

УДК 159.9:37

**КВАДРОБЕРЫ С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ:
ПОРТРЕТ ЯВЛЕНИЯ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ****Казарова Диана Сергеевна**

Кандидат психологических наук, доцент, кафедра государственно-правовых дисциплин, Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Россия, e-mail: kazarova-diana@mail.ru, ORCID: 0000-0002-3778-3825

Лебедева Ирина Николаевна

Соискатель, Липецкий государственный технический университет, г. Липецк, Россия, e-mail: lebedeva_in@mail.ru, ORCID: 0000-0003-0783-2435

Золотарёва Анастасия Викторовна

Студентка, Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Россия, e-mail: zolotarva.nastena@list.ru, ORCID: 0009-0002-9593-3913

В данной статье рассматривается популярная в последнее время тема субкультуры квадроберов, история ее возникновения и анализ данного явления с психолого-девиантологической точки зрения. Показано влияние квадробинга на общество, а также разработаны социально-педагогические и психолого-педагогические меры для контроля над этим явлением и для борьбы с его негативными последствиями. Используются общенаучные и частно-научные методы исследования: анализ и синтез, дедукция и индукция, исторический метод, наблюдение. Выделены и проанализированы причины, по которым дети и подростки становятся квадроберами, в том числе связанные с воспитательной, культурно-досуговой и образовательной сферами. Особое внимание уделено особенностям квадроберов с точки зрения возрастной психологии и девиантологии. Авторы анализируют проблемы ухода от реальности, что является причиной глубокого погружения в квадроберику. Выявлены группы риска, это имеет особое значение для разработки профилактических мер. Большое внимание уделено формированию культуры детей, раскрытию их талантов и способностей в социально приемлемом русле, укреплению связей между родителями и детьми, взаимодействию семьи и школы. Предложен примерный комплекс мер профилактики, которые условно разделены на общесоциальные, семейно-педагогические, психолого-педагогические, социально-правовые.

Ключевые слова: квадроберы, квадробика, субкультура, уход от себя, меры профилактики.

**QUADROBERS FROM A PSYCHOLOGICAL POINT OF VIEW:
PORTRAIT OF THE PHENOMENON, PROBLEMS
AND WAYS TO SOLVE THEM****Kazarova Diana Sergeevna**

Candidate of psychological sciences, associate professor, the Department of state and legal disciplines, Lipetsk State Pedagogical University named after

*P.P. Semenov-Tyan-Shansky, Lipetsk, Russia,
e-mail: kazarova-diana@mail.ru, ORCID: 0000-0002-3778-3825*

Lebedeva Irina Nikolaevna
*Applicant, Lipetsk State Technical University, Lipetsk, Russia,
e-mail: lebedeva_in@mail.ru, ORCID: 0000-0003-0783-2435*

Zolotareva Anastasiya Viktorovna
*Student, Lipetsk State Pedagogical University named after
P.P. Semenov-Tyan-Shansky, Lipetsk, Russia,
e-mail: zolotarva.nastena@list.ru, ORCID: 0009-0002-9593-3913*

This article examines the recently popular topic of the quadrobists (quadrobers) subculture, the history of its origin and the analysis of this phenomenon from a psychological-deviantological point of view. A psychological-deviantological assessment of quadrobists (quadrobers) will help determine their nature and impact on society, as well as develop socio-pedagogical and psychological-pedagogical measures necessary to control this phenomenon and combat negative consequences. The authors used general scientific and specific scientific research methods, such as analysis and synthesis, deduction and induction, historical, observation methods in combination with the juvenile-deviantological approach. To this end, the authors highlighted and analyzed the reasons why children and teenagers become quadrobers, including problems associated with the pedagogical, cultural, leisure and educational environments, and the psychological characteristics of children and teenagers. The authors paid special attention to the psychological characteristics of quadrobers, examining them from the point of view of developmental psychology and deviantology. The authors devoted their research to the analysis of the problem of escaping from reality as the reason for deep immersion in quadrobics with the denial of human essence. A psychological description of this phenomenon is of particular importance for the development of preventive measures, provides an opportunity to us to identify risk groups and more effectively direct specific work to those who need it. Special attention in the complex of these measures is given to formation of culture of children, revealing the talents and abilities of the child in a socially acceptable way, strengthening family ties, dialogue between parents and children, interaction between family and school. Special attention in the complex of these measures is given to formation of children's culture, cultural enrichment, revealing of the child's talents and abilities in a socially acceptable way, strengthening family ties, dialogue between parents and children, and interaction between family and school. Preventive measures were conditionally divided into general social, family-pedagogical, psychological-pedagogical, social-legal, and an approximate set of measures was proposed.

Keywords: quadrobists (quadrobers), quadrobics, subculture, self-non-acceptance, preventive measures.

«Человек чувствует себя неудобно, когда говорит о себе.

Дайте ему маску, и он расскажет вам всю правду».

(Оскар Уайльд)

Проблемы, связанные с субкультурами, всегда волнуют общество. Господство и популярность любой субкультуры – это явление временное.

Появляются новые субкультуры, движения, веяния, уходят старые. Психологи, педагоги, социологи, юристы, философы, политические, общественные, религиозные деятели уделяют пристальное внимание данному явлению. В основном они делают акцент на отрицательных сторонах вовлечения молодежи в различные группировки, а также на причинах возникновения и популярности таких объединений.

Целью исследования является рассмотрение социального феномена квадробики с психологической точки зрения, составление психологической характеристики квадробера для разработки мер профилактики отрицательных последствий вовлечения в эту субкультуру.

В современном обществе тема квадробинга является актуальной. Пристальное внимание ей уделяют религиозные, общественные и политические деятели, представители власти, СМИ, психологи, психиатры, социологи, девиантологи, юристы, педагоги, родительская общественность. Однако полноценных научных исследований по этой проблеме не так много.

Изучением субкультуры занимаются Ю.А. Клейберг, Д.Е. Балашов, О.А. Фатеева, С.Ю. Молчанова, А.А. Перекрестова, А. Андрианова, А. Савельева, А.В. Викулов, А.Ю. Глушаков, А. Бугаева, В.Б. Никишина, М. Панасенко, В.Т. Кудрявцев, В.Д. Менделевич и другие.

В данном исследовании использован ювенально-девиантологический подход к проблеме квадробинга, разработанный Ю.А. Клейбергом [9]. Движение квадробинга зародилось в 2008 году в Японии. Его создателем стал японец Кеничи Ито, получивший прозвище «человек-обезьяна». Однажды его внимание привлекло то, как обезьяна-патас бежала с огромной скоростью. Кеничи Ито захотел научиться передвигаться так же быстро. Он занялся изучением тренировки обезьян, стал тренироваться бегать на четвереньках [4; 8].

Название термина происходит от слияния иностранных слов: латинского *quattuor* – «четыре» и английского *aerobics* – «аэробика». Данное явление в различных источниках обозначают по-разному: квадробика, квадробинг,

квадроберинг, quadrupedal movement training (QMT) (англ.) – «тренировка четвероногих движений» [13].

В 2024 году субкультура стала набирать популярность в России. Сама идентификация с животным преподносится как своеобразные игра, занятие, форма досуга, а также необычный вид спорта.

Дети и подростки основную информацию о популярных течениях получают из интернета. Отсутствие необходимого жизненного опыта, юношеский максимализм, стремление к поиску себя, подверженность влиянию приводят к тому, что дети быстро подхватывают новые тенденции, особенно необычные, разрывающие стереотипы и привычное представление о мире.

Квадроберы активно продвигают свое движение, ведут группы в социальных сетях, различные блоги. Их контент отличается зрелищностью, уникальностью, смелостью, своеобразием, выходом за рамки допустимого [12, с. 9] и даже экстремальностью. Экстремальной называется деятельность, выходящая за пределы привычного психофизического напряжения [5]. Теоретический анализ квадробинга позволяет, по мнению Ю.А. Клейберга, отнести его к экстремальной деятельности, которая может потенцировать возникновение рисков для жизни и здоровья человека [10, с. 19].

Дети и подростки ищут различные способы самовыражения, но порой не знают, как это сделать. Не все способы самовыражения безопасны, иногда это проявляется агрессивным поведением, провокационными действиями. Задачей родителей и педагогов является вовремя распознать «сигналы тревоги», не игнорировать переживания ребенка и резкую перемену в его поведении.

Для того чтобы понять подобное поведение, рассмотрим и основные причины ухода в субкультуры. В детском и подростковом возрасте идет активное познание мира и себя, ребенок стремится научиться новому, порой необычному, часто его притягивает все энигматичное, запретное, неизведанное. Если подходить к квадробике как к спорту, необычной форме активного досуга, то можно отметить, что ребенок может здесь развить ловкость, выносливость,

креативность, артистизм, пытливость, внимательность. Но подражать животному, творчески самовыражаясь, – это одно, а считать себя им – другое. В последнем таится опасность для духовно-нравственного и психического развития ребенка. Наиболее негативные последствия – это деперсонализация личности, перенятие агрессивных форм поведения животных, что может привести к нанесению травм себе и окружающим, полному уходу в образ животного с отрывом от реальности. Это опасно проблемами в социализации, отказом от восприятия действительности, социальных ролей, трудностями в социальной адаптации [9; 11].

В.Б. Никишина видит в квадробике попытку ухода от реальности и опасность возникновения проблемы самоидентификации. Психолог призывает не запрещать, а контролировать данную субкультуру, сосредоточившись на причинах подобного поведения [7].

В.Т. Кудрявцев рассуждает, что необходимо найти грань между шалостью и угрозами психологической безопасности. Он отмечает в квадробике избегающее поведение, поиск себя, внимания взрослых, ровесников, желание ребенка самоутвердиться, поднять самооценку. В стремлении уйти в образ животного, агрессивном поведении, копирующем животное, психолог видит бегство от себя и сепарации [7].

С.Ю. Молчанова выделяет в субкультуре элементы агрессии (изображения на масках, их цвета, двусмысленность движений) и аутоагрессии (использование поводков, поедание корма для животных). Для него квадробинг – способ адаптации к стрессу, давлению агрессивного мира [4].

Противоположной точки зрения придерживается В.Д. Менделевич, который не видит в новом увлечении подростков и детей опасности для психики и упрекает оппонентов в отсутствии чувства юмора и игнорировании игрового этапа в жизни человека и его взрослении [7; 9].

М. Панасенко говорит о том, что детей и подростков привлекают в субкультуре квадроберов нестандартность самовыражения, выходящая за

пределы традиционного восприятия, стремление быть среди «своих», чувство сопричастности, идентификация себя с определенной группой [8; 9].

Похожей точки зрения придерживается Д.Е. Балашов, который усматривает в квадробике еще и своеобразную форму протеста против мира взрослых в сочетании с демонстрацией силы [4].

Выделяют и такие причины, как отсутствие комфортных способов отдыха и здорового досуга, коммуникативные проблемы общего характера, недостаток общения, обилие виртуальных возможностей трансформации образа.

В подростковый период формируется личность, человек получает свой первый жизненный опыт – как позитивный, так и негативный. Подростки ищут себя и свое предназначение в этом мире. Они часто стремятся получить подтверждение своего особого предназначения, значимости, уникальности и завоевать признание со стороны взрослых и сверстников. Отсюда и желание выделиться из толпы, показать свои таланты, способности или оригинальность мышления [8; 9]. Многие подростки отличаются эмоциональной нестабильностью. Им сложно контролировать свои эмоции, особенно сильные. Чтобы справиться с эмоциями, подростки могут искать внимания взрослых для получения от них поддержки, демонстрируя независимость, самостоятельность, отказ следовать правилам.

В данный жизненный период происходит поиск собственной идентичности. Подростки пытаются познать себя, свой внутренний мир, экспериментируя с различными ролями и образами [8; 9].

Имитация действий и повадок животных имеет разные причины, включая стремление к самовыражению, желание привлечь внимание или просто любопытство. Однако такое поведение может нести риски для здоровья и безопасности как самого подростка, так и окружающих.

Маска дает ощущение безопасности и отгороженности от внешнего мира. Образ животного позволяет создать ложное ощущение отторжения своей личности, когда человек представляет себя смелым и ловким животным, а не

собой со своими недостатками, проблемами, чертами и действительностью, которая не устраивает.

Опасно, когда не происходит переключения на привычный, свойственный человеку образ жизни. Допустим, ребенок отказывается снимать костюм животного, ест корм для животных, начинает демонстрировать повадки животных, а попытки вернуть его к реальности вызывают агрессию или аутоагрессию. А.В. Викулов считает, что проблема возникает, когда стираются грани между игрой и реальностью и квадробинг становится образом и смыслом жизни. Особенно когда ребенок пытается спрятать под маской животного комплексы, справиться с личностными переживаниями или преодолеть трудности в общении со сверстниками [4].

И.Л. Бычек справедливо считает, что неприятие себя – это своеобразная дверь, отделяющая нас от мира, нашу сущность от других [3]. Под принятием себя понимается признание реальности, принятие своих тела, черт, слабых и сильных сторон, способностей, чувств, мыслей, эмоций, желаний, мировоззрения, возраста, а также принятие окружающей действительности, прошлого жизненного опыта и других людей. Неприятие себя может выражаться в попытках уйти от скучной, серой, пугающей, надоевшей реальности. Бывают ситуации, когда ребенок концентрируется лишь на своих недостатках и ошибках, чувствует себя недостаточно хорошим, никчемным, глупым, а окружение воспринимает как источник давления на себя, внутреннего дискомфорта. В таком случае дети могут выбирать бегство от реальности, чтобы на время уйти от гнетущих мыслей и чувства неполноценности, болезненного ощущения неудовлетворенности своими внешними данными и (или) личностными чертами. Неприятие себя выражается в негативных чувствах к себе, неуверенности, стремлении быть на кого-то похожим, в основном это касается таких качеств, которые человек хотел бы у себя иметь или развивать (например, смелость, ловкость, беззаботность). Неверное мнение о себе, отсутствие гармонии во

взаимодействии с окружающими и собой, неправильное представление о себе могут привести к поиску себя в выдуманных, далеких от действительности.

Появление интернета, а с ним и различных социальных сетей, форумов, сайтов позволило создать себе в виртуальной реальности тот образ, который наиболее комфортен человеку. В виртуальном пространстве можно описать себя как угодно, приписать себе любые способности, найти единомышленников, исповедуя любое мировоззрение. Часто образ себя и своего окружения в социальных сетях отличается от реального. Можно наделять своих виртуальных и реальных знакомых, друзей несуществующими чертами. Опасность этого заключается в том, что человек начинает постепенно верить в придуманный образ, входить в него. Испытывая восхищение и удивление, одобрение ничего не подозревающих окружающих, он начинает стремиться быть похожим на этот придуманный образ. У человека растет самооценка. Но это не совсем самооценка. Это оценка не себя самого, а вымышленного себя, который нравится себе и окружающим, обладает всеми желаемыми чертами, способностями, качествами и талантами. Если соответствовать вымышленному образу сложно или невозможно, человек испытывает неудовлетворение своей жизнью, собой, окружением. У него еще сильнее снижается оценка себя реального, возникают раздражение, безразличие ко всему, презрение к себе. Желая быть похожим на выдуманный образ и соответствовать этому представлению, некоторые совершают опрометчивые, безрассудные, порой опасные поступки – бросают прежнюю жизнь, в том числе работу, учебу, уходят из дома, разрывают семейные, дружеские, деловые связи.

Например, стремясь соответствовать образу силача, человек со слабой физической подготовкой может перегрузить себя (зачастую без подготовки, постепенных и постоянных тренировок, учета своего физического и психологического состояния, правил овладения техникой двигательного действия).

В настоящее время при помощи нейросетей можно смоделировать для себя любой привлекательный образ, примерить различные роли виртуально, получая при этом одобрение со стороны друзей и подписчиков. У вымышленных героев порой появляются семьи из реально существующих родственников либо вымышленных людей, друзья – целая группа людей, связанных общей историей. Их жизнь фантазией автора превращается в сериал, в сюжете которого важно не запутаться, чтобы не быть раскрытым.

Часто человек, уходя в эту систему выдуманных образов, теряет себя, отрывается от реальной жизни, перестает обращать внимание на то, что происходит в действительности, забрасывает прежние увлечения, перестает выполнять свои обязанности. В результате могут пострадать семейные и дружеские отношения, учеба, работа.

Есть случаи, когда возвращение в реальность сопровождалось апатией, депрессией, неприятием этой реальности, нежеланием выстраивать свою жизнь в соответствии с ней. Иногда попытки вернуть человека в действительность сопровождались агрессией, в том числе аутоагрессией, демонстрацией неприязни к реальному миру, окружению, своему телу, своим занятиям, бывшим увлечениям.

Понимание того, почему человек уходит в выдуманный мир, поможет выделить психологические черты квадроберов, а также причины, по которым это движение набирает популярность.

Главная угроза для личности квадробера – невозможность удовлетворения в личностно-доверительном общении основных потребностей [1; 9, с. 22]. Психическое здоровье личности зависит от соответствия субъективных образов объективной реальности, способности к самокоррекции поведения, адекватного возрасту уровня зрелости эмоционально-волевой и познавательной сфер, а главное – от социальных взаимосвязей [1]. Длительная имитация ребенком поведения и повадок животного может привести к потерям социальных ролей и контактов, разрушению социальной самоидентификации [10, с. 22–23].

Психологические черты квадроберов: повышенная внушаемость; ранимость; чувствительность; возможно, наличие травли, непонимание со стороны окружающих; невосприятие своего тела, своей личности; неудовлетворенность собой и своей жизнью; одиночество, длительное пребывание в депрессии; поиски себя, своего Я; желание бросить вызов обществу, повседневности, серой жизни; стремление к самоутверждению; желание развлечься новомодным способом; следование модным тенденциям, чтобы быть в тренде, крутым; стремление пробовать новое и запретное; отсутствие духовно-нравственных ориентиров; эксцентричность, склонность к эпатажу, вызывающему поведению; стремление произвести впечатление на окружающих; желание прославиться любым способом, выделяться из толпы; стремление развивать в себе различные сверхспособности; увлеченность, азартность.

Здесь еще уместно сказать об игровом типе личности. Такие люди характеризуются особым мировоззрением. Оно заключается в восприятии жизни как игры, стремлении к острым и необычным ощущениям, риску, когда необходимо ощущение экстаза, психоэмоционального возбуждения от своих действий. Жизнь таких людей яркая и динамичная, полная опасностей, неоднозначных ситуаций, необычных приключений. Во время игры, пребывания в необычном образе они испытывают эмоциональный подъем. Люди игрового типа испытывают волнение, когда находятся вне игры. Им становится некомфортно. Дискомфорт также вызывают мысли о прекращении или сокращении игровой деятельности, в том числе связанной с вхождением в определенный образ.

Профилактическая работа в этом направлении важна для формирования здорового и ответственного отношения к своему поведению и окружающему миру.

Меры профилактики негативных последствий увлечения квадробингом можно условно разделить на:

1. Общесоциальные (улучшение материально-технической базы учебных заведений, учреждений культуры, спортивных организаций, пропаганда семейных ценностей, поддержка волонтерского движения, творческой и спортивной деятельности детей и подростков, здорового досуга детей, организация семейных спортивных, творческих, экологических мероприятий).

2. Семейно-педагогические (заключаются во взаимодействии семьи и школы, участии родителей, других членов семьи и ребенка в различных мероприятиях, организованных учебными заведениями, учреждениями культуры, спортивными организациями; укрепление семейных связей: проведение совместных трудовой, творческой, досуговой деятельности с ребенком; формирование и развитие доверительных отношений между родителями, семьей в целом и ребенком, расширение кругозора у ребенка) [6, с. 77–78, 80]. Многие психологи, например, Э. Миллер, Г. Ньюфелд, М.А. Осипенко, С.В. Логинова, считают, что в семье ребенок должен ощущать поддержку, безопасность, чувствовать, что ему всегда помогут, подскажут, как сделать правильный выбор при возникновении затруднений и противоречий. Для детей и подростков важна не только поддержка со стороны взрослых, но и понимание того, что семья – это единая команда, где принято помогать друг другу [6, с. 77, 80].

3. Психолого-педагогические (заключаются в беседах и консультациях с психологами, педагогами, социальным педагогом, в рамках которых выясняются причины, почему ребенок выбирает уход от реальности в качестве жизненной позиции, обсуждается, как помочь ребенку, корректировать его поведение; психологи и педагоги могут проводить профилактические беседы с родителями, детьми и подростками о травматизме при занятии квидробингом, соблюдении общественного порядка при проведении игр и групповом поведении; такие меры могут включать и меры медицинского характера, направленные на своевременную диагностику и лечение проблем с психикой).

4. Социально-правовые (направлены на совершенствование законодательства в области противодействия нарушению правопорядка, социальной политики, политики в области защиты семьи и детства; поддержка семей со стороны государства, в том числе малообеспеченных, семей, где есть дети с ограниченными возможностями, семей, попавших в трудную жизненную ситуацию; правовое просвещение, формирование правовой культуры и юридической грамотности педагогов, подростков, родителей, разъяснение правовых последствий нарушения общественного порядка, а также пропаганда альтернативных видов спорта, увлечений, волонтерской и творческой деятельности; данную работу педагоги и психологи могут проводить совместно с инспекторами по делам несовершеннолетних, сотрудниками МВД).

Успешная профилактика негативного влияния субкультуры квадерборов возможна при комплексном подходе, который сочетает образовательную, психологическую и социальную работу. Необходимо создание, развитие и поддержание социальной среды, способствующей развитию личностного потенциала подростка [2].

В статье сделаны выводы о возможной опасности увлечения квадербингом для психики и развития ребенка. Дети – это будущее страны, они нуждаются в особой психологической, правовой и социальной защите. Поэтому важно уберечь их от деструктивных увлечений и зависимостей. Нами выделены возможные причины, по которым дети предпочитают субкультуру квадерборов, стремятся уйти от реальности, выбирают агрессивное поведение, имитируют повадки животных.

На основании психологического портрета явления были предложены меры профилактики: совместная работа семьи и школы; создание условий для раскрытия талантов и способностей детей; поощрение творческой, спортивной, экологической, волонтерской, образовательной активности; психологическая помощь детям, попавшим в трудную жизненную ситуацию; информирование о субкультурах, различных негативных последствиях и подводных камнях

квадробики; формирование и развитие правовой культуры, укрепление правосознания подростков, детей и родителей, разъяснение юридических последствий невыполнения обязанностей по воспитанию, агрессивного поведения и нарушения правопорядка; формирование уважительного отношения к общественным и государственным институтам, правопорядку; улучшение психологического климата в семейной и учебной среде; организация здорового детского досуга семьей, образовательными учреждениями и учреждениями культуры.

Таким образом, в статье сделана попытка научного анализа проблемы квадروبинга, а также разработана система профилактических мер. Эти меры условно разделены на общесоциальные, семейно-педагогические, психолого-педагогические и социально-правовые.

Список литературы

1. Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды как ресурс психического здоровья субъектов образования [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование. 2012. Т. 17. № 4. С. 11–17. URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2012_n4/57717 (дата обращения: 16.08.25).
2. Баева И.А., Гаязова Л.А., Кондакова И.В., Лактионова Е.Б. Психологическая безопасность личности и ценности подростков и молодежи [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование. 2020. Т. 25. № 6. С. 5–18. URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2020_n6/Baeva_Gayazova_Kondakova_Laktion (дата обращения: 16.08.25).
3. Бычек И.Л. Феномен непринятия себя [Электронный ресурс] // Статьи психологов. Психологическое просвещение. 8 октября 2020 г. URL: <https://www.b17.ru/article/neprinyatie/> (дата обращения: 16.08.25).
4. Грушевская В. Детки в клетках: стоит ли бояться квадроберов и кто монетизирует зверскую субкультуру [Электронный ресурс] // Деловой Петербург. 6 октября 2024 г. URL: <https://www.dp.ru/a/2024/10/06/detki-v-kletkah-stoit-li> (дата обращения: 16.08.25).
5. Гуц Д.С., Лубочников П.Г., Нургалеев В.С. Экстремальная деятельность как предмет психологического анализа [Электронный ресурс] // Сибирский педагогический журнал. 2010. № 10. С. 259–266. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekstremalnaya-deyatelnost-kak-predmet-psihologicheskogo-analiza/viewer> (дата обращения: 16.08.25).
6. Казарова Д.С., Лебедева И.Н. Семейные мероприятия, проводимые образовательными организациями и учреждениями культуры, как способ

укрепления института семьи и сохранения семейных ценностей [Электронный ресурс] / Правовая парадигма государственной семейной политики: Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции 30 октября 2024 г. Липецк: ЛГПУ им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, 2025. С. 77–81. URL: https://psv4.userapi.com/s/v1/d/FsUB0NgQvXscMMTUUNdhrWW3SUZJSIfX_t5pojDKL3hn6yXwtIl1C6Qo5zhqnFu9AnfaEyuqsmBiAcEg3DqD39CLJuyA2Ija7TpH4xpBTLBv-EMmd/2025_Semeynaya_politika.pdf (дата обращения: 16.08.25).

7. Квадробинг: мнения экспертов [Электронный ресурс] // Психологическая газета. 15 октября 2024 г. URL: <https://psy.su/feed/12642> (дата обращения: 16.08.25).

8. Кириллова А., Никитина А. Квадробика: почему дети притворяются животными и бегают на четвереньках. Как появился новый подростковый тренд [Электронный ресурс] // Т-Ж: журнал про ваши деньги. 6 июня 2024 г. URL: <https://t-j.ru/quadrobics/> (дата обращения: 16.08.25).

9. Клейберг Ю.А. Квадроберы: ювенально-девиантологический дискурс [Электронный ресурс] // Вопросы девиантологии. 2024. № 4(28). С. 27–34. URL: <https://psy.su/feed/12646/> (дата обращения: 16.08.25).

10. Клейберг Ю.А., Деулин Д.В. Квадробинг как угроза психологической безопасности личности несовершеннолетнего [Электронный ресурс] // Экстремальная психология и безопасность личности. 2025. Т. 2. № 1. С. 16–25. URL: https://psyjournals.ru/journals/epps/archive/2025_n1/Kleyberg_Deulin (дата обращения: 16.08.25).

11. Клейберг Ю.А., Козлов В.В. Ювенология (Психология кризисных состояний личности). Учебно-практическое пособие. М.: РПФ «Титул»; Тверь: Академия Национального образования и науки, 2024. 226 с.

12. Назаров М.С., Гуремина Н.В. Профилактика распространения деструктивной идеологии. Лекции для педагогов образовательных организаций [Электронный ресурс]. Владивосток. Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Приморский краевой институт развития образования». 2023. 26 с. URL: <https://pkiro.ru/wp-content/uploads/2023/05/lekczii-profilaktika-rasprostraneniya-destruktivnoj-ideologii.pdf> (дата обращения: 16.08.25).

13. Buxton J.D., Prins P.J., Miller M.G., Moreno A., Welton G.L., Atwell A.D., Talampas T.R., Elsey G.E. The Effects of a Novel Quadrupedal Movement Training Program on Functional Movement, Range of Motion, Muscular Strength, and Endurance // Journal of Strength and Conditioning Research. 2022. Vol. 8. P. 2186–2193.

References

1. Baeva I.A. Psihologicheskaya bezopasnost' obrazovatel'noj sredy kak resurs psihicheskogo zdorov'ya sub"ektov obrazovaniya [Elektronnyj resurs]. Psihologicheskaya nauka i obrazovanie. 2012. T. 17. No 4. P. 11–17. URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2012_n4/57717 (data obrashcheniya: 16.08.25).

2. Baeva I.A., Gayazova L.A., Kondakova I.V., Laktionova E.B. Psihologicheskaya bezopasnost' lichnosti i cennosti podrostkov i molodezhi [Elektronnyj resurs]. Psihologicheskaya nauka i obrazovanie. 2020. T. 25. No 6. P. 5–18. URL:https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2020_n6/Baeva_Gayazova_Kondakova_Laktion (data obrashcheniya: 16.08.25).
3. Bychek I.L. Fenomen neprinyatiya sebya [Elektronnyj resurs]. Stat'i psihologov. Psihologicheskoe prosveshchenie. 8 oktyabrya 2020 g. URL:<https://www.b17.ru/article/neprinyatie/> (data obrashcheniya: 16.08.25).
4. Grushevskaya V. Detki v kletkah: stoit li boyat'sya kvadroberov i kto monetiziruet zverskuyu subkul'turu [Elektronnyj resurs]. Delovoj Peterburg. 6 oktyabrya 2024 g. URL:<https://www.dp.ru/a/2024/10/06/detki-v-kletkah-stoit-li> (data obrashcheniya: 16.08.25).
5. Guc D.S., Lubochnikov P.G., Nurgaleev V.S. Ekstremal'naya deyatel'nost' kak predmet psihologicheskogo analiza [Elektronnyj resurs]. Sibirskij pedagogicheskij zhurnal. 2010. No 10. P. 259–266. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekstremalnaya-deyatelnost-kak-predmet-psihologicheskogo-analiza/viewer> (data obrashcheniya: 16.08.25).
6. Kazarova D.S., Lebedeva I.N. Semejnye meropriyatiya, provodimye obrazovatel'nymi organizაციyami i uchrezhdeniyami kul'tury, kak sposob ukrepleniya instituta sem'i i sohraneniya semejnyh cennostej [Elektronnyj resurs]. Pravovaya paradigma gosudarstvennoj semejnoj politiki: Sbornik nauchnyh trudov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii 30 oktyabrya 2024 g. Lipeck: LGPU im. P. P. Semenova-Tyan-SHanskogo, 2025. P. 77–81. URL: https://psv4.userapi.com/s/v1/d/FsUB0NgQvXscMMTUUNdhrWW3SUZJSIfX_t5pojDKL3hn6yXwtIl1C6Qo5zhqnFu9AnfaEyqsmBiAcEg3DqD39CLJuyA2Ija7TpH4xpBTLBv-EMmd/2025_Semeynaya_politika.pdf (data obrashcheniya: 16.08.25).
7. Kvadrobing: mneniya ekspertov [Elektronnyj resurs]. Psihologicheskaya gazeta. 15 oktyabrya 2024 g. URL: <https://psy.su/feed/12642> (data obrashcheniya: 16.08.25).
8. Kirillova A., Nikitina A. Kvadrobika: pochemu deti pritvoryayutsya zhivotnymi i begayut na chetveren'kah. Kak poyavilsya novyj podrostkovyj trend [Elektronnyj resurs]. T-ZH: zhurnal pro vashi den'gi. 6 iyunya 2024 g. URL: <https://t-j.ru/quadrobics/> (data obrashcheniya: 16.08.25).
9. Klejberg YU.A. Kvadrobery: yuvenal'no-deviantologicheskij diskurs [Elektronnyj resurs]. Voprosy deviantologii. 2024. No 4(28). P. 27–34. URL: <https://psy.su/feed/12646/> (data obrashcheniya: 16.08.25).
10. Klejberg YU.A., Deulin D.V. Kvadrobing kak ugroza psihologicheskoy bezopasnosti lichnosti nesovershennoletnego [Elektronnyj resurs]. Ekstremal'naya psihologiya i bezopasnost' lichnosti. 2025. T. 2. No 1. P. 16–25. URL: https://psyjournals.ru/journals/epps/archive/2025_n1/Kleyberg_Deulin (data obrashcheniya: 16.08.25).
11. Klejberg YU.A., Kozlov V.V. YUvenologiya (Psihologiya krizisnyh sostoyanij lichnosti). Uchebno-prakticheskoe posobie. M.: RPF «Titul»; Tver': Akademiya Nacional'nogo obrazovaniya i nauki, 2024. 226 p.

12. Nazarov M.S., Guremina N.V. Profilaktika rasprostraneniya destruktivnoj ideologii. Lekcii dlya pedagogov obrazovatel'nyh organizacij [Elektronnyj resurs]. Vladivostok. Gosudarstvennoe avtonomnoe uchrezhdenie dopolnitel'nogo professional'nogo obrazovaniya «Primorskij kraevoj institut razvitiya obrazovaniya». 2023. 26 p. URL:<https://pkiro.ru/wp-content/uploads/2023/05/lekczii-profilaktika-rasprostraneniya-destruktivnoj-ideologii.pdf> (data obrashcheniya: 16.08.25).
13. Buxton J.D., Prins P.J., Miller M.G., Moreno A., Welton G.L., Atwell A.D., Talampas T.R., Elsey G.E. The Effects of a Novel Quadrupedal Movement Training Program on Functional Movement, Range of Motion, Muscular Strength, and Endurance. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2022. Vol. 8. P. 2186–2193.