надёжные отношения с другими, чувствовать принадлежность к малой социальной группе (Тапалова, 2018).

**Теория каузальных ориентаций.** Данная мини-теория описывает устойчивые индивидуальные различия в склонности людей воспринимать и интерпретировать социальные контексты как поддерживающие или подрывающие их самодетерминацию. Выделяются три типа каузальных ориентаций:

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Автономная ориентация характеризуется восприятием среды как предоставляющей выбор и возможность действовать в соответствии с собственными интересами и ценностями. Люди с этой ориентацией склонны к внутренней мотивации, саморегуляции и демонстрируют более высокие уровни самоактуализации, а также имеют более высокую удовлетворённость межличностными отношениями (Gagne, Deci, 2005).

Контролирующая ориентация связана с восприятием окружения как источника давления, требований и внешних вознаграждений. Поведение регулируется извне, с помощью внешних стимулов или через интроецированные правила, такие как чувство долга или вины. Эта ориентация коррелирует с тревожностью, защитным поведением и вниманием к различным внешним мотиваторам (Мандрикова, 2010). Внешняя регуляция также фрустрирует потребность в автономии, что приводит к снижению внутренней мотивации (Ryan, Deci, 2000).

Безличная ориентация характеризуется убеждённой в неэффективности собственных действий для достижения желаемых результатов, что ведёт к амотивации, переживанию утраты самоуважения и депрессивным тенденциям.

**Теория когнитивной оценки** фокусируется на внешних факторах, влияющих на внутреннюю мотивацию, причём влияние не обязательно оказывается прямым, оно может быть опосредовано через удовлетворение трёх базовых потребностей, описанных ранее. Согласно этой теории, события внешней среды не обладают фиксированным мотивационным значением, то есть человек сам приписывает им один из трёх типов психологического смысла:

Контролирующий смысл присущ событиям, которые воспринимаются как ограничивающие свободу, предписывающие определённые мысли, чувства или модели поведения, этот смысл фрустрирует автономию.

Информирующий смысл приписывается событиям, которые воспринимаются как расширяющие возможности выбора и предоставляющие релевантную обратную связь об эффективности действий, что поддерживает как чувство автономии, так и компетентности.

Амотивирующий смысл связан с событиями, воспринимаемыми как не несущие полезной информации об успешности деятельности, что блокирует возможность удовлетворения всем трёх базовых потребностей (Ryan, Deci, 2001).

**Теория организмической интеграции** детально описывает 6 различных типов регуляции поведения — от полного отсутствия мотивации (амотивации) до 4х видов внешней мотивации и, наконец, внутренней мотивации. Эта теория акцентирует внимание на процессе интернализации — принятия внешних требований и мотивов как своих собственных, внутренних желаний и побудителей к деятельности. Деси и Райан выделяют следующие формы мотивации, различающиеся по степени автономии:

Амотивация — состояние, при котором человек не имеет желания выполнять деятельность из-за слабого или совсем отсутствующего осознания причин, побуждающих к этой деятельности.

Экстернальная мотивация – поведение в этом случае контролируется внешними стимулами, стремлением к получению наград или к избеганию наказания.

Интроецированная мотивация – поведение управляется внутренним давлением, например, чувством вины, долга, потребностью в самоуважении.

Идентифицированная мотивация – человек осознаёт и принимает личную значимость деятельности, но она всё ещё осуществляется ради осознаваемых внешних стимулов, таких как цели, планы и мечты.

Интегрированная мотивация – деятельность полностью согласована с другими ценностями и потребностями личности, переживается как часть идентичности, является полностью автономной, хотя и внешне обусловленной, так как удовольствие от процесса деятельности всё ещё не является ведущим мотивом.

Внутренняя мотивация – деятельность осуществляется ради получения удовольствия от процесса, внешние стимулы не являются ведущими, преобладает автономия (Суворова, Громова, Толстова, 2023).

**Теория содержания целей** утверждает, что не только тип мотивации, но и содержание целей, которые преследует человек, по-разному влияет на благополучие. Таким образом, внутренние цели фокусируются на внутреннем росте, а внешние цели сконцентрированы на материальном успехе, славе, имидже и социальном признании.

### ***Теория Е. П. Ильина***

Ильин разделял мотивацию по источнику её формирования и выделял всего два вида:

Внутренняя мотивация – источником такой мотивации Ильин видел интересы и потребности человека, она индивидуальна и субъективна, но может быть подвержена влиянию воспитания, близкого окружения.

Внешняя мотивация – является следствием воздействия социума и внешних обстоятельств на человека, такая мотивация может дополнять внутреннюю или противоречить актуальным потребностям, если внешние мотивы (стремление к вознаграждению или избегание наказания) являются на момент деятельности более значимыми (Киенко, 2008).

### ***Теория Х. Хекхаузена***

Х. Хекхаузен выделял экстринсивную и интринсивную мотивацию.

Экстринсивная мотивация вызывает определённые мотивы, побуждающие человека к деятельности, она формируется благодаря внешним воздействиям и соотносится с внешней мотивацией по Ильину.

Интринсивная мотивация развивает общую мотивационную структуру, формируется в процессе воспитания и обучения и интегрирована в личностный профиль человека, соответствует внутренней мотивации по классификации Ильина. Данная

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

теория акцентирует внимание на том, как влияние различных социальных факторов формирует разные виды мотивации. Хекхаузен также отмечал, что действие может носить экстринсивный характер в случае, если мотив является интринсивным (внутренним), но тематически не совпадает с целью деятельности. Например, даже если привлекательная деятельность внутренне связана с деньгами (на первый взгляд внешним подкреплением), цель, направленная на получение удовольствия будет побуждать интринсивную мотивацию, а цель получения денежного вознаграждения – экстринсивную. Деньги в данном случае являются нейтральным аспектом, который обретает внутреннюю или внешнюю направленность только в соответствии с целью деятельности.

Согласно данной теории, экстринсивная мотивация способна не только ослаблять интринсивную, но также влиять на стратегии поведения. Так, согласно результатам исследования Д. Грине и соавторов, введение внешнего вознаграждения приводит к улучшению количественных результатов, но ухудшению качественных. Это происходит из-за изменения восприятия деятельности в сторону инструментального, при котором неудача переживается как фрустрация, что может повышать уровень внешней мотивации и стремление достигать более заметных аспектов результата (Хекхаузен, 2003).

**Теория П. М. Якобсона**

В рамках классификации видов мотивации П. М. Якобсон выделяет процессуальную и результативную мотивацию.

Процессуальный тип характеризуется сосредоточенностью на самой деятельности: её содержании, ходе выполнения, внутренней вовлечённости и удовольствии от процесса труда. Напротив, результативный тип определяется ориентацией на внешние, количественно измеримые показатели, чётко заданный целевой результат и соответствие конечного продукта установленным критериям (Якобсон, 1969).

В дальнейшем данный подход был развит В. Г. Асеевым. Согласно его позиции, любая деятельность представляет собой синтез двух ранее описанных видов мотивации. Даже при доминировании одного из них, второй не исчезает полностью, а выполняет поддерживающую или корректирующую функцию, обеспечивая целостность мотивационной регуляции деятельности (Алексеев, 1976).

**Эмпирические исследования, проведенные на выборках школьников и студентов**

Помимо теоретических моделей и классификаций мотивации, в психологической науке существует множество эмпирических исследований, направленных на выявление различных личностных черт, которые взаимосвязаны с высоким уровнем мотивации.

Большой интерес представляют корреляты высокой мотивации у школьников в контексте учебной среды.

### **Мотивация у школьников**

Исследование Кулагиной И. Ю. и Кравцовой М. А., проведённое на 87 младших школьниках 3-4 классов, показало следующие результаты:

Такие виды внутренней мотивации, как познавательная и мотивация саморазвития, оказались положительно взаимосвязаны с ориентацией детей на учебную успеваемость, отрицательно взаимосвязаны с трудностью обучения и отрицательным отношением к школе при уровне статистической значимости  $p \leq 0,001$ .

Внешняя идентифицированная (связанная со стремлением к достижению сознательно поставленных целей) мотивация также оказалась положительно связана с ориентацией на учебную успеваемость и отрицательно – с трудностью обучения и отрицательным отношением к учёбе.

Внешняя интроецированная положительная мотивация (направленная на принятие и использование внешних стимулов ради чувства гордости или иных положительных и приятных чувств) оказалась обратно связана с отрицательным отношением к школе. Интроецированная негативная мотивация (направленная на избегание стыда и чувства вины) прямо взаимосвязана с положительным отношением с учителем и обратно связана с отрицательным отношением к школе.

Внешняя экстернальная общая мотивация (направленная на получение вознаграждения или избегание наказания) положительно взаимосвязана с трудностью в обучении, а экстернальная мотивация, связанная с ожиданиями и требованиями учителя, отрицательно связана с успеваемостью.

Можно сделать вывод о том, что внутренняя и внешняя идентифицированная мотивация сопровождаются ориентацией на высокую учебную успеваемость, отсутствием отрицательного отношения к школе и трудностей в учёбе. Интроецированная мотивация взаимосвязана с ориентацией на положительные отношения с учителем и избеганием отрицательного отношения к школе, но не имеет никакого отношения к успеваемости или учебным трудностям.

Экстернальная мотивация, более всего отдалённая от внутренней из-за меньшей степени автономности, продемонстрировала наиболее неблагоприятные для школьников взаимосвязи: отрицательную с ориентацией на успеваемость и положительную с учебными трудностями.

В рамках данного исследования также были выявлены взаимосвязи между типами мотивации и психологическим благополучием личности. Внутренняя мотивация оказалась положительно взаимосвязана с личностным ростом, наличием целей жизни, высоким самопринятием и самостоятельностью, положительным отношением с другими людьми. Внешние идентифицированный и интроецированный виды также положительно коррелировали с аспектами психологического благополучия. Экстернальная мотивация значимых корреляционных связей не продемонстрировала.

Таким образом, авторы данного исследования выявили значимые положительные связи психологического благополучия с автономными формами учебной мотива-

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ции, такими как внутренняя (познавательная и саморазвития) и идентифицированная мотивация. Основные компоненты психологического благополучия (личностный рост, цели в жизни, самопринятие и др.) также положительно коррелируют с данными типами мотивации. Одновременно установлена статистически значимая отрицательная связь психологического благополучия с внешней (экстернальной) мотивацией, характеризующейся зависимостью от внешних требований, прежде всего со стороны учителя. Это свидетельствует о том, что доминирование внешней регуляции учебной деятельности выступает фактором, ассоциированным со снижением уровня психологического благополучия младших школьников (Кулагина, Кравцова, 2022).

Т. О. Гардеева изучила основные учебные мотивы школьников 6-11х классов. Согласно результатам исследования, наиболее важным мотивом оказалось стремление к получению хороших оценок, также были выделены мотив достижения, мотив принятия родителями, интерес к учёбе, одобрение учителей и одноклассников, наиболее слабо выражен оказался мотив демонстрации своих способностей. Причём, первые два мотива (получение хороших оценок и мотив достижения) оказались самыми устойчивыми, но не связанными напрямую с успеваемостью. Несмотря на отсутствие связи с успеваемостью, мотив получения хороших оценок оказался положительно взаимосвязан со значимостью учёбы для подростков (Гардеева, 2010).

И. В. Воронкова в своём исследовании выявила различия мотивационных профилей и преобладающих мотивов у старших школьников, обучающихся по традиционной (контрольная группа) и развивающей (экспериментальная группа) системе. Школьники экспериментальной группы имели ярко выраженные познавательные мотивы (процесса и содержания), которые составляют основу внутренней мотивации, в то время как школьники контрольной группы больше прибегают к мотивам избегания неприятностей, мотивам престижа и благополучия, которые относятся к экстернальному типу внешней мотивации по классификации Райана и Деси. Таким образом, это исследование подтвердило взаимосвязь между типами мотивации и подходом к обучению в школе (Воронкова, 2003).

### **Мотивация у студентов**

В исследовании И. Ю. Суворовой, А. В. Громовой, А. С. Толстой приняли участие 80 студентов в возрасте 17–22 лет. Участники были распределены по курсам: 1 курс – 16 чел., 2 курс – 14 чел., 3 курс – 40 чел., 4 курс – 10 чел.

Согласно результатам, внутренняя мотивация оказалась положительно взаимосвязана с уровнем автономии ( $r = 0,319$ ;  $p \leq 0,05$ ) и автономной идентичностью ( $r = 0,568$ ;  $p \leq 0,01$ ). Выявлена сильная отрицательная связь между диффузной идентичностью и автономией ( $r = -0,655$ ;  $p \leq 0,01$ ).

Внутренняя мотивация и средний балл успеваемости не продемонстрировали статистически значимой корреляции ни в общей выборке, ни внутри отдельных курсов. Курс обучения и пол также не влияли на большинство изучаемых психологических показателей, но курс обучения статистически значимо влиял на средний балл успеваемости ( $p \leq 0,05$ ).

Результаты исследования подтверждают, что удовлетворение потребности в автономии связано с формированием автономной идентичности (интернализированного источника побуждения). Это, в свою очередь, тесно связано с внутренней мотивацией. Обратная связь между диффузной идентичностью и автономией подтверждает, что фрустрация потребности в автономии связана с размытостью самощущения и трудностями в формировании личных целей. Результаты согласуются с теоретической моделью Деси и Райана, согласно которой внутренняя мотивация возникает в результате успешной интернализации внешних ценностей и целей при условии поддержки личной автономии (Суворова, Громова, Толстова, 2023).

Исследование О. А. Беньковой, Т. Ю. Артюховой, Т. В. Шелкуновой выявило множество значимых корреляционных связей между учебной мотивацией и мотивацией к будущей профессии на выборке из 100 студентов гуманитарных направлений, таких как психология, педагогика, социология, филология и т.д.

Согласно результатам, позитивные учебные мотивы (познание, достижение, саморазвитие, самоуважение, внутренняя мотивация учения) положительно связаны с конструктивными профессиональными мотивами, такими как установка на профессию, внутренняя и внешняя положительная профессиональная мотивация, мотивы собственного труда, социальная значимость, самоутверждение и мастерство.

Негативные или вынужденные учебные мотивы (интроецированная, экстернальная мотивация, амотивация, внешняя мотивация учения) наоборот, имеют отрицательную связь с конструктивными профессиональными мотивами и положительную связь с внешней отрицательной профессиональной мотивацией (мотивами избегания).

Авторы пришли к выводу о том, что выявленные взаимосвязи подчеркивают важность работы с учебной мотивацией первокурсников для развития их будущей профессиональной мотивации. Таким образом, образовательный процесс должен способствовать интернализации мотивов — превращению внешних стимулов во внутренний интерес к профессии, что является важным прогностическим фактором будущей профессиональной удовлетворенности (Бенькова, Артюхова, Шелкунова, 2021).

Исследование Е. В. Найдёновой выявило взаимосвязь между мотивами учебной деятельности и уровнем адаптации у студентов-психологов 1-2х курсов. Студенты с высокой адаптированностью к группе и высокой адаптированностью к учебной деятельности показали статистически значимо более высокие средние значения по коммуникативным, профессиональным, учебно-познавательным, социальным мотивам. Наоборот, студенты с низкой адаптированностью к группе и низкой адаптированностью к деятельности показали статистически значимо более высокие средние значения по мотивам избегания. Таким образом, Результаты исследования подтверждают, что для успешной адаптации студентов младших курсов необходима работа по развитию и поддержке внутренних мотивов (познавательных, профессиональных) и социально-коммуникативной интеграции (Найдёнова, 2024).

Достаточно часто изучаемым конструктом является мотивация достижения. Мотивация достижения направлена на достижение успехов в жизни, на лучшее

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

выполнение любого вида деятельности, значимой для субъекта и ориентированной на достижение некоторого результата, который может быть измерен с помощью критерия успешности (Шиляева, Леонтьева, 2023).

Согласно исследованию О.В. Бочарова и О.С. Виндекера, мотивация достижения оказалась положительно связана с общей интернальностью ( $r=0.29$ ,  $p\leq 0.05$ ), интернальностью в области достижений ( $r=0.39$ ,  $p\leq 0.01$ ), оптимистическим стилем объяснения, а именно с широтой по отношению к хорошим событиям ( $r=0.34$ ,  $p\leq 0.01$ ), с итогом по благоприятным событиям ( $r=0.37$ ,  $p\leq 0.01$ ) и с общим показателем оптимизма ( $r=0.36$ ,  $p\leq 0.01$ ).

Мотивация достижения оказалась отрицательно связана со степенью персонализации плохих событий, то есть склонностью приписывать неудачи себе ( $r=-0.27$ ,  $p\leq 0.05$ ). Также было выявлено, что студенты с преобладанием мотивации достижения имеют более высокие показатели оптимизма, более низкие показатели пессимизма, более высокую общую интернальность, а также интернальность в области достижений и межличностных отношений. Студенты с преобладающей мотивацией избегания неудачи в свою очередь демонстрируют более высокий пессимизм и более низкий оптимизм (Бочаров, Виндекер, 2009).

Т. О. Гордеева, О. А. Сычев, Е. Н. Осин исследовали взаимосвязь внутренней и внешней мотивации и влияние на психологическое благополучие личности. Согласно результатам, познавательная мотивация положительно коррелирует с успеваемостью ( $r=0.36$ ,  $p\leq 0.001$ ), мотивация саморазвития также положительно связана с успеваемостью ( $r=0.25$ ,  $p\leq 0.001$ ), амотивация отрицательно связана с успеваемостью ( $r = -0.16$ ,  $p\leq 0.01$ ). Регрессионный анализ показал, что познавательная мотивация является надёжным предиктором успеваемости ( $\beta=0.31$ ,  $p\leq 0.001$ ). Познавательная мотивация оказалась положительно взаимосвязана со всеми показателями благополучия (удовлетворённость жизнью, витальность, диспозиционный оптимизм). Только познавательная мотивация оказалась значимым предиктором общего психологического благополучия ( $\beta=0.35$ ,  $p\leq 0.001$ ). Таким образом, исследование подтверждает, что внутренняя познавательная мотивация является не только важным фактором академической успеваемости студентов, но и значимым предиктором их психологического благополучия (Гордеева, Сычев, Осин, 2013).

Зарубежный исследователь К. Нефф отмечал, что психологическое благополучие положительно взаимосвязано с самосостраданием. Самосострадание понимается как понимание себя, доброжелательное отношение к себе в моменты ощущения неполноценности, контроль над негативными внутренними мыслями (Neff, 2003).

Ю. Котера, Э. Тейлор и соавторы выявили, что высокий уровень ненависти к себе препятствует переходу от внешней мотивации к внутренней. Уровень уверенности в себе напротив, является предиктором высокой мотивации: по мере роста уверенности к себе возрастает и положительная взаимосвязь между внешней и внутренней мотивацией. Также внутренняя мотивация положительно коррелировала с энергичностью и включённостью в работу, амотивация – с ненавистью к себе и чувством неполноценности (Kotera, Taylor, Fido and all, 2023).

## Обсуждение результатов

На основании рассмотренных эмпирических данных можно сделать несколько обобщающих выводов о личностных и социальных коррелятах учебной мотивации.

В первую очередь, исследователи учебной мотивации, такие как И. Ю. Кулагина, М. А. Кравцова, И. Ю. Суворова, А. В. Громова, А. С. Толстова, Т. О. Гордеева, О. А. Сычев, Е. Н. Осин и т. д., сходятся во мнении, что автономные формы мотивации имеют наиболее благоприятные взаимосвязи. Внутренняя мотивация положительно связана с академической ориентацией и успеваемостью (Кулагина, Кравцова, 2022). Также внутренняя мотивация имеет прямую связь с психологическим благополучием (Гордеева, Сычев, Осин, 2013). Некоторые исследования также выявили взаимосвязь с личностным ростом, адаптацией, энергичностью и самосостраданием. Эти типы мотивации возникают и поддерживаются в условиях, способствующих удовлетворению базовых психологических потребностей, особенно в автономии и компетентности.

Напротив, контролируемые формы мотивации, в частности экстернальная, демонстрируют негативные корреляции. Их доминирование ассоциируется с учебными трудностями, негативным отношением к школе, более низким психологическим благополучием, слабой связью с успеваемостью, ненавистью к себе. Этот тип регуляции чаще возникает в среде, фрустрирующей потребность в автономии.

Данные также указывают на важность социального контекста. Поддерживающая образовательная среда, в частности развивающая система обучения, способствует развитию внутренней мотивации и лучшей адаптации (Воронкова, 2003). Удовлетворение потребности в связанности, позитивные отношения с преподавателями и сверстниками, выступают важным, хотя часто косвенным, фактором, облегчающим удовлетворение других потребностей.

Кроме того, исследования подчёркивают системную взаимосвязь различных сфер мотивации. Так, позитивные учебные мотивы положительно коррелируют с конструктивной мотивацией к будущей профессии, что указывает на важность работы с учебной мотивацией на ранних этапах профессионального становления. Наше исследование согласуется с результатами О. С. Виндекера, согласно которым высокая мотивация достижения взаимосвязана с такими качествами, как самоконтроль, гибкость, смелость и целеустремлённость, независимость, уверенность в успехе (Виндекер, 2010).

Таким образом, совокупность рассмотренных данных подтверждает положения теории самодетерминации. Оптимальное функционирование и благополучие в учебной среде связаны с поддержкой личной автономии, чувства компетентности и позитивных социальных связей, что ведёт к интернализации мотивов и развитию автономных, внутренне регулируемых форм учебной деятельности.

## Литература

- Асеев, В. Г. (1976). *Мотивация поведения и формирование личности*. Мысль.
- Бенькова, О. А., Артюхова, Т. Ю., Шелкунова, Т. В. (2021). Взаимосвязь учебной мотивации и мотивации к будущей профессиональной деятельности в студенческом возрасте. *Мир науки. Педагогика и психология*, 9(4), 17.
- Бочаров, О. В., & Виндекер, О. С. (2009). Стиль объяснения событий и локус контроля как корреляты мотивации достижения. *Психологический вестник Уральского государственного университета*, 8.
- Виндекер, О. С. (2010). Внутрличностные детерминанты мотивации достижения. *Известия Уральского государственного университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры*, 1(71).
- Воронкова, И. В. (2003). Особенности учебной мотивации и интеллектуального развития старших подростков, обучающихся в разных дидактических системах. *Психологическая наука и образование*, 8(4).
- Гордеева, Т. О. (2010). Мотивы учебной деятельности учащихся средних и старших классов современной массовой школы. *Психология обучения*, 6, 17–32.
- Гордеева, Т. О., Сычев, О. А., Осин, Е. Н. (2013). Внутренняя и внешняя учебная мотивация студентов: их источники и влияние на психологическое благополучие. *Вопросы психологии*, 1, 35–45.
- Ильин, Е. П. (2002). *Мотивация и мотивы*. Питер.
- Киенко, Т. С. (2008). Классификация мотивации в социальной работе. *Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Общественные науки*, 2, 20–24.
- Кулагина, И. Ю., Кравцова, М. А. (2022). Связь учебной мотивации и психологического благополучия в младшем школьном возрасте. *Психолого-педагогические исследования*, 14 (4), 36–51.
- Леонтьев, Д. А. (2016). Понятие мотива у А.Н. Леонтьева и проблема качества мотивации. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 2, 3–18. <https://doi.org/10.11621/vsp.2016.02.03>
- Мандрикова, Е. Ю. (2010). Теория самодетерминации в организационном контексте: обзор зарубежных исследований. *Психология. Журнал высшей школы экономики*, 7(4), 126–140.
- Найдёнова, Е. В. (2024). Мотивы учебной деятельности в связи с адаптированностью в вузе студентов младших курсов. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 22(2), 36–51. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2024.2.3>
- Суворова, И. Ю., Громова, А. В., Толстова, А. С. (2023). Эмпирическая проверка модели мотивации Э. Л. Деси и Р. М. Райана на примере студентов. *Системная психология и социология*, 48(4), 102–114.
- Тапалова, О. Б. (2018). Корреляция показателей потребности в достижении и мотивации достижения с личностными факторами в группе студентов и менеджеров. *ҚазҰУ Хабаршысы. Психология және әлеуметтану сериясы*, 64(1), 27–36.
- Хекхаузен, Х. (2003). *Мотивация и деятельность*. Питер.
- Шиялева, И. Ф., & Леонтьева, Е. Ю. (2023). Мотивация достижения успеха как фактор развития личности. *Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы*, 68(3), 196–200.

- Шомуродов, О. И., Полянский, А. И. (2021). Мотивация и деятельность. *Universum: технические науки*, 88(7), 18–21. <https://7universum.com/ru/tech/archive/item/12117>
- Якобсон, П. М. (1969). *Психологические проблемы мотивации поведения человека*. Просвещение.
- Gagné M., Deci E.L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 331–362.
- Kotera, Y., Taylor, E., Fido, D., Williams, D., Tsuda-McCaie, F. (2023). Motivation of UK graduate students in education: Self-compassion moderates pathway from extrinsic motivation to intrinsic motivation. *Current Psychology*, 42(12), 10163-10176.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Ryan R. M., Deci E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan R.M., Deci E.L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67.

## References

- Aseev, V. G. (1976). *Motivation of behavior and personality formation*. Thought.
- Benkova, O. A., Artyukhova, T. Yu., Shelkunova, T. V. (2021). The relationship between academic motivation and motivation for future professional activity in college age. *The world of science. Pedagogy and Psychology*, 9(4), 17.
- Bocharov, O. V., & Vindeker, O. S. (2009). The style of explaining events and the locus of control as correlates of achievement motivation. *Psychological Bulletin of the Ural State University*, 8.
- Gagné, M., Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 331–362.
- Gordeeva, T. O. (2010). The motives of educational activity of middle and high school students of modern mass schools. *Psychology of Learning*, 6, 17-32.
- Gordeeva, T. O., Sychev, O. A., & Osin, E. N. (2013). Internal and external educational motivation of students: their sources and impact on psychological well-being. *Questions of Psychology*, 1, 35-45.
- Heckhausen, H. (2003). *Motivation and activity*. Piter.
- Ilyin, E. P. (2002). *Motivation and motives*. Piter.
- Jacobson, P. M. (1969). *Psychological problems of motivation of human behavior*. Education.
- Kienko, T. S. (2008). Classification of motivation in social work. News of higher educational institutions. *The North Caucasus region. Social Sciences*, 2, 20-24.
- Kotera, Y., Taylor, E., Fido, D., Williams, D., Tsuda-McCaie, F. (2023). Motivation of UK graduate students in education: Self-compassion moderates pathway from extrinsic motivation to intrinsic motivation. *Current Psychology*, 42(12), 10163-10176.
- Kulagina, I. Y., Kravtsova, M. A. (2022). The relationship between educational motivation and psychological well-being in primary school age. *Psychological and Pedagogical Research*, 14 (4), 36-51.
- Leontiev, D. A. (2016). The concept of motive in A.N. Leontiev and the problem of motivation quality. *Bulletin of the Moscow University. Episode 14. Psychology*, 2, 3-18. <https://doi.org/10.11621/vsp.2016.02.03>

- Mandrikova, E. Y. (2010). The theory of self-determination in an organizational context: a review of foreign studies. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 7(4), 126-140.
- Naidenova, E. V. (2024). The motives of educational activity in connection with the adaptation of undergraduates at the university. *North Caucasian Psychological Bulletin*, 22(2), 36-51. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2024.2.3>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Ryan R. M., Deci E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan R.M., Deci E.L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Shilyaeva, I. F., & Leontieva, E. Y. (2023). Motivation for success as a factor of personality development. *Bulletin of the Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla*, 68(3), 196-200.
- Shomurodov, O. I., & Polyansky, A. I. (2021). Motivation and activity. *Universum: Technical Sciences*, 88(7), 18-21. <https://7universum.com/ru/tech/archive/item/12117>
- Suvorova, I. Yu., Gromova, A.V., Tolstova, A. S. (2023). Empirical verification of the motivation model by E. L. Deci and R. M. Ryan using the example of students. *Systems Psychology and Sociology*, 48(4), 102-114.
- Tapalova, O. B. (2018). Correlation of indicators of the need for achievement and motivation for achievement with personal factors in a group of students and managers. *KazUU Khabarshysy. Psychology of zhane aleumettanu seriyasi*, 64(1), 27-36.
- Vindeker, O. S. (2010). Intrapersonal determinants of achievement motivation. *Izvestiya Uralskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser. 1, Problems of Education, Science and Culture*, 1(71).
- Voronkova, I. V. (2003). Features of educational motivation and intellectual development of older adolescents studying in different didactic systems. *Psychological Science and Education*, 8(4).

### Автор

**Александра Д. Руденко** - студент факультета психологии, Южный федеральный университет, ул. Б. Садовая, 105/42, 344006, e-mail: [Alerude@sfedu.ru](mailto:Alerude@sfedu.ru)

**Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.**

Научная статья

УДК 37.02

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2025.4.5>

## Обзор исследований формирования киберкомпетенций в условиях киберспортивной соревновательной деятельности

Артем С. Винокуров

Донской государственный технический университет, Ростов-на-Дону,  
Российская Федерация

Почта автора: [vinokurov.artem@gmail.com](mailto:vinokurov.artem@gmail.com)

### Аннотация

**Введение.** Статья посвящена анализу формирования киберкомпетенций в условиях киберспортивной соревновательной деятельности у современной молодежи. Киберспорт – организованная высокоинтенсивная соревновательная деятельность на базе видеоигр, предъявляющая повышенные требования к когнитивным, социально-коммуникативным и психологическим ресурсам личности и тем самым создающая предпосылки для развития комплекса киберкомпетенций. Целью статьи являлся обзор современных исследований, посвященных формированию киберкомпетенций в условиях киберспортивной соревновательной деятельности. **Теоретическое обоснование.** Киберкомпетенции – интегральная система, включающая ряд компонентов, каждый из которых развивается в процессе киберспортивной деятельности. Киберкомпетенции включают технический компонент (овладение игровыми и цифровыми инструментами, зрительно-моторная координация, скорость реакции), когнитивный компонент (исполнительные функции, стратегическое и критическое мышление, принятие решений в условиях неопределенности), социально-коммуникативный компонент (командное взаимодействие, лидерство, цифровая коммуникация) и психологический компонент (эмоциональная саморегуляция, стрессоустойчивость,

ОБЩАЯ ПЕДАГОГИКА

психологическая киберустойчивость). Участие в киберспортивной деятельности связано с развитием внимания, когнитивной гибкости, анализа стратегий противника, командных и лидерских навыков, а также стратегий преодоления стресса; нейрофизиологические данные указывают на усиление активности префронтальных зон, ответственных за контроль внимания и принятие решений. **Обсуждение результатов.** Развитие навыков в киберспортивной среде может быть связано с теорией потока М. Чиксентмихайи и теорией самодетерминации Деси и Райана; структура киберспорта поддерживает внутреннюю мотивацию, обучение киберкомпетенциям происходит за счет баланса сложности и компетентности, удовлетворения потребностей в автономии, компетентности и сопричастности. Формирование киберкомпетенций в киберспортивной среде демонстрирует потенциал организованного киберспорта как ресурса развития навыков XXI века при его целенаправленной интеграции в образовательные программы.

### Ключевые слова

киберкомпетенции, киберспорт, соревновательная деятельность, формирование киберкомпетенций, цифровая среда

### Для цитирования

Винокуров, А. С. (2025). Обзор исследований формирования киберкомпетенций в условиях киберспортивной соревновательной деятельности. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 23(4), 71–83. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2025.4.5>

---

## Development of Cybercompetencies in Esports Competitive Environments: Review of Research

**Artem S. Vinokurov**

Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russian Federation

Corresponding author: [vinokurov.artem@gmail.com](mailto:vinokurov.artem@gmail.com)

## Abstract

**Introduction.** The article examines the formation of cybercompetencies in the context of esports competitive activity among contemporary youth. Esports is understood as an organized, high-intensity form of competitive activity based on video games, which imposes increased demands on individuals' cognitive, socio-communicative and psychological resources and thereby creates conditions for the development of a complex system of cybercompetencies. The aim of the article is to provide a structured review of recent research on the development of cybercompetencies in esports competition and to identify the key components and mechanisms underlying this process. **Theoretical justification.** Cybercompetencies are conceptualized as an integrated system comprising several interrelated components that are shaped and enhanced through esports participation. This system includes a technical component (proficiency with gaming and digital tools, hand–eye coordination, reaction speed), a cognitive component (executive functions, strategic and critical thinking, decision-making under uncertainty), a social-communicative component (teamwork, leadership, digital communication), and a psychological component (emotional self-regulation, stress tolerance, psychological cyber-resilience). Empirical studies indicate that engagement in esports is associated with improvements in attention, cognitive flexibility, analysis of opponents' strategies, team and leadership skills, as well as the development of stress-coping strategies; neurophysiological findings point to increased activation in prefrontal brain areas involved in attentional control and decision-making. **Discussion.** The development of these competencies in esports can be interpreted through M. Csikszentmihalyi's flow theory and E. Deci and R. Ryan's self-determination theory: the competitive structure of esports supports intrinsic motivation and learning by maintaining an optimal balance between task difficulty and player competence, while satisfying basic needs for autonomy, competence and relatedness. The model of cybercompetency formation in the esports environment presented in the article highlights the potential of organized esports as a pedagogical resource for fostering 21st-century skills, provided it is purposefully integrated into educational programmes and training systems.

## Keywords

cybercompetencies, esports, competitive activity, development of cybercompetencies, digital environment

## For citation

Vinokurov, A. S. (2025). Development of Cybercompetencies in Esports Competitive Environments: Review of Research. *North Caucasian Psychological Bulletin*, 23(4), 71–83. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2025.4.5>

## Введение

Интенсивное развитие информационно-коммуникационных технологий привело к тому, что киберспорт за сравнительно короткий период превратился из нишевой формы досуга в значимую область современной спортивной культуры, во многом благодаря доступности высокоскоростного интернета, популярности стриминговых платформ и массовой вовлеченности молодежи в цифровые экосистемы (Pedraza-Ramirez et al., 2025; Bubna et al., 2023). Рост киберспорта сопровождается не только увеличением числа турниров и зрительской аудитории, но и расширением инфраструктуры поддержки игроков: в разных странах развиваются образовательные и тренировочные программы, студенческие киберспортивные лиги со стипендиями за обучение и специализированным коучингом, системы поддержки любительских соревнований через онлайн-турниры и платформы для массового участия (Formosa et al., 2022).

Киберспорт – организованная соревновательная деятельность на базе видеоигр, структурированная в лиги, турниры и рейтинговые системы, с высокой конкуренцией между игроками, их постоянным взаимодействием с игровым сообществом, а также с необходимостью оттачивания тонких когнитивно-моторных навыков в условиях высокого соревновательного давления (Pedraza-Ramirez et al., 2025). Видеоигры в контексте киберспорта выступают в роли платформы для противостояния двух и более участников или команд, а сама среда описывается исследователями как «сверхконкурентная», объединяющая уникальную и пока недостаточно изученную группу молодежи с особыми когнитивными и поведенческими характеристиками (Chan et al., 2022). К основным формам киберспорта относят многопользовательские онлайн-боевые арены (МОВА), шутеры от первого лица (FPS), ролевые игры (RPG) и игры-среды открытого типа, так называемые «песочницы» (sandbox).

Успех киберспортсмена сочетает в себе не только отработанную игровую механику, но и развитый комплекс психологических навыков: эмоционального контроля, профилактики состояния замешательства в игре (tilt), эффективную командную коммуникацию и регуляцию образа жизни (Bonilla, Chamarro, & Ventura, 2022). Устойчивые спортивные успехи в киберспорте невозможны без развитой когнитивной, поведенческой и эмоциональной саморегуляции на протяжении длительного времени как в тренировочном процессе, так и в соревновательных ситуациях (Trotter, Obine, & Sharpe, 2023). Для достижения высоких результатов киберспортсмену требуются развитые перцептивно-когнитивные навыки, позволяющие обрабатывать большой объем информации, удерживать внимание и быстро принимать решения в условиях давления, высокого стресса и конкуренции (Hong & Connelly, 2022). При этом сами киберспортсмены подчеркивают, что им приходится прилагать значительные, длительные усилия для постоянного повышения уровня своих навыков, чтобы соответствовать требованиям соревнований высокого уровня, поддерживать баланс между тренировочной нагрузкой, отдыхом и другими жизненными сферами (Hong & Connelly, 2022). Более того, в условиях высокой конкуренции способность к саморегуляции выступает ключевым предиктором развития и результативности: игроки с

более высоким уровнем саморегуляции чаще воспринимают стрессовые ситуации как вызов, демонстрируют лучшую точность и скорость выполнения действий, тогда как низкий уровень саморегуляции связан с восприятием стресса как угрозы и менее благоприятными показателями в соревнованиях (Trotter et al., 2023).

Ключевая особенность киберспортивной деятельности заключается в высокой интенсивности игрового процесса, который требует от участников быстрой адаптации к меняющимся условиям, принятия решений в условиях дефицита времени и неполной информации, а также постоянного соперничества с противниками сопоставимого или более высокого уровня. Именно такая среда выступает катализатором развития сложных когнитивных навыков: в первую очередь когнитивной гибкости, стратегического мышления, устойчивой концентрации внимания и способности к эффективному взаимодействию в команде, что неоднократно отмечается в эмпирических исследованиях, посвященных психологическим аспектам киберспорта (Pedraza-Ramirez et al., 2025). Структура киберспортивных соревнований, включающая наличие четко определенных целей, немедленной и часто количественно выраженной обратной связи (статистика, рейтинги, результаты матчей), рейтинговых систем и возможностей для постоянного совершенствования через тренировки и участие в турнирах, во многом соответствует фундаментальным психологическим принципам мотивации и развития компетенций, что делает киберспорт благоприятным контекстом для целенаправленного формирования и закрепления киберкомпетенций (Chan et al., 2022; Pedraza-Ramirez et al., 2025).

Цифровые компетенции понимаются как система знаний и навыков, позволяющая использовать информационно-коммуникационные технологии для решения задач в условиях цифровизации различных сфер деятельности (Симарова и др., 2022). К ним относят базовую цифровую грамотность (работа с компьютером, интернетом, поиск и защита информации) и специализированные умения: программирование, моделирование, работу с базами данных, обработку текстовой и графической информации, а также понимание принципов функционирования сетей и основ информационной безопасности (Симарова и др., 2022). Киберкомпетенции можно рассматривать как более специфический компонент цифровых компетенций, представляющий собой интегральное образование, включающее технические, когнитивные, социально-коммуникативные и психологические компоненты (Никишина, 2018), обеспечивающие эффективную и безопасную деятельность личности в цифровой среде, в том числе в условиях киберспортивной соревновательной активности. С учетом того, что киберспорт создает уникальный контекст, в котором одновременно предъявляются высокие требования к когнитивным функциям, командному взаимодействию и психологической устойчивости, особенно актуальным становится вопрос о том, какие именно киберкомпетенции формируются в этой среде, и каким образом киберспортивная деятельность способствует развитию социально-психологических навыков и умений.

**Целью** настоящей статьи является обзор современных исследований, посвященных формированию киберкомпетенций в условиях киберспортивной соревновательной деятельности.

## Теоретическое обоснование

Участие в киберспортивной деятельности связано с развитием так называемых «навыков XXI века», включающих критическое мышление, креативность, коммуникативные умения и способность к сотрудничеству (Zhong et al., 2025). В исследовании Zhong и коллег киберспорт рассматривается как образовательный ресурс, позволяющий целенаправленно формировать эти навыки за счет решения нестандартных задач, необходимости согласовывать действия в команде и рефлексировать собственные стратегии в условиях неопределенности (Zhong et al., 2025).

С киберспортом связаны физические, когнитивные и социальные навыки: игрокам необходимы развитая зрительно-моторная координация, высокий показатель действий в минуту (APM), точность, быстрое время реакции и системная подготовка к игровому процессу, устойчивое зрительное внимание, глубину игровых и когнитивных знаний, эффективность принятия решений, а способность к эмоциональному самоконтролю (Jenny, 2024). В командных дисциплинах к этому добавляются выраженные коммуникативные и координационные умения, обеспечивающие согласованность действий внутри команды (Jenny, 2024). Умение стратегически мыслить, быстро принимать решения и адаптироваться к динамичным ситуациям относится к ключевым когнитивным навыкам, которые целенаправленно оттачиваются в соревновательных играх и затем находят применение в реальной жизни, способствуя развитию критического мышления и эффективности в решении повседневных задач (Geneva, 2023). Итак, интенсивный игровой процесс киберспорта предъявляет высокие требования к когнитивным способностям участников: быстрой обработке информации, одновременно выполнению нескольких действий, поддержанию устойчивого внимания на протяжении длительного времени и гибкой переключаемостью между различными умственными операциями. Эти требования стимулируют развитие исполнительных функций – ядра когнитивной организации личности, включающего рабочую память, когнитивную гибкость и управление поведением (Павлов и др., 2023). С психолого-педагогической точки зрения, систематические тренировки в киберспорте выступают как форма целенаправленного развития этих функций, поскольку требуют от игроков постоянной рефлексии собственных действий и коррекции стратегий в ответ на обратную связь.

Регулярная киберспортивная деятельность обуславливает измеримые изменения в активности мозга: изменения активности в бета-ритме ( $p = 0,017$ ), альфа-ритме ( $p = 0,002$ ) и дельта-ритме ( $p = 0,003$ ) в префронтальной коре (F3) (Imanian et al., 2025). Увеличение бета-активности коррелирует с улучшением решения проблем и обучаемости, а повышение дельта-волновой активности связано с развитием способности к анализу альтернатив при принятии решений в условиях неопределенности (Imanian et al., 2025).

Развитие стратегического мышления представляет собой еще один значимый компонент киберкомпетенций, формирующихся в соревновательной деятельности. Согласно эмпирическому исследованию Газизова и коллег (2024), 68% киберспор-

тсменов отметили существенное улучшение аналитических способностей и концентрации внимания, что напрямую связано с требованиями игровых ситуаций к постоянному анализу действий противников, предвосхищению их тактик и оценке рисков различных стратегических решений (Газизов и др., 2024). Более того, мета-аналитические данные свидетельствуют, что киберспортсмены-эксперты обладают значительно превосходящими когнитивными способностями по сравнению с любителями, особенно в областях пространственного мышления и внимания, что предполагает измеримое улучшение метакогнитивных функций в результате интенсивной тренировки (Miao et al., 2024). Кроме того, исследование, проведенное в контексте МОБА-игр (на примере League of Legends), продемонстрировало, что когнитивная гибкость позитивно коррелирует с рейтингом игроков, тогда как способность к принятию решений связана с точностью выполнения игровых действий (Valls-Serrano et al., 2022). Способность принимать быстрые, обоснованные решения в динамичных ситуациях и адаптироваться к меняющимся условиям игры имеют потенциал для переноса в реальную жизнь, где такие навыки применяются при решении учебных и профессиональных задач (Geneva, 2023).

Студенты-киберспортсмены значимо развивают *soft skills*, в частности, умение работать в команде, навыки эффективной коммуникации и способность принимать совместные решения (Gray Jr., 2025). Участники киберспортивных команд постоянно вовлечены в синхронное виртуальное взаимодействие, требующее мгновенной передачи информации, координации действий в условиях дефицита времени и обработки больших объемов сложной информации (Миронов, Правдов, 2019). В рамках структурированной киберспортивной деятельности развиваются такие когнитивные и социальные навыки, как анализ стратегии противника, фокусировка внимания в стрессовых условиях, объем и переключаемость внимания, волевые качества, самообладание и стрессоустойчивость (Миронов, Правдов, 2019). Более того, киберспортсмены самостоятельно отмечали, что их коммуникативные навыки совершенствуются как в процессе игры, так и за ее пределами, и переносятся на взаимодействие с друзьями, семьей и в профессиональной среде (Nielsen & Hanghøj, 2019).

## Обсуждение результатов

Конкурентоспособность, понимаемая как стремление к превосходству над соперниками и преодолению противников, выступает определяющим критерием, отличающим киберспорт от развлекательных видеоигр (Tang et al., 2023). В соответствии с концептуальным анализом, проведенным Tang и коллегами, киберспорт может быть дифференцирован на несколько категорий в зависимости от преимущественно задействованных компетенций: стратегические и воображаемые дисциплины (например, League of Legends, Dota 2, Overwatch), характеризующиеся высокой когнитивной нагрузкой и требующие комплексного командного взаимодействия; дисциплины, ориентированные на физическое совершенствование и сенсомоторную точность (например, Counter-Strike 2, Valorant, серия Halo), предъявляющие интенсивные требования к реакции и координации; и дисциплины, основанные на спортивной

## ОБЩАЯ ПЕДАГОГИКА

симуляции (серия FIFA, NBA 2K), моделирующие реальные виды спорта (Tang et al., 2023). На уровне психологических требований современные исследования выделяют когнитивную гибкость, принятие решений под давлением и способность к действиям в условиях стресса как ключевые компоненты киберспортивного мастерства, которые, в свою очередь, опосредованы глубокой интернализацией игровых правил, постоянной практикой и механизмами обратной связи, встроенными в структуру соревновательной среды (Pedraza-Ramirez et al., 2025).

Участие киберспортсменов в соревновательной деятельности требует активного применения стратегий преодоления стресса и управления давлением, при этом как элитные, так и неэлитные игроки разрабатывают специфические навыки психологической саморегуляции, позволяющие им справляться с психологическими вызовами соревновательной среды (Hong & Connolly, 2022). Более того, исследования демонстрируют, что стратегии преодоления трудностей, целенаправленно ориентированные на достижение мастерства и совершенствование навыков, позитивно коррелируют как с объективными показателями спортивных результатов, так и с улучшением субъективной эффективности преодоления стресса (Poulus, Bennett, Swann, Moyle, & Polman, 2023). Накопленные эмпирические данные свидетельствуют о том, что участие в организованном киберспорте способствует многоаспектному развитию киберкомпетенций: повышению технической и информационной грамотности, развитию командных и аналитических навыков, укреплению навыков коммуникации и, не менее важно, формированию критического понимания медиа- и информационной безопасности в цифровой среде (Gray Jr., 2025). Киберспортивная деятельность выступает как комплексным контекстом, в котором одновременно развиваются когнитивные, эмоциональные, социальные и технические компоненты киберкомпетенций.

Мы можем рассмотреть улучшение навыков в контексте киберспортивной соревновательной деятельности с позиции нескольких психологических теорий.

Теория потока Чиксентмихайи (Чиксентмихайи, 2023) предоставляет непосредственно применимую к киберспорту концептуальную модель: оптимальное психологическое состояние, при котором достигается максимальная вовлеченность и продуктивность, возникает в условиях динамического баланса между воспринимаемой сложностью задачи и уровнем субъективной компетентности индивида. Структура киберспортивных соревнований – система рейтингов, ранжирование участников по уровню мастерства, прогрессирующий рост сложности противников и постоянная возможность участия в турнирах нарастающей сложности – обеспечивает поддержание этого оптимального баланса, создавая условия для переживания состояния потока. В состоянии потока участник полностью поглощен деятельностью, что в свою очередь усиливает внутреннюю мотивацию и повышает эффективность процессов обучения и консолидации навыков (Yin et al., 2023).

Теория самодетерминации (Deci & Ryan, 2008) предлагает иной, но дополняющий первый подход. Согласно этой теории, развитие внутренней мотивации и эффективное обучение опосредованы удовлетворением трех базовых психологических потребностей: потребности в автономии (переживание контроля над собственными

действиями), потребности в компетентности (ощущение прогресса и мастерства) и потребности в социальной связанности (принадлежность к социальной группе). Киберспортивная деятельность удовлетворяет все три потребности на различных уровнях: во-первых, участники обладают значительной автономией в выборе стратегических решений, тактических подходов и собственной траектории развития в рамках команды; во-вторых, они получают постоянную, часто количественно выраженную обратную связь о своей компетентности через игровые метрики, статистику выступлений и прозрачные системы рейтингования; в-третьих, они функционируют в рамках социально организованной командной структуры, обеспечивающей переживание принадлежности и социального признания. Киберспорт конституирует психологически оптимальную среду для развития не только отдельных навыков, но и более глубоких личностных трансформаций, связанных с интернализацией мотивации и укреплением чувства компетентности.

При условии надлежащей методической поддержки и здоровьесберегающих протоколов киберспорт может выступать инновационной платформой для формирования не только отдельных навыков, но и целостной системы киберкомпетенций, необходимых молодежи для безопасного, эффективного и ответственного функционирования в цифровом обществе. Интеграция организованного киберспорта в образовательные и профессиональные программы требует целенаправленного встраивания психолого-педагогических технологий, способствующих развитию психологической киберустойчивости личности, понимаемой как интегративная способность эффективно использовать возможности цифровой среды, сохраняя приоритет живого социального взаимодействия и своевременно распознавая киберриски (Симакова, Карпова, 2023). Структура психологической киберустойчивости включает рефлексивный компонент (критическое осознание себя как субъекта киберактивности), когнитивный компонент (знание правовых норм и цифровой гигиены), креативный компонент (генерация нестандартных решений в цифровой среде), коммуникативный компонент (продуктивное взаимодействие в онлайн-среде), мотивационно-волевой компонент (регуляция киберактивности и профилактика аддиктивного поведения) и ценностно-смысловой компонент (этические ориентиры использования цифровых технологий) (Симакова, Карпова, 2023).

## **Выводы**

Киберкомпетенции, развиваемые в условиях киберспорта, охватывают четыре взаимосвязанных уровня: технический (владение видеоигровыми механиками, координация, время реакции), когнитивный (стратегическое мышление, когнитивная гибкость, анализ информации в условиях неопределенности), социально-коммуникативный (командное взаимодействие, лидерство, коммуникация в высокоинтенсивной среде) и психологический (эмоциональная саморегуляция, стрессоустойчивость, мотивационная стабильность) (Газизов и др., 2024; Симакова, Карпова, 2023). Регулярное участие в организованном киберспорте связано с развитием навыков XXI века – критического мышления, креативности, коммуникации и сотрудничества (Zhong et al., 2025), а также с улучшением нейрофизиологических показателей. Структура

## ОБЩАЯ ПЕДАГОГИКА

киберспортивной деятельности, включающая четкие цели, немедленную обратную связь, рейтинговые системы и возможности постоянного совершенствования, соответствует фундаментальным психологическим принципам мотивации, описанным в теориях потока и самодетерминации, что делает киберспорт особенно эффективным инструментом для формирования компетенций (Pedraza-Ramirez et al., 2025). При этом способность к переносу развиваемых в киберспорте навыков на образовательный и профессиональный контексты подтверждается качественными и количественными данными, свидетельствующими о том, что компетенции, сформированные в соревновательной цифровой среде, находят применение в реальной жизни (Nielsen & Hanghøj, 2019; Gray Jr., 2025).

В связи с высоким потенциалом киберспорта для образования, интеграция организованного киберспорта в учебные программы образовательных учреждений может выступать инновационной платформой для развития ключевых компетенций молодежи. Вместе с тем, несмотря на растущий объем эмпирических исследований в этой области, необходимы дополнительные работы, направленные на: (1) разработку и валидизацию комплексных методик оценки киберкомпетенций; (2) изучение механизмов переноса навыков в различные контексты деятельности; (3) профилактику рисков, связанных с чрезмерной киберспортивной активностью; (4) адаптацию киберспортивных программ к специфике российской образовательной системы и культурным особенностям.

## Литература

- Газизов, Ф. Г., Илюшин, О. В., Хисамиев, И. М., & Илюшина, П. О. (2024). Положительное влияние киберспорта на молодежь и его роль в формировании личности. *Экономика и управление: проблемы, решения*, 9(8), 137–141. <https://doi.org/10.36871/ek.up.p.r.2024.09.08.018>
- Мионов, И. С., & Правдов, М. А. (2019). Содержание спортивной подготовки в киберспорте. *Ученые записки университета Лесгафта*, 3(169), 144–150. <https://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-sportivnoy-podgotovki-v-kibersporte>
- Никишина, С. А. (2018). Киберкомпетенции как основа информационно-медийной грамотности старших школьников. *Преемственность в образовании*, 17(04), 467–474.
- Павлов, А. Ф., Пятин, В. Ф., Мякишева, Ю. В., & Громова, Д. С. (2023). Экспериментальные способы изучения нейрофизиологических особенностей киберспортсменов (обзор). *Журнал медико-биологических исследований*, 11(4), 471–482.
- Симакова, Т. А., & Карпова, Г. С. (2023). Прикладные аспекты проблемы развития психологической киберустойчивости в структуре профессиональной подготовки специалистов. *Научно-педагогическое обозрение (Pedagogical Review)*, 6(52), 194–202. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2023-6-194-202>
- Симарова, И. С., Алексеевичева, Ю. В., & Жигин, Д. В. (2022). Цифровые компетенции: понятие, виды, оценка и развитие. *Вопросы инновационной экономики*, 12(2), 935–948. <https://doi.org/10.18334/vinec.12.2.114823>
- Чиксентмихайи, М. (2023). Поток. Психология оптимального переживания. Альпина нон-фикшн.
- Bonilla, I., Chamorro, A., & Ventura, C. (2022). Psychological skills in esports: Qualitative study of individual and team players. *Aloma*, 40(1), 35–41.

- Bubna, K., Trotter, M. G., Watson, M., & Polman, R. (2023). Coaching and talent development in esports: A theoretical framework and suggestions for future research. *Frontiers in Psychology*, 14, 1191801. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1191801>
- Chan, G., Huo, Y., Kelly, S., Leung, J., Tisdale, C., & Gullo, M. (2022). The impact of esports and online video gaming on lifestyle behaviours in youth: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 126, 106974. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106974>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Formosa, J., O'Donnell, N., Horton, E. M., Türkay, S., Mandryk, R. L., Hawks, M., & Johnson, D. (2022). Definitions of esports: A systematic review and thematic analysis. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 6(CHI PLAY), 1–45. <https://doi.org/10.1145/3549490>
- Geneva, D. (2023). Esports for the youth: Fostering skills and empowering minds. *International Journal of Science and Society*, 5(3), 199–208. <https://doi.org/10.54783/ijssoc.v5i3.738>
- Gray, A. M. (2025). *From gamers to professionals: A case study on the role of esports in developing employability skills (Master's thesis)*. Old Dominion University. [http://digitalcommons.odu.edu/gradresearch\\_achievementday/2025/education/4/](http://digitalcommons.odu.edu/gradresearch_achievementday/2025/education/4/)
- Hong, H. J., & Connelly, J. (2022). High e-performance: Esports players' coping skills and strategies. *International Journal of Esports*, 2(2), 47–67.
- Imanian, M., Kim, H., Kim, D., & Kim, K. (2025). Verify the effects of esports on cognitive skill: Focusing on decision-making, focus, and stress. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01236-w>
- Jenny, S. E. (2024). Esports performance skills. In S. E. Jenny, N. Besombes, T. Brock, A. C. Cote, & T. M. Scholz (Eds.), *Routledge handbook of esports* (pp. 178–190). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003410591-20>
- Miao, H., He, H., Hou, X., Wang, J., & Chi, L. (2024). Cognitive expertise in esports experts: A three-level model meta-analysis. *PeerJ*, 12, e17857. <https://doi.org/10.7717/peerj.17857>
- Nielsen, R. K. L., & Hanghøj, T. (2019). Esports skills are people skills. In *Proceedings of the European Conference on Games-based Learning 2019* (pp. 535–542). Academic Conferences and Publishing International. <https://doi.org/10.34190/GBL.19.041>
- Pedraza-Ramirez, I., Sharpe, B., Behnke, M., Toth, A. J., & Poulus, D. R. (2025). The psychology of esports: Trends, challenges, and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 102967. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102967>
- Poulus, D. R., Bennett, K. J., Swann, C., Moyle, G. M., & Polman, R. C. (2023). The influence of an esports-adapted coping effectiveness training (E-CET) on resilience, mental health, and subjective performance among elite league of Legends players: A pilot study. *Psychology of Sport and Exercise*, 69, 102510. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102510>
- Tang, D., Sum, R. K. W., Li, M., Ma, R., Chung, P., & Ho, R. W. K. (2023). What is esports? A systematic scoping review and concept analysis of esports. *Heliyon*, 9(12), e23248. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23248>
- Trotter, M. G., Obine, E. A., & Sharpe, B. T. (2023). Self-regulation, stress appraisal, and esports action performance. *Frontiers in Psychology*, 14, 1265778. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1265778>
- Valls-Serrano, C., de Francisco, C., Caballero-López, E., & Caracuel, A. (2022). Cognitive flexibility and decision making predicts expertise in the MOBA esports, League of Legends. *SAGE Open*, 12(4), 21582440221142728. <https://doi.org/10.1177/21582440221142728>

- Yin, C., Huang, Y., Kim, D., & Kim, K. (2023). The effect of esports content attributes on viewing flow and well-being: A focus on the moderating effect of esports involvement. *Sustainability*, 15(16), 12207. <https://doi.org/10.3390/su151612207>
- Zhong, Y., Guo, K., Fryer, L. K., Chu, S. K. W., & Deng, H. (2025). More than just fun: Investigating students' perceptions towards the potential of leveraging esports for promoting the acquisition of 21st century skills. *Education and Information Technologies*, 30(1), 1089–1121. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12968-9>

## References

- Bonilla, I., Chamorro, A., & Ventura, C. (2022). Psychological skills in esports: Qualitative study of individual and team players. *Aloma*, 40(1), 35–41.
- Bubna, K., Trotter, M. G., Watson, M., & Polman, R. (2023). Coaching and talent development in esports: A theoretical framework and suggestions for future research. *Frontiers in Psychology*, 14, 1191801. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1191801>
- Chan, G., Huo, Y., Kelly, S., Leung, J., Tisdale, C., & Gullo, M. (2022). The impact of esports and online video gaming on lifestyle behaviours in youth: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 126, 106974. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106974>
- Csikszentmihalyi, M. (2023). *Flow: The psychology of optimal experience* (Russian ed.). Alpina Non-Fiction. (In Russ.).
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Formosa, J., O'Donnell, N., Horton, E. M., Türkay, S., Mandryk, R. L., Hawks, M., & Johnson, D. (2022). Definitions of esports: A systematic review and thematic analysis. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 6(CHI PLAY), 1–45. <https://doi.org/10.1145/3549490>
- Gazizov, F. G., Ilyushin, O. V., Khisamiev, I. M., & Ilyushina, P. O. (2024). Positive impact of cybersport on youth and its role in personality formation. *Ekonomika i upravlenie: problemy, resheniya*, 9(8), 137–141. <https://doi.org/10.36871/ek.up.p.r.2024.09.08.018> (In Russ.).
- Geneva, D. (2023). Esports for the youth: Fostering skills and empowering minds. *International Journal of Science and Society*, 5(3), 199–208. <https://doi.org/10.54783/ijssoc.v5i3.738>
- Gray, A. M. (2025). *From gamers to professionals: A case study on the role of esports in developing employability skills* (Master's thesis). Old Dominion University. [http://digitalcommons.odu.edu/gradresearch\\_achievementday/2025/education/4/](http://digitalcommons.odu.edu/gradresearch_achievementday/2025/education/4/)
- Hong, H. J., & Connelly, J. (2022). High e-performance: Esports players' coping skills and strategies. *International Journal of Esports*, 2(2), 47–67.
- Imanian, M., Kim, H., Kim, D., & Kim, K. (2025). Verify the effects of esports on cognitive skill: Focusing on decision-making, focus, and stress. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01236-w>
- Jenny, S. E. (2024). Esports performance skills. In S. E. Jenny, N. Besombes, T. Brock, A. C. Cote, & T. M. Scholz (Eds.), *Routledge handbook of esports* (pp. 178–190). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003410591-20>
- Miao, H., He, H., Hou, X., Wang, J., & Chi, L. (2024). Cognitive expertise in esports experts: A three-level model meta-analysis. *PeerJ*, 12, e17857. <https://doi.org/10.7717/peerj.17857>
- Mironov, I. S., & Pravdov, M. A. (2019). Contents of sports training in cybersport. *Uchenye Zapiski Universiteta Lesgafita*, 3(169), 144–150. (In Russ.).

- Nielsen, R. K. L., & Hanghøj, T. (2019). Esports skills are people skills. In *Proceedings of the European Conference on Games-based Learning 2019* (pp. 535–542). Academic Conferences and Publishing International. <https://doi.org/10.34190/CBL.19.041>
- Nikishina, S. A. (2018). Cybercompetencies as the basis of information and media literacy of high school students. *Preemstvennost v obrazovanii*, 17(4), 467–474. (In Russ.).
- Pavlov, A. F., Pyatin, V. F., Myakisheva, Yu. V., & Gromova, D. S. (2023). Experimental methods of studying the neurophysiological features of esports players (Review). *Journal of Medical and Biological Research*, 11(4), 471–482. <https://doi.org/10.37482/2687-1491-2166> (In Russ.).
- Pedraza-Ramirez, I., Sharpe, B., Behnke, M., Toth, A. J., & Poulus, D. R. (2025). The psychology of esports: Trends, challenges, and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 102967. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102967>
- Poulus, D. R., Bennett, K. J., Swann, C., Moyle, G. M., & Polman, R. C. (2023). The influence of an esports-adapted coping effectiveness training (E-CET) on resilience, mental health, and subjective performance among elite league of Legends players: A pilot study. *Psychology of Sport and Exercise*, 69, 102510. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102510>
- Simakova, T. A., & Karpova, G. S. (2023). Applied aspects of the development of psychological cyber resilience in the structure of professional training of specialists. *Nauchno-pedagogicheskoe obozrenie (Pedagogical Review)*, 6(52), 194–202. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2023-6-194-202> (In Russ.).
- Simarova, I. S., Alekseevicheva, Y. V., & Zhigin, D. V. (2022). Digital competencies: Concept, types, assessment and development. *Voprosy innovatsionnoi ekonomiki (Russian Journal of Innovation Economics)*, 12(2), 935–948. <https://doi.org/10.18334/vinec.12.2.114823> (In Russ.).
- Tang, D., Sum, R. K. W., Li, M., Ma, R., Chung, P., & Ho, R. W. K. (2023). What is esports? A systematic scoping review and concept analysis of esports. *Heliyon*, 9(12), e23248. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23248>
- Trotter, M. G., Obine, E. A., & Sharpe, B. T. (2023). Self-regulation, stress appraisal, and esports action performance. *Frontiers in Psychology*, 14, 1265778. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1265778>
- Valls-Serrano, C., de Francisco, C., Caballero-López, E., & Caracuel, A. (2022). Cognitive flexibility and decision making predicts expertise in the MOBA esports, League of Legends. *SAGE Open*, 12(4), 21582440221142728. <https://doi.org/10.1177/21582440221142728>
- Yin, C., Huang, Y., Kim, D., & Kim, K. (2023). The effect of esports content attributes on viewing flow and well-being: A focus on the moderating effect of esports involvement. *Sustainability*, 15(16), 12207. <https://doi.org/10.3390/su151612207>
- Zhong, Y., Guo, K., Fryer, L. K., Chu, S. K. W., & Deng, H. (2025). More than just fun: Investigating students' perceptions towards the potential of leveraging esports for promoting the acquisition of 21st century skills. *Education and Information Technologies*, 30(1), 1089–1121. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12968-9>

## Авторы

**Артем С. Винокуров** – аспирант, Донской государственной технической университет, Ростов-на-Дону, Российская Федерация, e-mail: [vinokurov.artem@gmail.com](mailto:vinokurov.artem@gmail.com)

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.