

ПСИХОЛОГИЯ

СОВРЕМЕННАЯ ЗАРУБЕЖНАЯ

Journal of Modern Foreign Psychology



2023. Том 12. № 3
2023. Vol. 12, no. 3

СОВРЕМЕННАЯ ЗАРУБЕЖНАЯ ПСИХОЛОГИЯ
Том 12, № 3 / 2023

Тема номера
**Психологическая безопасность
в современном мире**

Тематические редакторы:
В.И. Екимова, А.В. Литвинова

JOURNAL OF MODERN FOREIGN PSYCHOLOGY
Volume 12, no. 3 / 2023

Topic of the issue
Psychological Safety in the Modern World

Topical editors:
V.I. Ekimova, A.V. Litvinova

Московский государственный психолого-педагогический университет

Moscow State University of Psychology & Education



Международный научный журнал
«Современная зарубежная психология»

Редакционная коллегия

Ермолова Т.В. (Россия) — **главный редактор**
Авдеева Н.Н. (Россия), Александров Ю.И. (Россия),
Ахутина Т.В. (Россия), Баилова Т.А. (Россия),
Бовина И.Б. (Россия), Булыгина В.Г. (Россия),
Бурлакова И.А. (Россия), Григоренко Е.Л. (Россия),
Дозорцева Е.Г. (Россия), Евтушенко И.В. (Россия),
Екимова В.И. (Россия), Исаев Е.И. (Россия),
Марютина Т.М. (Россия), Поздняков В.М. (Россия),
Поливанова К.Н. (Россия), Рубцова О.В. (Россия),
Салмина Н.Г. (Россия), Сафронова М.А. (Россия),
Сергиенко Е.А. (Россия), Стоянова С.Й. (Болгария),
Строганова Т.А. (Россия), Ткачева В.В. (Россия),
Толстых Н.Н. (Россия), Филиппова Е.В. (Россия),
Холмогорова А.Б. (Россия), Шеманов А.Ю. (Россия),
Шумакова Н.Б. (Россия), Энгенесс И.Л. (Норвегия),
Юркевич В.С. (Россия)

Редакционный совет

Рубцов В.В. (Россия) — **председатель редакционного совета**
Марголис А.А. (Россия) — **заместитель председателя**
редакционного совета
Дэниелс Г.Р. (Великобритания)

Секретарь

Пономарева В.В.

Научный консультант

Флорова Н.Б.

Технический редактор

Борисова О.Н.

Компьютерная верстка

Баскакова М.А.

Корректор

Лопина Р.К.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет»

Адрес редакции

127051 Россия, Москва, ул. Сретенка, д. 29, ком. 209.

Телефон: +7 (495) 608-16-27, +7 (495) 632-98-11

E-mail: jmfpmgppu.ru

Сайт: <https://psyjournals.ru/jmfpmgppu>

Индексируется:

ВАК Минобрнауки России, Российский Индекс Научного
Цитирования (РИНЦ), RSCI, Международный каталог
научных периодических изданий открытого доступа (DOAJ)

Издается с 2012 года

Периодичность: 4 раза в год

Свидетельство о регистрации СМИ:

Эл № ФС77-66445 от 21.07.2016

Все права защищены. Название журнала, логотип, рубрики,
все тексты и иллюстрации являются собственностью
ФГБОУ ВО МГППУ и защищены авторским правом.
Перепечатка материалов журнала и использование
иллюстраций допускаются только с письменного
разрешения редакции.

© ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-
педагогический университет», 2023

International Scientific Journal
«Journal of Modern Foreign Psychology»

Editorial board

Ermolova T.V. (Russia) — **editor-in-chief**
Avdeeva N.N. (Russia), Alexandrov Y.I. (Russia),
Akhutina T.V. (Russia), Basilova T.A. (Russia),
Bovina I.B. (Russia), Bulygina V.G. (Russia),
Burlakova I.A. (Russia), Grigorenko E.L. (Russia),
Dozorceva E.G. (Russia), Evtushenko I.V. (Russia),
Ekimova V.I. (Russia), Isaev E.I. (Russia),
Maryutina T.M. (Russia), Pozdnyakov V.M. (Russia),
Polivanova K.N. (Russia), Rubtsov V.V. (Russia),
Salmina N.G. (Russia), Safronova M.A. (Russia),
Sergienko E.A. (Russia), Stoyanova S.Y. (Bulgaria),
Stroganova T.A. (Russia), Tkacheva V.V. (Russia),
Tolstykh N.N. (Russia), Filippova E.V. (Russia),
Kholmogorova A.B. (Russia), Shemanov A.Y. (Russia),
Shumakova N.B. (Russia), Engeness I. (Norway),
Yurkevich V.S. (Russia)

Editorial council

Rubtsov V.V. (Russia) — **chairman of editorial council**
Margolis A.A. (Russia) — **deputy chairman**
of editorial council
Daniels H.R. (Great Britain)

Secretary

Ponomareva V.V.

Scientific consultant

Florova N.B.

Technical editor

Borisova O.N.

Computer layout designer

Baskakova M.A.

Proofreader

Lopina R.K.

FOUNDER & PUBLISHER

Moscow State University of Psychology and Education
(MSUPE)

Editorial office address

Sretenka Street, 29, office 209 Moscow, Russia, 127051

Phone: +7 (495) 608-16-27, +7 (495) 632-98-11

E-mail: jmfpmgppu.ru

Web: <https://psyjournals.ru/en/jmfpmgppu>

Indexed in:

Higher qualification commission of the Ministry of
Education and Science of the Russian Federation, Russian
Index of Scientific Citing database, RCSI, DOAJ

Published quarterly since 2012

The mass medium registration certificate:

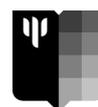
El FS77-66445 number. Registration date 21.07.2016

All rights reserved.

Journal title, logo, rubrics, all text and images are the
property of MSUPE and copyrighted.

Using reprints and illustrations is allowed
only with the written permission of the publisher.

© MSUPE, 2023



СОДЕРЖАНИЕ

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Екимова В.И., Литвинова А.В.

Введение 5

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ОТРАСЛЕВАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Кисляков П.А., Шмелева Е.А.

Концептуальные подходы и методы диагностики психологической безопасности за рубежом 8

Розенова М.И., Огнев А.С., Екимова В.И., Кокурин А.В.

Современные антистресс-технологии в профессиях экстремального и помогающего типа 19

Петров В.Е., Марьин М.И., Зинатуллина А.М., Сечко А.В.

Особенности организационной субкультуры представителей экстремальных профессий 31

ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ

Финогенова Т.А., Березина Т.Н., Литвинова А.В., Рыбцов С.А.

Влияние разных видов стресса на биопсихологический возраст 41

Иванова Е.В., Шаповаленко И.В.

Проблема психологического и эмоционального благополучия детей и жизнестойкости их родителей в современных зарубежных исследованиях 52

КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Храмов Е.В., Деулин Д.В., Котенев И.О., Пахалкова А.А.

Соматические проявления при посттравматическом стрессовом расстройстве 64

Шмарина Т.А.

Аутентичность личности и парадокс устойчивости к травматическому стрессу 74

Польская Н.А., Новикова Я.Д.

Самообъективация, социальные сети и психическое здоровье 83

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Анисимова Е.В., Крушельницкая О.Б.

Эмпатия в межличностных отношениях обучающихся как фактор их психологической безопасности 93

Роговец А.Ю., Мазуркевич А., Суворова И.Ю., Винник М., Приходько А.А.

Чат-бот как способ поддержки жертв школьной травли 103

Романова М.О.

Is it okay to be not okay? Обзор исследований отношения к людям психическими расстройствами 115

Вне тематики

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Камская О.А., Одинцова М.А., Радчикова Н.П., Гурова Е.В.

Опросник «Родительское рефлексивное функционирование»: адаптация на русскоязычной выборке 126

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Струкова А.С., Поливанова К.Н.

Благополучие в образовании: современные теории благополучия, исторический контекст и эмпирические исследования 137

Галашева Е.Д., Поповичева Е.С., Талов Д.П.

Адаптация на русскоязычной выборке опросника П. О'Коннора, направленного на диагностику энергичности и усталости 149

ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ

Шилова Н.П.

Взросление в представлениях современных юношей и девушек 163

Наши авторы

173

CONTENTS

NOTES FROM EDITOR

Ekimova V.I., Litvinova A.V.

Introduction 5

PSYCHOLOGICAL SAFETY IN THE MODERN WORLD

SPECIAL (BRANCH) PSYCHOLOGY

Kislyakov P.A., Shmeleva E.A.

Conceptual Approaches and Methods of Psychological Security Diagnostics Abroad 8

Rozenova M.I., Ognev A.S., Ekimova V.I., Kokurin A.V.

Modern Anti-Stress Technologies in Extreme and Helping Professions 19

Petrov V.E., Maryin M.I., Zinnatullina A.M., Sechko A.V.

Features of the Organizational Subculture of Representatives of Extreme Professions 31

DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

Finogenova T.A., Berezina T.N., Litvinova F.V., Rybtsov S.A.

The Influence of Different Types of Stress on Psychological Age 41

Ivanova E.V., Shapovalenko I.V.

The Problem of Psychological and Emotional Well-Being of Children and Resilience of Parents in Modern Foreign Studies 52

CLINICAL PSYCHOLOGY

Khramov E.V., Deulin D.V., Kotenev I.O., Pakhalkova A.A.

Somatic Manifestations in Post-Traumatic Stress Disorder 64

Shmarina T.A.

Identity Authenticity and the Paradox of Resilience to Traumatic Stress 74

Polskaya N.A., Novikova Y.D.

Self-Objectification, Social Media and Mental Health 83

SOCIAL PSYCHOLOGY

Anisimova E.V., Krushelnitskaya O.B.

Empathy in Interpersonal Relationships of Students as a Factor of Their Psychological Safety 93

Rogovets A., Mazurkevitch A., Suvorova I.Yu., Vinnik M., Prikhodko A.A.

Chat-Bot as a Way to Support Victims of School Bullying 103

Romanova M.O.

Is it okay to be not okay? Review of research on attitudes towards people with mental disorders 115

Outside of the theme rooms

SOCIAL PSYCHOLOGY

Kamskaya O.A., Odintsova M.A., Radchikova N.P., Gurova E.V.

The Parental Reflective Functioning Questionnaire: adaptation to the Russian-speaking sample 126

GENERAL PSYCHOLOGY

Strukova A.S., Polivanova K.N.

Well-Being in Education: Modern Theories, Historical Context, Empirical Studies 137

Galasheva E.D., Popovicheva E.S., Talov D.P.

Adaptation of the State and Trait Energy and Fatigue Scales by P.J. O'Connor in Russia 149

DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

Shilova N.P.

Growing Up in the Views of Modern Boys and Girls 163

Our authors

176

КОЛОНКА РЕДАКТОРА NOTES FROM EDITOR

Введение

Екимова В.И.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1480-3571>, e-mail: iropse@mail.ru*

Литвинова А.В.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6783-3144>, e-mail: annaviktorovna@mail.ru*

Introduction

Valentina I. Ekimova

*Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1480-3571>, e-mail: iropse@mail.ru*

Anna V. Litvinova

*Moscow, State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6783-3144>, e-mail: annaviktorovna@mail.ru*

Тематический выпуск «Психологическая безопасность в современном мире» журнала «Современная зарубежная психология» посвящен обзору и анализу результатов теоретических, прикладных и эмпирических исследований проблемы психологической безопасности в сложных жизненных и экстремальных ситуациях, полученных зарубежными и отечественными учеными.

Целью выпуска является представление различных подходов к пониманию феноменов психологической безопасности личности и окружающей среды, факторов, обеспечивающих безопасное существование человека и риск-факторов его нарушения, активно обсуждаемых в современных зарубежных публикациях. Важно отметить большое значение данной проблематики для современной науки и практики, ее междисциплинарный характер и в тоже время недостаточную разработанность. Авторами статей анализируются результаты исследований психологической безопасности в контексте психологического и эмоционального благополучия, биопсихологического возраста, дезадаптивных состояний, психического здоровья. Представлен также диагностический инструментарий, разработанный для исследования психологической безопасности, и технологии, а также методы оказания психологической помощи различным группам населения при ее нарушении.

Статьи тематического выпуска выполнены независимо друг от друга, исходя из научных интересов авто-

ров, их научных школ и целей научно-исследовательской работы, однако связаны между собой через общий объект исследования — психологическую безопасность. Каждая из статей вносит свой вклад в понимание сложной системной организации компонентов, ресурсов, рисков и угроз психологической безопасности человека в современном мире.

В статье «Особенности организационной субкультуры представителей экстремальных профессий» авторы (Петров В.Е., Марьин М.И., Зинатуллина А.М., Сечко А.В.) определяют основные направления исследований организационной субкультуры под воздействием экстремальных условий деятельности в зарубежной психологии. Это изучение проблем взаимосвязи экстремальных условий деятельности и организационной субкультуры, оценка влияния фактора экстремальности на субкультуру, личностные особенности и поведение сотрудников. Они отмечают, что в зарубежных подходах к изучению организационной субкультуры в сфере экстремальных профессий преобладают негативные оценки влияния экстремальных факторов на организационную субкультуру, как то: императивные формы межличностного общения, возрастная дискриминация, харассмент, личностное дистанцирование, сплочение служебного коллектива на негативной основе, употребление алкоголя как протектора стресса. Авторы делают выводы о том, что зарубежные подходы существенно отличаются от отечественных,

которые традиционно основаны на ценностно-смысловых отношениях в межличностном общении и во внутриорганизационном взаимодействии, что позволяет рассматривать организационную субкультуру как фактор психологической безопасности сотрудников, выполняющих профессиональные задачи в экстремальных условиях.

В статье «Современные антистресс-технологии в профессиях экстремального и помогающего типа» авторы — Розенова М.И., Огнев А.С., Екимова В.И., Кокурин А.В., — провели анализ международного опыта реализации антистресс- и здоровьесберегающих программ и выделили четыре подхода к их внедрению: посредством организации условий профессиональной среды; путем обучения и подготовки специалистов; в процессе коррекции у них состояний и последствий стресса; в ходе интеграции личностных свойств и формирования здорового образа жизни. Предложенная авторами трехуровневая инструментальная концепция применения методов работы со стрессами в контексте стратегического самоопределения, распределения ресурсов и снятия физиологического дискомфорта обогащает возможности использования антистресс-технологий для обеспечения психологической безопасности профессиональной деятельности специалистов, повышения их общего адаптационного потенциала, способности к длительной, продуктивной и качественной трудовой и жизненной активности.

Авторы статьи «Концептуальные подходы и методы диагностики психологической безопасности за рубежом» — Кисляков П.А. и Шмелева Е.А. — проанализировали проблему оценки психологической безопасности и безопасности общества, включающей как субъективное оценивание индивидом опасности/безопасности его взаимодействия со средой, так и социальные нормы, ценности и запросы социальной ситуации и требования общества. Развернутый обзор зарубежных концепций, методов диагностики, сопровождаемый примерами валидации и использования методик оценки психологической безопасности по таким показателям, как потребность в безопасности и ценность безопасности, психологическая безопасность личности, психологическая безопасность в организационном контексте, будет интересен ученым и практикам для проведения эмпирических исследований по данной проблематике.

Психологическая безопасность как действенный фактор снижения преждевременного старения и повышения качества жизни человека рассматривается в статье «Влияние разных видов стресса на биопсихологический возраст» Финогеновой Т.А., Березиной Т.Н., Литвиновой А.В., Рыбцова С.А. В ней проанализированы психологические причины повышения биологического возраста относительно календарного и ускорения иммунологического старения, связанные с разными видами стресса: боевым, кумулятивным, профессиональным, пенсионным и другими — у различных категорий населения.

В современных исследованиях психологическое и эмоциональное благополучие обычно рассматривают как компоненты психологической безопасности детей

и родителей. В статье «Проблема психологического и эмоционального благополучия детей и жизнестойкости их родителей в современных зарубежных исследованиях» Иванова Е.В. и Шаповаленко И.В. анализируют направления зарубежных исследований психологического и эмоционального благополучия детей, а также взаимосвязи эмоционального благополучия детей и жизнестойкости их родителей. Анализируя публикации за период с 2018 по 2023 гг., авторы определяют основные тенденции в исследовании и понимании психологического благополучия детей и его отличия от эмоционального благополучия, а также содержательные характеристики этих феноменов у детей разных возрастов. На основе обширного эмпирического материала зарубежных исследований делается вывод о важном вкладе родительской и семейной жизнестойкости в эмоциональное благополучие детей.

В статье «Соматические проявления при посттравматическом стрессовом расстройстве» авторы (Храмов Е.В., Деулин Д.В., Котенев И.О., Пахалкова А.А.) обсуждают результаты современных зарубежных работ, направленных на выявление широкого спектра соматических проявлений и дисфункций, непосредственно связанных с посттравматическим стрессовым расстройством. В них установлено, что посттравматическое стрессовое расстройство сопровождается обширным и разнообразным набором соматических и психосоматических нарушений различной нозологии, показаны взаимосвязи ПТСР с сердечно-сосудистыми заболеваниями, неврологическими расстройствами и вегетативными дисфункциями. В завершение статьи авторы поднимают актуальный вопрос: имеет ли место наследственная предрасположенность при формировании ПТСР и является ли ПТСР пусковым механизмом в развитии каких-либо соматических патологических проявлений, — приглашая к дискуссии коллег, занимающихся данной проблематикой.

Ключевой стратегией достижения психологической безопасности в стрессовой ситуации является повышение психологической устойчивости личности, в связи с чем определенный интерес представляет статья Т.А. Шмариной «Аутентичность личности и парадокс устойчивости к травматическому стрессу». Автор раскрывает потенциальную ценность изучения аутентичности в контексте устойчивости к травматическому стрессу и обосновывает свои предложения по повышению эффективности исследований данной проблемы, в которых обосновывается необходимость отказа от рассмотрения устойчивости как черты личности в пользу определения устойчивости как процесса гибкой саморегуляции; рассмотрения поведения в модели нелинейного взаимодействия параметров личности и ситуации; ориентации при выборе детерминант и коррелятов устойчивости на интегративные черты личности, например аутентичность.

Социальные и психопатологические последствия самообъективации, провоцирующие нарушения психического здоровья, рассмотрены Польской Н.А. и Новиковой Я.Д. в статье «Самообъективация, социальные сети и психическое здоровье», которые могут рассматриваться как факторы угрозы психологической

безопасности личности. В работе обсуждаются основные положения концепции самообъективации, роль социальных сетей в развитии самообъективации, негативные последствия самообъективации, включающие нарушения пищевого поведения, депрессию, причинение себе намеренного физического вреда, несуйцидальное самоповреждающее и суйцидальное поведение. Авторы полагают, что улучшение связи с собственным телом, его принятие и интеграция телесного опыта могут в некоторой степени снижать как риск самообъективации, так и связанные с ней нарушения психологического функционирования.

Статья «Эмпатия в межличностных отношениях учащихся как фактор психологической безопасности» Крушельницкой О.Б., Анисимовой Е.В. посвящена анализу состояния проблемы психологической безопасности обучающихся в системе образования и ее связи с развитием их эмпатических способностей в зарубежной психологии. В ней представлены характеристики и компоненты психологической безопасности образовательной среды и личности, показаны их непосредственные связи с эмпатией и эмпатическими способностями обучающихся. Обобщая результаты исследований, авторы утверждают, что внедрение интегрированных образовательных программ будет способствовать повышению психологического благополучия, психического здоровья, личной психологической устойчивости и психологической безопасности обучающихся разных возрастов.

В статье «Чат-бот как способ поддержки жертв школьной травли» авторы Роговец А.Ю., Мазуркевич А. Суворова И.Ю., Винник М., Приходько А.А. раскрываются возможности применения антибуллинговых технологий для профилактики кризисных состояний жертвы и связанных с ними нарушений психологической безопасности. Описывается история возникновения и использования чат-ботов в психотерапии

для поддержки, выявления и предотвращения нарушений поведения. Авторы предлагают собственную версию чат-бота, основанную на принципах когнитивно-поведенческой терапии и направленную на обеспечение первой психологической помощи пострадавшим. На основании проведенного исследования высказывается предположение, что использование чат-бота может помочь снизить уровень эмоционального напряжения у жертв школьной травли.

В статье «Is it okay to be not okay? Обзор исследований отношения к людям с психическими расстройствами» Романова М.О. анализирует важную проблему современного общества — проблему индивидуальных и социальных последствий стигматизации людей с психическими расстройствами. Автор приводит результаты современных зарубежных исследований, посвященных стигматизации людей с психическими расстройствами и ее негативным последствиям, определяет важнейшие компоненты стигматизации, одним из которых является исключение их из жизни общества и дискриминация в различных ее проявлениях. Стигматизация и дискриминация часто приводят к самостигматизации, что значительно ухудшает симптомы расстройства, уменьшает шансы людей на успешную реабилитацию и реинтеграцию в общество и может рассматриваться как угроза психологической безопасности для людей с психическими расстройствами.

Мы надеемся, что этот выпуск журнала позволит читателям углубить и расширить имеющиеся представления о многообразии теоретических подходов к исследованию и структурных компонентах психологической безопасности личности и среды жизнедеятельности человека, о диагностическом инструментарии выявления рисков и угроз ее нарушения, а также о ресурсах и технологиях оказания адресной психологической помощи различным группам населения.

Информация об авторах

Екимова Валентина Ивановна, доктор психологических наук, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1480-3571>, e-mail: iropse@mail.ru

Литвинова Анна Викторовна, доктор психологических наук, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6783-3144>, e-mail: annaviktorovna@mail.ru

Information about the authors

Valentina I. Ekimova, Doctor of Psychology, Professor, Chair of Scientific Basis of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1480-3571>, e-mail: iropse@mail.ru

Anna V. Litvinova, PhD in Psychology, Associate Professor, Chair of Scientific Basis of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow, State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6783-3144>, e-mail: annaviktorovna@mail.ru

ОТРАСЛЕВАЯ ПСИХОЛОГИЯ SPECIAL (BRANCH) PSYCHOLOGY

Концептуальные подходы и методы диагностики психологической безопасности за рубежом

Кисляков П.А.

*Российский государственный социальный университет (ФГБОУ ВО РГСУ), г. Москва, Российская Федерация;
Научно-исследовательский институт ФСИН России (НИИ ФСИН России) г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1238-9183>, e-mail: Pack.81@mail.ru*

Шмелева Е.А.

*Ивановский государственный университет (ФГБОУ ВО ИвГУ), г. Иваново, Российская Федерация;
Российский государственный социальный университет (ФГБОУ ВО РГСУ), г. Москва, Российская Федерация;
Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России (ИПСА ГПС МЧС России),
г. Иваново, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4698-5226>, e-mail: noc_shmeleva@mail.ru*

Рассмотрена проблема измерения психологической безопасности личности и общества, представляющей одно из приоритетных направлений психологической теории и практики. Подчеркивается междисциплинарный характер психологической безопасности, ставшей предметом психологии личности, психологии развития, социальной психологии, клинической и медицинской психологии, организационной психологии и психологии труда, использующих различные методы психодиагностики. Представлены концептуальные подходы к психологической безопасности, как ценности и потребности, личностной и средовой характеристике, а также показателю трудовой деятельности в коллективе, и методы ее диагностики, разработанные зарубежными исследователями. Часть методик, разработанных в XX веке, показали свою надежность и валидность и используются в модифицированных и адаптированных на разные языки вариантах и сегодня. Описаны также методики, разработанные в последние пять лет, характеризующихся ростом проблем психологической безопасности человека в изменяющихся социальных условиях. Для данных методик еще требуется широкая проверка психометрики с целью принятия окончательного решения об их надежности, валидности и сфере применения. Комплекс методов изучения психологической безопасности позволит более точно операционализировать это сравнительно недавно возникшее понятие, определить его методологическую базу для дальнейших теоретических и эмпирических исследований.

Ключевые слова: психологическая безопасность, безопасность личности, психодиагностика, опросник.

Финансирование. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда. № 22-18-00678, <https://rscf.ru/project/22-18-00678/>, ИвГУ.

Для цитаты: Кисляков П.А., Шмелева Е.А. Концептуальные подходы и методы диагностики психологической безопасности за рубежом [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3. С. 8–18. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120301>

Conceptual Approaches and Methods of Psychological Security Diagnostics Abroad

Pavel A. Kislyakov

*Russian State Social University, Moscow, Russia;
Research Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1238-9183>, e-mail: Pack.81@mail.ru*

Elena A. Shmeleva

*Ivanovo State University, Ivanovo, Russia;
Russian State Social University, Moscow, Russia;
Ivanovo Fire Rescue Academy of State Firefighting Service of Ministry of Russian Federation for Civil Defense,
Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters, Ivanovo, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4698-5226>, e-mail: noc_shmeleva@mail.ru*

The concerns the problem of measuring the psychological security of the individual and society, which is regarded as one of the priority areas of psychological theory and practice. The article emphasizes the interdisciplinary nature of psychological security, which has become the subject of personality psychology, developmental psychology, social psychology, clinical and medical psychology, organizational psychology and labor psychology, and which apply various methods of psychodiagnostics. Conceptual approaches to psychological security as a value and need, personal and environmental characteristics, as well as an indicator of work activity in a team, and methods of its diagnosis developed by foreign researchers are presented. Some of the techniques developed in the 20th century have shown their reliability and validity and are still used in modified and adapted versions for different languages today. The methods developed in the last five years, which are designed as a result of growing problems connected with psychological security of a person in changing social conditions are also discussed. These techniques still require extensive testing of psychometrics in order to make a final decision on their reliability, validity and scope of application.

Keywords: psychological safety, personal security, psychodiagnostics, questionnaire.

Funding. The research was funded by the grant from the Russian Science Foundation. № 22-18-00678, <https://rscf.ru/project/22-18-00678/>, Ivanovo State University.

For citation: Kislyakov P.A., Shmeleva E.A. Conceptual Approaches and Methods of Psychological Security Diagnostics Abroad. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya* = Journal of Modern Foreign Psychology, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 8—18. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120301> (In Russ.).

Введение

Современный социум как общество риска и катастроф (в терминологии У. Бека) обуславливает наличие большого количества угроз для личности. Футурологи и психологи отмечают, что главную опасность для человека и общества представляет рост психологических нагрузок, обусловленных качеством и темпом изменений в социальной реальности. Адаптационные возможности психики и психологические ресурсы ограничены, далеко не все способны конструктивно действовать в кризисных жизненных ситуациях, в ситуациях неопределенности, что может приводить к неблагоприятным последствиям для психического и психологического здоровья, к нарушениям психологической безопасности и благополучия личности. Психологическая безопасность, как состояние и свойство индивида, личности и субъекта деятельности (в том числе группового), позволяет справляться с жизненными трудностями, предоставляет возможности для развития.

В социальных науках понятие безопасности традиционно носит охранительный характер и на этом

построены многие концепции общественной безопасности. Присутствует данный подход и в психологии, когда ощущение безопасности формируется у индивида на основе защиты от опасного мира иным субъектом на основе доверия, привязанности, поддержки, чувства принадлежности и пр.

В этом контексте в зарубежных публикациях, посвященных психологической безопасности личности, используются два варианта слова «безопасность», отличающихся по значению: «security» и «safety». Слово «safe» происходит от латинского «salvus», что означает «здоровый, без увечья», а «secure» — от латинского «securus», т. е. «без забот».

Как отмечают лингвисты, слово «security» подразумевает спокойствие, возникающее вследствие осознания того, что приняты необходимые меры, которые гарантируют защиту человека и его имущества от внешних факторов. «Security» — это гарантия безопасности, «national security» говорят применительно к национальной безопасности. «Safety» отражает более широкий контекст, подразумевающий также внутреннюю уверенность и эмоции. Когда речь идет о личной безопасности (безопасности личности), более коррек-

тно использовать «personal safety»¹. Однако в зарубежных источниках при определении психологической безопасности личности используются как слово «safety», так и слово «security», иногда как синонимы, иногда в контексте указанных выше значений.

Термин «психологическая безопасность» вошел в научный обиход относительно недавно и стал предметом междисциплинарного анализа. Существует несколько направлений изучения психологической безопасности, ее компонентов, показателей, предикторов и барьеров.

Как предмет исследования данная категория широко применяется в таких областях психологии, как психология личности, психология развития, социальная психология, клиническая и медицинская психология, организационная психология и психология труда. К предметному полю психологической безопасности относятся понятия «ощущение безопасности», «переживание безопасности», «состояние безопасности», «потребность в безопасности», «безопасное поведение». При этом перед исследователями стоит задача операционализации понятия «психологическая безопасность», определения его методологической базы и метода диагностики.

Цель статьи — обзор зарубежных методов диагностики психологической безопасности, используемых в современных исследованиях.

Для достижения поставленной цели мы провели поиск статей в ряде международных баз данных (Web of Science, Scopus, Semantic Scholar, APA PsycNet), используя ключевые слова «psychological safety & scale/questionnaire», «psychological security & scale/questionnaire». После этого был составлен список психодиагностических методик (шкал, опросников). Далее мы проанализировали статьи, в которых в аннотации указывались названия ранее найденных методик за период с 2018 по 2023 год. Также в обзор вошли работы, включающие описание и опыт использования методик, связанных с психологической безопасностью, но не имеющих в своем названии данного термина (ценностные/мотивационные опросники, шкала психологического иммунитета, шкала убеждений).

Найденные методики были сгруппированы по предмету исследования: потребность в безопасности и ценность безопасности, психологическая безопасность личности, психологическая безопасность в трудовом коллективе.

Потребность в безопасности и ценность безопасности

Одним из первых специалистов, рассматривающих категорию безопасности в психологическом контек-

сте, был А. Маслоу. Согласно его концепции, безопасность представляет собой второй уровень в иерархии потребностей человека, включая защиту от опасностей; она основана на ощущении стабильности, предсказуемости и контроля в окружающей среде. Люди стремятся к безопасности, чтобы чувствовать себя защищенными от угроз, стресса, конфликтов и неопределенности. Безопасность может включать набор таких позитивных ощущений, которые предполагают стабильную работу/доход, уверенность в будущем, поддержку социальных связей и доверие к окружающим. Когда потребности в безопасности не удовлетворены, люди могут испытывать тревогу, беспокойство и страх, ожидать угрозы, что может препятствовать их способности реализовать более высокие уровни иерархии потребностей: в любви и принадлежности, самоуважении и самореализации.

В 1990-х годах на основе теории А. Маслоу была разработана восьмиуровневая модель потребностей, эмпирическая верификация которой нашла свое отражение в методике экспресс-диагностики потребностно-мотивационной сферы личности «Maslow Quick Test — MQT», предложенной А. Чепменом [11]. Тест содержит 8 утверждений — по одному для каждой потребности, представленной в модели: «биологические и физиологические потребности, потребности в безопасности, потребности в любви и сопричастности, потребности в уважении, познавательные потребности, эстетические потребности, самоактуализация, трансценденция» [11]. Оценка соотношения данных потребностей личности позволяет выявить их структуру в данный период жизни. Модифицированная русскоязычная версия данного опросника (Maslow's Motivation Test — MMT-32), разработанная Д.В. Каширским и О.И. Мотковой, содержит 32 пункта (по 4 на каждую из потребностей) [4]. Данная версия опросника используется в современных исследованиях в России [7].

В конце 1990-х годов Ш. Шварц разработал теорию базовых человеческих ценностей, которые, по его мнению, определяют направленность как конкретных действий индивида, так и всей его жизненной активности. Одной из таких ценностей является ценность безопасности (Security), выраженная в стремлении к стабильности, защищенности, гармонии самого индивида и общества (предсказуемость мира, снижение неопределенности, защита граждан). В 2001 году на основе данной модели Шварцем была разработана методика «Портретный ценностный опросник» (Portrait Value Questionnaire — PVQ) — одна из самых популярных в своем роде в социальных науках.

На сегодняшний день существует несколько модификаций данной методики [29]. В масштабное и лонгитюдное социологическое исследование —

¹ Разница между словами «safety» и «security». URL: <https://englsecrets.ru/vsyakaya-vsyachina/safety-vs-security.html> (дата обращения: 10.10.2022).

Европейское социальное исследование (European Social Survey) — включена сокращенная версия из 21 пункта [14]. Данный опросник позволяет оценить значимость ценности «потребность в безопасности» в совокупности с другими ценностями и факторами (пол, возраст, культура и национальные особенности, межпоколенческие отношения, субъективное благополучие и пр.). Так, например, нами проведено исследование, в котором на основе данного опросника была выявлена взаимосвязь между ценностями безопасности и доброжелательности (заботы) в период пандемии COVID-19 [23].

Многие психологи-исследователи и психологи-практики отмечают, что депривация потребности в безопасности приводит к негативному восприятию мира, недоверию к нему, манипулятивному взаимодействию с другими людьми. Р. Янов-Бульман писала, что «...люди стремятся построить свой собственный “справедливый мир”, который состоит из убеждения, что мир доброжелателен, события в нем имеют смысл и сам человек заслуживает внимания. Этот мир предоставляет человеку чувство защищенности и безопасности» [19]. На основе своей теории в 1980-х годов Р. Янов-Бульман разработала методику «Шкала базисных убеждений» (*World Assumptions Scale — WAS*), которая выявляет отношение к следующим убеждениям: «...благосклонность мира, доброта людей, справедливость мира, контролируемость мира, случайность как принцип распределения происходящих событий, ценность собственного Я, степень самоконтроля (контроль над происходящими событиями), степень удачи, или везения» [19].

В 2008 году М.А. Падун и А.В. Котельникова разработали русскоязычную версию данного опросника. А.Г. Гладких и С.А. Богомаз в своем исследовании показали, что среднее арифметическое всех шкал «Шкалы базисных убеждений» можно использовать как индекс психологической безопасности [2]. В ряде современных российских и зарубежных работ данная методика используется при исследовании психологической безопасности и психического здоровья личности [6; 30].

Другой моделью восприятия мира в континууме «опасность—безопасность» выступает модель социальных верований Дж. Даккита. Данная модель включает два убеждения: «вера в опасный мир (*dangerous world beliefs*) — это убеждение в том, что общество хаотично, непредсказуемо, люди нападают на окружающих, а существующий социальный порядок находится под угрозой разрушения; вера в конкурентный мир (*jungle world beliefs*) — это убеждение человека в том, что окружающие люди стремятся «обыграть» его, поэтому, чтобы достичь успеха и выиграть соревнование, он должен использовать все преимущества, предоставляемые ситуацией, лгать людям и манипулировать ими» [33]. Человек, верящий в опасный мир, стремится к сохранению социального порядка и безопасности, а человек, верящий в конкурентный мир, стремится доминировать над другими. В 2002 году для измерения

данных установок Даккитт разработал два соответствующих опросника. В 2014 году О.А. Гулевич с соавт. осуществили ее адаптацию на русский язык («Опросник социальных верований»).

Различные исследования показали, что социальные верования связаны с различными психологическими факторами. Так, вера в опасный мир приводит к повышенному уровню нейротизма, межгрупповым предрасудкам, а вера в конкурентный мир — к закрытости новому опыту, низкому уровню эмпатии [36]. Данная методика широко используется исследователями, например для изучения особенностей профилактического (безопасного) поведения в период эпидемий [38].

Психологическая безопасность личности

А. Маслоу определял психологическую безопасность как «состояние, в котором человек осознает, что его окружение безопасно и не угрожает ему причинением вреда. Человек же, испытывающий незащищенность, «...воспринимает мир как джунгли, полные угроз, а людей вокруг — опасными и эгоистичными; он чувствует себя отвергнутым и изолированным, встревоженным и враждебно настроенным; склонен к конфликтам, напряженности, закрытости; его беспокоят чувство вины, проблемы с самооценкой; тенденция к невротизму, эгоцентризму» [цит. по: 3, с. 343].

Маслоу с коллегами разработали концепцию, согласно которой психологическая безопасность (*psychological security*) представляет собой чувство безопасности и принадлежности, а также чувство контроля над социальной средой и уверенность в том, что человек свободен от страха, тогда как психологическая незащищенность (небезопасность) (*psychological insecurity*) — это противоположное чувство ожидания риска или опасности для себя [12].

Данная модель легла в основу опросника психологической безопасности-незащищенности (*Security-Insecurity Test — S-I*), разработанного в 1945 году. Опросник направлен на измерение безопасности человека в целом, а не какого-либо определенного аспекта безопасности. В опроснике выделяются следующие признаки, указывающие на психологическую безопасность/небезопасность личности: быть любимым и любить; чувство сопричастности; позитивное восприятие жизни и других людей; минимизация чувства угрозы и опасности; чувство доброжелательности и доверия к другим людям; оптимизм; умение быть счастливым; эмоциональная стабильность; ориентированность на мир, а не на себя; самопринятие; позитивная, обоснованная самооценка, ощущение силы; отсутствие невротических или психотических склонностей; готовность к сотрудничеству и сочувствие. Авторы отмечали, что S-I-тест может быть применен для проведения исследований на больших группах, в том числе для сравнения популяций. Поскольку безопасность является одним из наиболее важных факто-

ров, определяющих психическое здоровье, тест также может использоваться в вузах, колледжах, больницах и других учреждениях для выявления людей, нуждающихся в психологической помощи, например, при невротической склонности, дезадаптации, конфликте, склонности к суициду и в других случаях нарушения субъективного благополучия [12].

Несмотря на то, что S-I-тест был разработан почти 80 лет назад, варианты его адаптации на различные языки используются в практической работе и при проведении исследований также и в наши дни. Например, А. Хадиви-Занд с коллегами с помощью S-I-теста исследовали психологическую безопасность женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации и переживающих депрессию [22]; Т. Тавалоли с коллегами с помощью S-I-теста оценивали эффективность программы по семейному консультированию и обеспечению психологической безопасности иранских женщин [32].

Китайские исследователи Чж. Конг и Л. Эн, опираясь на теорию Маслоу, определяют психологическую безопасность как чувство силы индивида, возникающее при столкновении с реальными или прогнозируемыми опасностями или рисками и связанное с уверенностью и контролем над ситуацией. Неуверенность, в свою очередь, порождает беспокойство по поводу потенциального вреда или угрозы. Чувство психологической безопасности представляет собой субъективное суждение о том, является ли окружение человека детерминированным и контролируемым, а также состояние сознания, основанное на его или ее собственных личностных чертах [13]. Люди с недостаточной психологической безопасностью могут чувствовать себя отвергнутыми и изолированными, а также воспринимать внешний мир и других людей как угрожающих, ненадежных и управляемых. Неуверенность может привести к трудным межличностным отношениям и обсессивно-компульсивному расстройству [13].

На основе данной модели авторами в 2004 году разработан «Опросник чувства безопасности» (*Security Questionnaire — SQ*), включающий две шкалы: «Межличностная безопасность» (опыт личной безопасности в межличностном общении) и «Уверенность в контроле» (прогнозирование личной жизни, предсказуемость событий, чувство уверенности и контроля). Данный опросник широко применяется психологами-практиками и исследователями в Китае, особенно в области клинической психологии при изучении различных аспектов психического здоровья пациентов и медицинских работников во взаимосвязи с психологической безопасностью [10; 18; 25; 27].

В 2022 году нами была проведена первичная русскоязычная адаптация данного опросника в рамках магистерской диссертации Л.В. Шикуновой, посвященной исследованию особенностей развития коммуникативных установок у медицинских работников с разным уровнем психологической безопасности.

По мнению венгерского психолога А. Олаха, обеспечить психологическую безопасность человека помогает

формирование психологического иммунитета — «... интегрированного образования, объединяющего все адаптивные ресурсы личности (когнитивные, мотивационные, поведенческие), способствующие поддержанию психического состояния в ситуации стресса и обеспечивающие здоровое психическое состояние. По аналогии с иммунитетом организма, психологический иммунитет обеспечивает защищенность психики человека от вредоносного воздействия внешней и внутренней среды с помощью распознавания потенциальной опасности, активизации и мобилизации ресурсов преодоления негативного воздействия и направленного иммунного ответа» [цит. по: 5, с. 34]. В 2005 году Олах разработал *методику диагностики психологического иммунитета* (Psychological Immune System Inventory — PISI) [26], которая содержит 16 шкал, раскрывающих компоненты психологического иммунитета: оптимизм; чувство контроля; согласованности: жизненные цели, мышление, чувства и координация поведения; самоуважение; чувство роста; способность контролировать личные ресурсы; способность к мобилизации личных ресурсов; личная способность создавать ресурсы; возможность мониторинга социальных источников; способность к мобилизации и созданию социальных ресурсов; синхронность; настойчивость; контроль импульсивности: контроль инстинктов, рационализация поведения, способность выбирать соответствующие формы ожидаемых последствий в контексте; эмоциональный контроль; подавление раздражительности. Результаты PISI могут выявить сильные и слабые стороны в психологической адаптации человека и определить области, требующие улучшений. Одно из последних исследований, проведенных Олахом с коллегами с использованием PISI, посвящено лонгитюдному анализу копинг-стратегий студенческой молодежи [17]. В современной зарубежной литературе можно встретить несколько вариантов интерпретации концепции психологического иммунитета и соответствующие им психодиагностические методики. В качестве примера приведем следующие: уверенность в себе, эмоциональный контроль, психологическая устойчивость, вызов (принятие риска), оптимизм [31]; способность адаптироваться, понимание других, самопонимание, самооценка [20].

Задача выживания всегда стояла перед людьми, как на генетическом, так и на социальном уровне. Психолог и нейробиолог С. Порджес разработал поливагальную теорию (Polyvagal theory — PVT), включающую объяснение психологической безопасности на основе нейрофизиологии, психологии и эволюционной теории. Согласно этой теории, человек оценивает ситуацию как опасную или безопасную благодаря участию работы блуждающего нерва, регулирующего работу всех внутренних органов, регуляции эмоций и социального поведения, а также саморегуляции эмоционального состояния. Способность нервной системы обнаруживать риски в нашем окружении на бессознательном уровне названа Порджесом нейроцепцией (neuroception), позволяющей человеку участвовать в

социальном поведении, различая безопасный и опасный контекст.

Чтобы выживать и процветать, люди должны уметь распознавать безопасные и опасные ситуации и адаптировать поведение к требованиям социальной среды. Чувство психологической безопасности необходимо для защиты от стресса, беспокойства и плохого настроения.

Когда мы чувствуем себя в безопасности, мы чувствуем связь с другими, вовлеченность, и наш мир, и наша вегетативная нервная система могут поддерживать процессы здоровья, роста и восстановления. Когда же мы чувствуем угрозу, активируется наша «реакция борьбы-бегства», возникают тревога или агрессия и прилив энергии для самозащиты.

Наши ощущения обостряются, и мы становимся бдительными, ища сигналы опасности, реальные или воображаемые. Большинство людей могут оценить угрозу или доброжелательность окружающих с помощью своих телесных ощущений. Люди же с ослабленными системами социального взаимодействия склонны ошибочно трактовать безопасность как угрозу, а объективную опасность — как безопасность.

В 2021 году Л. Мортон с коллегами на основе поливагальной теории разработали психодиагностическую методику «Шкала нейроцепции психологической безопасности» (Neuroception of Psychological Safety Scale — NPSS), сочетающую в себе психологические, физиологические и социальные компоненты и диагностирующую ощущение психологической безопасности через «социальную активность», «сострадание», «телесные ощущения» [8]. Данная методика была апробирована М. Багга на выборке учителей индийских школ [9].

В контексте психологии развития в качестве источника психологической безопасности ребенка рассматривается привязанность: ребенок чувствует себя эмоционально защищенным благодаря хорошей привязанности к матери (Дж. Боулби, М. Эйнсворт, К. Хорни и др.). Удовлетворение потребности в безопасности осуществляется при теплом отношении родителей к ребенку, при проявлении любви, ласки. Тем самым ребенок чувствует себя защищенным от опасностей внешнего мира. В рамках данного подхода в 1996 году Кэтрин Кернс разработала методику для детей 8—12 лет «Шкала безопасности» (The Kerns Security Scale — KSS), направленную на выявление безопасных или ненадежных отношений между матерью (отцом или значимым взрослым) и ребенком [21]. Опросник условно разделен на три раздела: утверждения, показывающие, насколько отзывчивым и реально доступным воспринимается родитель; утверждения, показывающие, в какой мере в ситуациях стресса, неприятностей или огорчений ребенок склонен искать поддержку у родителя; утверждения, показывающие стремление ребенка к открытому и доверительному общению с родителем.

В 2005 году Г.В. Бурменская осуществила адаптацию опросника на русский язык. В настоящее время данная методика переведена на несколько языков и

широко используется в зарубежных исследованиях при изучении психологической безопасности детей в условиях родительской депривации, воспитания опекунами, в неполных, нуклеарных и расширенных семьях и пр. [35]. Методика также используется при исследовании психологической безопасности детей с ОВЗ [37].

Исследователи в структуре психологической безопасности помимо личностного выделяют средовой контекст. Субъективное ощущение безопасности возникает под воздействием внешней среды (городской, производственной, общественной, домашней и пр.). Одной из зарубежных диагностических методик изучения психологической безопасности среды является *Шкала психологической безопасности горожан* (Psychological Security of Urban Residents — URPS), разработанная в 2019 году Ц. Ваном с коллегами [24]. Данная методика содержит 4 шкалы: «Психологическая безопасность» (безопасность в восприятии будущей жизни и межличностных отношений), «Социальная безопасность» (чувство финансовой стабильности, возможности трудоустройства), «Медико-социальная безопасность» (общее восприятие медицинского обслуживания), «Экологическая безопасность» (представление о состоянии окружающей среды).

В 2022 году нами была проведена первичная русскоязычная адаптация данного опросника в рамках магистерской диссертации А.О. Якубы, посвященной исследованию восприятия молодежью безопасности современного города в контексте внедрения цифровых экосистем.

Психологическая безопасность в трудовом коллективе

В рамках организационной психологии психологическая безопасность рассматривается как конструкция группового уровня. Э. Эдмондсон дает следующее определение: психологическая безопасность — это восприятие того, что окружающая среда безопасна для межличностного риска, выявления уязвимости и представления точек зрения без страха быть пристыженным, обвиненным или проигнорированным. На основе данной концепции в 1999 году автором разработан опросник «Шкала психологической безопасности для рабочих групп» (Team Psychological Safety Scale — PS), состоящий из 7 утверждений [15]. Многочисленные исследования, проведенные с помощью данного опросника, показали, что наличие психологической безопасности связано с улучшенным командным обучением и инновациями, вовлеченностью лидеров, чувством доверия и принадлежности членов команды, с меньшим профессиональным выгоранием. И наоборот, психологическая небезопасность указывает на увеличение конфликтности и меньшую удовлетворенность работой в команде [16].

В 2017 году турецкими исследователями К. Йилдирим и С. Енипинар на основе теории Эдмондсон разработа-

на «Шкала психологической незащищенности в педагогическом коллективе» (Psychological unsafety in schools), адресованная учителям и школьной администрации. Опросник включает три шкалы: «Отсутствие поддержки», «Робость», «Отчуждение». Проведенное авторами исследование показало, что наиболее востребованной является потребность в поддержке в педагогическом коллективе [39].

В 2019 году Д. Рой также, опираясь на подход Эдмондсон к определению психологической безопасности как возможности проявить себя в группе, не опасаясь негативных последствий со стороны ее членов, разработал и апробировал на выборке индийских старшеклассников «Шкалу психологической безопасности в школе» (Scale for Psychological Safety in School). Опросник включает четыре шкалы: «Защита», «Поддержка», «Поощрение», «Включение» [28].

Еще одним примером методики исследования психологической безопасности в организационном контексте мы можем считать «Опросник отношения к безопасности» (Safety Attitudes Questionnaire — SAQ), направленный на оценку отношения к культуре безопасности у сотрудников медицинской организации [34]. Опросник разработан в 2006 году сотрудниками научно-практического центра экспертизы безопасности пациентов университета штата Техас и получил широкое внедрение во многих странах. Опросник включает шесть шкал: «Атмосфера командной работы», «Атмосфера безопасности», «Удовлетворенность работой», «Распознавание стресса», «Восприятие менеджмента/руководства» (на двух уровнях — отделения и больницы в целом), «Рабочие условия».

В 2022 году К.Н. Царановым с коллегами произведена русскоязычная адаптация данного опросника. Авторы отмечают, что «...регулярное использование опросника в оценке деятельности медицинской организации позволяет применять его результаты при планировании мер социально-психологического управления персоналом медицинской организации, что в конечном итоге позволит повысить уровень качества и безопасности оказания медицинских услуг» [1].

Заключение

Проблема измерения психологической безопасности личности и общества, раскрытой к настоящему

моменту в различных научных направлениях как многомерная и сложная конструкция, с одной стороны, представляет собой, отчетливо субъективное оценивание, основанное на индивиде и его взаимодействии со средой, а с другой стороны, имеет социальные параметры, основанные на нормах и ценностях общества и группы.

Понимание данной дефиниции подразумевает личностную удовлетворенность потребности в безопасности, ценности безопасности, психическое здоровье личности, защищенность личности от внешних угроз, конструктивное решение поставленных жизненных задач, переживание личностью состояния успеха, социальные верования в континууме «опасность—безопасность», межличностную безопасность и предсказуемость событий, психологический иммунитет и устойчивость, безопасную среду жизнедеятельности и т. д.

Различные концептуальные подходы, на основе которых в разные годы были разработаны методы измерения психологической безопасности, подтверждают ее многомерность. Психологическая безопасность не только зависит от воздействий внешнего мира на личность, но и связана с внутренними психологическими характеристиками человека. Именно эта многомерность отражена в представленной систематизации имеющихся в зарубежной практике методов исследования психологической безопасности как ценности и потребности, как личностной и средовой характеристики, а также показателя деятельности в трудовом коллективе.

Большое число публикаций, посвященных исследованию психологической безопасности индивида, личности, субъекта деятельности и экспериментальных данных, полученных с использованием различных тестов, говорит о значительном интересе к этому феномену. Вместе с тем методология психологической безопасности обладает спецификой, иногда затрудняющей экстраполяцию полученных различными исследователями закономерностей и тенденций.

Для ряда новых методик измерения психологической безопасности требуется широкая проверка психометрики с целью принятия окончательного решения об их надежности, валидности и сфере применения.

Развитие методологии и совершенствование методик исследования психологической безопасности безусловно актуально как элемент структуры дальнейших теоретических и эмпирических исследований.

Литература

1. Адаптация и первичная апробация русскоязычной версии опросника «Отношение к безопасности» для медицинских организаций / К.Н. Царанов, А.Г. Тарбастаев, Р.Э. Рахматуллин, Е.М. Климова, А.Н. Кононов, Д.Н. Проценко, И.И. Хайруллин // Менеджер здравоохранения. 2022. № 2. С. 57—64. DOI:10.21045/1811-0185-2022-2-57-64
2. Богомаз С.А., Гладких А.Г. Психологическая безопасность и ее измерение с помощью Шкалы базисных убеждений [Электронный ресурс] // Вестник Томского государственного университета. 2009. № 318. С. 191—194. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=13418419> (дата обращения: 05.10.2023).

3. Зеленева И.А., Прохода В.А. Субъективное благополучие и доверие в контексте психологической безопасности в современной России и других европейских странах // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 340—367. DOI:10.14515/monitoring.2020.1.14
4. Каширский Д.В. Психометрический анализ опросника MQT — Maslow's quick test (А. Чапман): адаптация на российской выборке [Электронный ресурс] // Психология, социология и педагогика. 2015. № 4. URL: <https://psychology.snauka.ru/2015/04/4810> (дата обращения: 18.05.2023).
5. Москаленко Г.В., Зелинская И.А. Представление о психологическом иммунитете в отечественной психологии // Российский психологический журнал. 2019. Том 16. № 3. С. 33—44. DOI:10.21702/rpj.2019.3.3
6. Особенности психологического здоровья студенческой молодежи с позиции развития личностных ресурсов: базисных убеждений, жизнестойкости, регуляторно-личностных характеристик / И.А. Филенко, С.А. Богомаз, Э.В. Галажинский, Н.А. Буравлёва, Т.Е. Левицкая, А.А. Халимова // Сибирский психологический журнал. 2023. № 88. С. 38—63. DOI:10.17223/17267080/88/3
7. Потребностно-мотивационная сфера субъектов образовательного процесса в условиях цифровизации образования / Ю.Г. Хлоповских, Г.И. Веденева, С.А. Сашенков, Г.В. Орлова // Перспективы науки и образования. 2022. № 2(56). С. 347—360. DOI:10.32744/pse.2022.2.21
8. A new measure of feeling safe: Developing psychometric properties of the Neuroception of Psychological Safety Scale (NPSS) / L. Morton, N. Cogan, J. Kolacz, C. Calderwood, M. Nikolic, T. Bacon, E. Pathe, D. Williams, S.W. Porges // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2022. 31p. Advance online publication. DOI:10.1037/tra0001313
9. Bagga M.K. The Psychological Safety of Indian School Teachers: Where the Mind is Without Fear // Education and Self-Development. 2022. Vol. 17. № 4. P. 14—21. DOI:10.26907/esd.17.4.02
10. Cao L. The Relationship Between Adjustment and Mental Health of Chinese Freshmen: The Mediating Effect of Security and the Moderating Effect of Gender // Frontiers in Public Health. 2022. Vol. 10. Article ID 916329. 6 p. DOI:10.3389/fpubh.2022.916329
11. Chapman A. Quick Self-test Based on the Adapted 8-stage 'Hierarchy of Needs'. [Электронный ресурс] // Business Balls. URL: <http://www.businessballs.com/maslowtest.pdf> (дата обращения: 09.04.2023).
12. Clinically Derived Test for Measuring Psychological Security-Insecurity / A.H. Maslow, E. Hirsh, M. Stein, I.A. Honigmann // The Journal of General Psychology. 1945. Vol. 33. № 1. P. 21—41. DOI:10.1080/00221309.1945.10544493
13. Cong Z., An L. Developing of Security Questionnaire and its Reliability and Validity // Chinese Mental Health Journal. 2004. Vol. 18. № 2. P. 97—99.
14. Davidov E., Schmidt P., Schwartz Sh.H. Bringing Values Back In: The Adequacy of the European Social Survey to Measure Values in 20 Countries // Public Opinion Quarterly. 2008. Vol. 72. № 3. P. 420—445. DOI:10.1093/poq/nfn035
15. Edmondson A.C. Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams // Administrative Science Quarterly. 1999. Vol. 44. № 2. P. 350—383. DOI:10.2307/2666999
16. Edmondson A.C., Bransby D.P. Psychological safety comes of age: Observed themes in an established literature // Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior. 2023. Vol. 10. P. 55—78. DOI:10.1146/annurev-orgpsych-120920-055217
17. Exploring coping strategies of different generations of students starting university / R. Takács, S. Takács, J.T. Kárász, Z. Horváth, A. Oláh // Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. Article ID 740569. 10 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.740569
18. Han W., Zheng Z., Zhang N. Three Mediating Pathways of Anxiety and Security in the Relationship between Coping Style and Disordered Eating Behaviors among Chinese Female College Students // Neural Plasticity. 2021. Vol. 2021. Article ID 7506754. 6 p. DOI:10.1155/2021/7506754
19. Janoff-Bulman R. Assumptive Worlds and the Stress of Traumatic Events: Application of Schema Construct // Social Cognition. 1989. Vol. 7. № 2. P. 113—136. DOI:10.1521/soco.1989.7.2.113
20. Kantathanawat T. Development of psychological immunity scale for undergraduate students [Электронный ресурс] // Journal of Industrial Education. 2020. Vol. 19. № 3. P. 1—10. URL: <https://ph01.tci-thaijo.org/index.php/JIE/article/view/241855> (дата обращения: 18.05.2023).
21. Kerns K.A., Klepac L., Cole A. Peer relationships and preadolescents' perceptions of security in the child-mother relationship // Developmental Psychology. 1996. Vol. 32. № 3. P. 457—466. DOI:10.1037/0012-1649.32.3.457
22. Khadivi-Zand, A., Khodabakhshi-Koolaei A., Falsafinejad M.R. Role of Psychological and Social Security in Predicting Depression Among Women Living in the Homeless Shelters of Tehran // Journal of Client-Centered Nursing Care. 2020. Vol. 6. № 4. P. 213—222. DOI:10.32598/JCCNC.6.4.33.13
23. Kislyakov P.A., Shmeleva E.A. Prosocial Orientation of Russians During the COVID-19 Pandemic: Caring for Others and Yourself // Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. Article ID 629467. 10 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.629467
24. Measuring the Psychological Security of Urban Residents: Construction and Validation of a New Scale / J. Wang, R. Long, H. Chen, Q. Li // Frontiers in Psychology. 2019. № 10. Article ID 2423. 15 p. DOI:10.3389/fpsyg.2019.02423
25. Mindfulness and mental health in medical staff in the COVID-19 period: Mediating role of perceived social support and sense of security / J. Liao, X. Sun, X. Mai, Y. Du, F. Li // Journal of Psychology in Africa. 2022. Vol. 32. № 5. P. 447—453. DOI:10.1080/14330237.2022.2121055

26. Oláh A. Measurement of psychological immunity: psychometric properties of a new inventory and validity study of a new concept. Budapest: Ifjúsági, Családügyi, Szociális és Esélyegyenlőségi Minisztérium, 2005. 119 p.
27. Perceived stress and mobile phone addiction among college students: The roles of self-control and security / A. Zhang, S. Xiong, Y. Peng, Y. Zeng, C. Zeng, Y. Yang, B. Zhang // *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol. 13. Article ID 1005062. 10 p. DOI:10.3389/fpsy.2022.1005062
28. Roy D. Development and Validation of a Scale for Psychological Safety in School Among High School Students in India // *Management and Labour Studies*. 2019. Vol. 44. № 4. P. 394—416. DOI:10.1177/0258042X19870330
29. Schwartz Sh.H. A Repository of Schwartz Value Scales with Instructions and an Introduction // *Online Readings in Psychology and Culture*. 2021. Vol. 2. № 2. Article ID 9. 11 p. DOI:10.9707/2307-0919.1173
30. Self-efficacy of future athletes with different levels of psychological safety / I. Popovych, O. Blynova, I. Halian, O. Savchuk // *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20. № 5. P. 2718—2724. DOI:10.7752/jpes.2020.05370
31. Shapan N.L., Ahmed A.F. Rationing of Psychological Immunity Scale on a Sample of Visually Impaired Adolescents // *International Journal for Innovation Education and Research*. 2020. Vol. 8. № 3. P. 345—356. DOI:10.31686/ijer.vol8.iss3.2236
32. Tavaloli T., Kimiaee S.A., Agha Mohammadian H.R. The Effectiveness of Marriage Enrichment Training of TIME Plan on Improving Marital Intimacy and Women's Psychological Security // *Journal of Practice in Clinical Psychology*. 2022. Vol. 10. № 3. P. 259—274. DOI:10.32598/jpcp.10.3.857.1
33. The psychological bases of ideology and prejudice: Testing a dual process model / J. Duckitt, C. Wagner, I. du Plessis, I. Birum // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. Vol. 83. № 1. P. 75—93. DOI:10.1037//0022-3514.83.1.75
34. The Safety Attitudes Questionnaire: psychometric properties, benchmarking data, and emerging research / J.B. Sexton, R.L. Helmreich, T.B. Neilands, K. Rowan, K. Vella, J. Boyden, P.R. Roberts, E.J. Thomas // *BMC Health Services Research*. 2006. Vol. 6. Article ID 44. 10 p. DOI:10.1186/1472-6963-6-44
35. The Security Scale as a measure of attachment: meta-analytic evidence of validity / L.E. Brumariu, S. Madigan, K.R. Giuseppone, M.M. Abtahi, K.A. Kerns // *Attachment & Human Development*. 2018. Vol. 20. № 6. P. 600—625. DOI :10.1080/14616734.2018.1433217
36. The world is a scary place: Individual differences in belief in a dangerous world predict specific intergroup prejudices / C.L. Cook, Y.J. Li, S.M. Newell, C.A. Cottrell, R. Neel // *Group Processes & Intergroup Relations*. 2018. Vol. 21. № 4. P. 584—596. DOI:10.1177/1368430216670024
37. Ünal D, Çelebi F. Is There a Difference in Parental Attitudes and Attachment for ADHD-social Phobia Comorbidity? // *Turkish Journal of Psychiatry*. 2023. Vol. 34. № 1. P. 24—30. DOI:10.5080/u26580
38. Yeo S., Phua D., Hong Y. The Effects of Dangerous World Beliefs on COVID-19 Preventive Behaviors in Singapore: The Moderating Role of Public Health Communication // *International Journal of Strategic Communication*. 2022. Vol. 16. № 3. P. 485—498. DOI:10.1080/1553118X.2022.2036742
39. Yildirim K., Yenipinar S. Psychological Unsafety in Schools: The Development and Validation of a Scale // *Journal of Education and Training Studies*. 2017. Vol. 5. № 6. P. 167—176. DOI:10.11114/jets.v5i6.2372

References

1. Tsaranov K.N., Tarbastaev A.G., Rakhmatullin R.E., Klimova E.M., Kononov A.N., Protsenko D.N., Khayrullin I.I. Adaptatsiya i pervichnaya aprobatsiya russkoyazychnoi versii oprosnika "Otnoshenie k bezopasnosti» dlya meditsinskikh organizatsii" [Adaptation and initial reliability testing of the Russian-language version of the safety attitudes questionnaire for medical organizations]. *Menedzher zdravookhraneniya [Health manager]*, 2022, no. 2, pp. 57—64. DOI:10.21045/1811-0185-2022-2-57-64 (In Rus.).
2. Bogomaz S.A., Gladkikh A.G. Psikhologicheskaya bezopasnost' i ee izmerenie s pomoshch'yu Shkaly bazisnykh ubezhdenii [Psychological safety and its measurement with the A Scale of basic beliefs] [Elektronnyi resurs]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta = Tomsk state university journal*, 2009, no. 318, pp. 191—194. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=13418419> (Accessed 05.10.2023). (In Rus.).
3. Zelenev I.A., Prokhoda V.A. Sub"ektivnoe blagopoluchie i doverie v kontekste psikhologicheskoi bezopasnosti v sovremennoi Rossii i drugikh evropeiskikh stranakh [Subjective well-being and trust in the context of psychological security in contemporary Russia and other european countries]. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: Ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny = Monitoring of public opinion: Economic and social changes*, 2020, no. 1, pp. 340—367. DOI:10.14515/monitoring.2020.1.14 (In Rus.).
4. Kashirsky D.V. Psikhometricheskii analiz oprosnika MQT — Maslow's quick test (A. Chapman): adaptatsiya na rossiiskoi vyborke [Psychometric analysis of the MQT questionnaire — Maslow's quick test (A. Chapman): adaptation to the Russian sample] [Elektronnyi resurs]. *Psikhologiya, sotsiologiya i pedagogika [Psychology, sociology and pedagogy]*, 2015, no. 4. URL: <https://psychology.snauka.ru/2015/04/4810> (Accessed 18.05.2023). (In Rus.).
5. Moskalenko G.V., Zelinskaya I.A. Predstavlenie o psikhologicheskom immunitete v otechestvennoi psikhologii [The idea of psychological immunity in Russian psychology]. *Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal = Russian psychological journal*, 2019. Vol. 16, no. 3, pp. 33—44. DOI:10.21702/rpj.2019.3.3 (In Rus.).

6. Filenko I.A., Bogomaz S.A., Galazhinsky E.V., Buravleva N.A., Levitskaya T.E., Chalimova A.A. Osobennosti psikhologicheskogo zdorov'ya studencheskoi molodezhi s pozitsii razvitiya lichnostnykh resursov: bazisnykh ubezhdenii, zhiznestoikosti, regulyatorno-lichnostnykh kharakteristik [Features of psychological health of students from the perspective of personal resources development: basic beliefs, resilience, and personal regulatory characteristics]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal = Siberian Journal of Psychology*, 2023, no. 88, pp. 38—63. DOI:10.17223/17267080/88/3 (In Rus.).
7. Khlopovskikh YU.G., Vedeneeva G.I., Sashenkov S.A., Orlova G.V. Potrebnostno-motivatsionnaya sfera sub"ektov obrazovatel'nogo protsessa v usloviyakh tsifrovizatsii obrazovaniya [The need-motivational sphere of the subjects of the educational process in the context of the digitalization of education]. *Perspektivy nauki i obrazovaniya = Perspectives of science and education*, 2022, no. 2(56), pp. 347—360. DOI:10.32744/pse.2022.2.21 (In Rus.).
8. Morton L., Cogan N., Kolacz J., Calderwood C., Nikolic M., Bacon T., Pathe E., Williams D., Porges S.W. A new measure of feeling safe: Developing psychometric properties of the Neuroception of Psychological Safety Scale (NPSS). *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2022. 31 p. Advance online publication. DOI:10.1037/tra0001313
9. Bagga M.K. The Psychological Safety of Indian School Teachers: Where the Mind is Without Fear. *Education and Self-Development*, 2022. Vol. 17, no. 4, pp. 14—21. DOI:10.26907/esd.17.4.02
10. Cao L. The Relationship Between Adjustment and Mental Health of Chinese Freshmen: The Mediating Effect of Security and the Moderating Effect of Gender. *Frontiers in Public Health*, 2022. Vol. 10, article ID 916329. 6 p. DOI:10.3389/fpubh.2022.916329
11. Chapman A. Quick Self-test Based on the Adapted 8-stage 'Hierarchy of Needs'. [Elektronnyi resurs]. *BusinessBalls*. URL: <http://www.businessballs.com/maslowtest.pdf> (Accessed 09.04.2023).
12. Maslow A.H., Hirsh E., Stein M., Honigmann I.A. Clinically Derived Test for Measuring Psychological Security-Insecurity. *The Journal of General Psychology*, 1945. Vol. 33, no. 1, pp. 21—41. DOI:10.1080/00221309.1945.10544493
13. Cong Z., An L. Developing of Security Questionnaire and its Reliability and Validity. *Chinese Mental Health Journal*, 2004. Vol. 18, no. 2, pp. 97—99.
14. Davidov E., Schmidt P., Schwartz Sh.H. Bringing Values Back In: The Adequacy of the European Social Survey to Measure Values in 20 Countries. *Public Opinion Quarterly*, 2008. Vol. 72, no. 3, pp. 420—445. DOI:10.1093/poq/nfn035
15. Edmondson A.C. Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. *Administrative Science Quarterly*, 1999. Vol. 44, no. 2, pp. 350—383. DOI:10.2307/2666999
16. Edmondson A.C., Bransby D.P. Psychological safety comes of age: Observed themes in an established literature. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2023. Vol. 10, pp. 55—78. DOI:10.1146/annurev-orgpsych-120920-055217
17. Takács R., Takács S., Kárász J.T., Horváth Z., Oláh A. Exploring coping strategies of different generations of students starting university. *Frontiers in Psychology*, 2021. Vol. 12, article ID 740569. 10 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.740569
18. Han W., Zheng Z., Zhang N. Three Mediating Pathways of Anxiety and Security in the Relationship between Coping Style and Disordered Eating Behaviors among Chinese Female College Students. *Neural Plasticity*, 2021. Vol. 2021, article ID 7506754. 6 p. DOI:10.1155/2021/7506754
19. Janoff-Bulman R. Assumptive Worlds and the Stress of Traumatic Events: Application of Schema Construct. *Social Cognition*, 1989. Vol. 7, no. 2, pp. 113—136. DOI:10.1521/soco.1989.7.2.113
20. Kantathanawat T. Development of psychological immunity scale for undergraduate students [Elektronnyi resurs]. *Journal of Industrial Education*, 2020. Vol. 19, no. 3, pp. 1—10. URL: <https://ph01.tci-thaijo.org/index.php/JIE/article/view/241855> (Accessed 18.05.2023).
21. Kerns K.A., Klepac L., Cole A. Peer relationships and preadolescents' perceptions of security in the child-mother relationship. *Developmental Psychology*, 1996. Vol. 32, no. 3, pp. 457—466. DOI:10.1037/0012-1649.32.3.457
22. Khadivi-Zand, A., Khodabakhshi-Koolaei A., Falsafinejad M.R. Role of Psychological and Social Security in Predicting Depression Among Women Living in the Homeless Shelters of Tehran. *Journal of Client-Centered Nursing Care*, 2020. Vol. 6, no. 4, pp. 213—222. DOI:10.32598/JCCNC.6.4.33.13
23. Kislyakov P.A., Shmeleva E.A. Prosocial Orientation of Russians During the COVID-19 Pandemic: Caring for Others and Yourself. *Frontiers in Psychology*, 2021. Vol. 12, article ID 629467. 10 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.629467
24. Wang J., Long R., Chen H., Li Q. Measuring the Psychological Security of Urban Residents: Construction and Validation of a New Scale. *Frontiers in Psychology*, 2019, no. 10, article ID 2423. 15 p. DOI:10.3389/fpsyg.2019.02423
25. Liao J., Sun X., Mai X., Du Y., Li F. Mindfulness and mental health in medical staff in the COVID-19 period: Mediating role of perceived social support and sense of security. *Journal of Psychology in Africa*, 2022. Vol. 32, no. 5, pp. 447—453. DOI:10.1080/14330237.2022.2121055
26. Oláh A. Measurement of psychological immunity: psychometric properties of a new inventory and validity study of a new concept. Budapest: Ifjúsági, Családügyi, Szociális és Esélyegyenlőségi Minisztérium, 2005. 119 p.
27. Zhang A., Xiong S., Peng Y., Zeng Y., Zeng C., Yang Y., Zhang B. Perceived stress and mobile phone addiction among college students: The roles of self-control and security. *Frontiers in Psychiatry*, 2022. Vol. 13, article ID 1005062. 10 p. DOI:10.3389/fpsyg.2022.1005062

28. Roy D. Development and Validation of a Scale for Psychological Safety in School Among High School Students in India. *Management and Labour Studies*, 2019. Vol. 44, no. 4, pp. 394—416. DOI:10.1177/0258042X19870330
29. Schwartz Sh.H. A Repository of Schwartz Value Scales with Instructions and an Introduction. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2021. Vol. 2, no. 2, article ID 9. 11 p. DOI:10.9707/2307-0919.1173
30. Popovych I., Blynova O., Halian I., Savchuk O. Self-efficacy of future athletes with different levels of psychological safety. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. Vol. 20, no. 5, pp. 2718—2724. DOI:10.7752/jpes.2020.05370
31. Shapan N.L., Ahmed A.F. Rationing of Psychological Immunity Scale on a Sample of Visually Impaired Adolescents. *International Journal for Innovation Education and Research*, 2020. Vol. 8, no. 3, pp. 345—356. DOI:10.31686/ijer.vol8.iss3.2236
32. Tavaloli T., Kimiaee S.A., Agha Mohammadian H.R. The Effectiveness of Marriage Enrichment Training of TIME Plan on Improving Marital Intimacy and Women's Psychological Security. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 2022. Vol. 10, no. 3, pp. 259—274. DOI:10.32598/jpcp.10.3.857.1
33. Duckitt J., Wagner C., du Plessis I., Birum I. The psychological bases of ideology and prejudice: Testing a dual process model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002. Vol. 83, no. 1, pp. 75—93. DOI:10.1037//0022-3514.83.1.75
34. Sexton J.B., Helmreich R.L., Neilands T.B., Rowan K., Vella K., Boyden J., Roberts P.R., Thomas E.J. The Safety Attitudes Questionnaire: psychometric properties, benchmarking data, and emerging research. *BMC Health Services Research*, 2006. Vol. 6, article ID 44. 10 p. DOI:10.1186/1472-6963-6-44
35. Brumariu L.E., Madigan S., Giuseppone K.R., Abtahi M.M., Kerns K.A. The Security Scale as a measure of attachment: meta-analytic evidence of validity. *Attachment & Human Development*, 2018. Vol. 20, no. 6, pp. 600—625. DOI :10.1080/14616734.2018.1433217
36. Cook C.L., Li Y.J., Newell S.M., Cottrell C.A., Neel R. The world is a scary place: Individual differences in belief in a dangerous world predict specific intergroup prejudices. *Group Processes & Intergroup Relations*, 2018. Vol. 21, no. 4, pp. 584—596. DOI:10.1177/1368430216670024
37. Ünal D, Çelebi F. Is There a Difference in Parental Attitudes and Attachment for ADHD-social Phobia Comorbidity? *Turkish Journal of Psychiatry*, 2023. Vol. 34, no. 1, pp. 24—30. DOI:10.5080/u26580
38. Yeo S., Phua D., Hong Y. The Effects of Dangerous World Beliefs on COVID-19 Preventive Behaviors in Singapore: The Moderating Role of Public Health Communication. *International Journal of Strategic Communication*, 2022. Vol. 16, no. 3, pp. 485—498. DOI:10.1080/1553118X.2022.2036742
39. Yildirim K., Yenipinar S. Psychological Unsafety in Schools: The Development and Validation of a Scale. *Journal of Education and Training Studies*, 2017. Vol. 5, no. 6, pp. 167—176. DOI:10.11114/jets.v5i6.2372

Информация об авторах

Кисляков Павел Александрович, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии, конфликтологии и бихевиористики, Российский государственный социальный университет (ФГБОУ ВО РГСУ), г. Москва; главный научный сотрудник НИИ ФСИН России, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1238-9183>, e-mail: pack.81@mail.ru

Шмелева Елена Александровна, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии и социальной педагогики, Ивановский государственный университет (ФГБОУ ВО ИвГУ); профессор кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни, Российский государственный социальный университет (ФГБОУ ВО РГСУ), г. Москва, Российская Федерация; профессор кафедры профессиональных коммуникаций, Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России (ИПСА ГПС МЧС России), г. Иваново, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4698-5226>, e-mail: noc_shmeleva@mail.ru

Information about the authors

Pavel A. Kislyakov, Doctor of Psychology, Professor of the Department of Psychology, Conflictology & Behavioristics, Russian State Social University, Moscow; Chief Researcher, Research Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1238-9183>, e-mail: pack.81@mail.ru

Elena A. Shmeleva, Doctor of Psychology, Professor of the Department of Psychology & Social Pedagogy, Ivanovo State University, Ivanovo, Russian Federation; Professor of the Department of Physical Culture, Sports & Healthy Lifestyle, Russian State Social University, Moscow, Russian Federation; Professor of the Department of Professional Communications of the Ivanovo Fire Rescue Academy of State Firefighting Service of Ministry of Russian Federation for Civil Defense, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters, Ivanovo, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4698-5226>, e-mail: noc_shmeleva@mail.ru

Получена 02.07.2023

Received 02.07.2023

Принята в печать 18.09.2023

Accepted 18.09.2023

Современные антистресс-технологии в профессиях экстремального и помогающего типа

Розенова М.И.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6976-5587>, e-mail: profi1234@yandex.ru

Огнев А.С.

*Российский новый университет (АНО Рос НОУ), Финансовый университет при Правительстве
Российской Федерации (ФГБОУ ВО Финуниверситет), г. Москва, Российская Федерация*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2944-6615>, e-mail: altognev@mail.ru

Екимова В.И.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1480-3571>, e-mail: iropse@mail.ru

Кокурин А.В.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0454-1691>, e-mail: kokurin1@bk.ru

Обобщены и дифференцированы (по уровням профессионально-трудовой и индивидуально-психологической среды) источники жизненных и профессиональных стрессов, включая риски «новой глобальной реальности», детерминированной искусственным интеллектом. Психологические аспекты профессионального здоровья обозначены структурной феноменологией профессионального стресса, в вариантах стрессов деятельности (физиологического, предметно-деятельного и информационного) и стрессов отношений (деловых и личных). Внедрение программ повышения сопротивляемости стрессу у летчиков, военных, медицинских работников и педагогов показали, что стрессоустойчивость полидетерминирована обстоятельствами индивидуальности, обучения, опыта, статуса, и должна рассматриваться как универсальная жизненно-профессиональная компетенция, поддающаяся развитию. Выделены четыре подхода к внедрению антистресс-технологий: посредством организации условий профессиональной среды; обучения и подготовки специалистов; коррекции состояний и последствий стресса; интеграцией личностных свойств и образа жизни (овладение стресс-менеджментом и управлением здоровьем). Предложена трехуровневая инструментальная концепция применения методов работы со стрессами на уровне стратегического самоопределения, распределения ресурсов и снятия физиологического дискомфорта.

Ключевые слова: антистресс-технологии, стресс-менеджмент, профилактика, профессиональное здоровье, профессиональный стресс, стрессоустойчивость, обучение.

Для цитаты: Современные антистресс-технологии в профессиях экстремального и помогающего типа [Электронный ресурс] / М.И. Розенова, А.С. Огнев, В.И. Екимова, А.В. Кокурин // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3. С. 19–30. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120302>

Modern Anti-Stress Technologies in Extreme and Helping Professions

Marina I. Rozenova

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6976-5587>, e-mail: profi1234@yandex.ru

Alexandr S. Ognev

Russian New University, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2944-6615>, e-mail: altognev@mail.ru

Valentina I. Ekimova

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1480-3571>, e-mail: iropse@mail.ru

Alexey V. Kokurin

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0454-1691>, e-mail: kokurin1@bk.ru

The sources of life and professional stresses, including the risks of the “new global reality” determined by artificial intelligence, are generalized and differentiated (according to the levels of the professional-labor and individual-psychological environment). Psychological aspects of occupational health are indicated by the structural phenomenology of occupational stress, in the variants of activity stresses (physiological, subject-activity and informational) and relationship stresses (business and personal). The introduction of programs to increase stress resistance among pilots, military personnel, medical workers and teachers has shown that stress resistance is polydetermined by the circumstances of individuality, training, experience, status, and should be considered as a universal vital professional competence amenable to development. Four approaches to the introduction of anti-stress technologies are identified: through the organization of the conditions of the professional environment; training and training of specialists; correction of states and consequences of stress; integration of personal characteristics and lifestyle (mastering stress management and health management). We introduce a three-level instrumental concept of applying stress management methods at the level of strategic self-determination, resource allocation, and removal of physiological discomfort.

Keywords: professional health, professional stress, anti-stress technologies, stress management, prevention, stress tolerance, training.

For citation: Rozenova M.I., Ognev A.S., Ekimova V.I., Kokurin A.V. Modern Anti-Stress Technologies in Extreme and Helping Professions. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 19–30. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120302> (In Russ.).

Введение и актуальность проблемы

Обращение к проблеме стресса, его профилактики и внедрения антистресс-технологий в контекст жизнедеятельности людей в целом и профессиональной деятельности, в частности, актуализировано комплексом причин: наличием глобальных перемен (сингулярность развития технологий, меняющих среду обитания цивилизации), повышенной неопределенностью будущего, постоянством рисков возникновения непредвиденных кризисов и катастроф (природного, эпидемиологического, техногенного, социально-экономического и геополитического характера), к которым добавляются негативные демографические обстоятельства старения и снижения доли работоспособного населения, рост аддикций, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, доказательно связанных с действием стрессов [20; 23].

На уровне профессиональной деятельности повышенные риски стрессогенности создают: общие проблемы качества и износа (выгорания) трудовых ресурсов,

недокомплектацию кадрами (приводящую к перегрузкам имеющихся работников), системные проблемы в организации и гигиене труда, несовершенства в системах управления, документооборота и управленческих решений [16; 22; 27; 31].

На уровне личности и субъекта труда проблемы повышенной уязвимости стрессу и его последствиям определяются низкой компетентностью людей в понимании причинно-следственных связей собственных действий и внешних воздействий с их последствиями для физического и психического здоровья; инфантильными социальными установками; слабой знаниево-фактологической эрудицией; нарастанием эскапизма, наивными формами сознания и мистификацией мышления, выражаемыми в снижении ответственной активности, заменяемой апелляциями к «фантастическим» («высшим») силам, что блокирует формирование зрелой стрессоустойчивости [7; 15; 28].

В экзистенциальном поле добавился новый вызов (источник стрессов, тревоги и фобий) — искусствен-

ный интеллект (ИИ) нового поколения (НоИИ), который не просто может аккумулировать и обрабатывать большие объемы информации, но уже способен к глубокому обучению и принятию решений [18]. Интенсивность прироста функционала нового искусственного интеллекта, особенно за последние месяцы, оказалась такой, что ряд специалистов в этой области всерьез ставят вопрос о необходимости замедления его развития, чтобы цивилизация могла осмыслить «новую глобальную реальность» и подготовиться к ней [13].

Представители некоторых видов профессий (педагоги, управленцы, медицинские работники) уже сейчас активно работают с «новой реальностью». Например, если раньше врачи имели дело с вербализованными и диагностически выявляемыми симптомами болезни, на основании чего определялся план лечения пациента, то сейчас в эту схему «вклинился» элемент диагноза и план лечения, который пациенту сгенерировала «сеть» и с которым *критически сравнивается мнение реального врача*, поскольку у пациента уже сформирована некоторая психологическая установка. Появление названного элемента повышает нервно-психические затраты специалиста, заставляя его работать с дополнительными информационно-эмоционально-коммуникативными составляющими профессиональной задачи (и это еще без учета ранее дополненных нагрузок, заданных сменой парадигмы «пациента на клиента», расширившей функциональные нагрузки профессионала) [3; 4; 16; 21].

Приведенный (и далеко не полный) перечень проблем жизненного, профессионального и личностно-субъектного контекста актуализирует необходимость поиска средств повышения общего адаптационного потенциала и сохранения человеческих ресурсов, их способности к длительной, продуктивной и качественной трудовой и жизненной активности [7; 23; 27].

Концептуально-терминологический обзор

Здоровье человека, в широком смысле, можно рассматривать как универсальный баланс организма: его внутренней среды и его взаимодействий с внешней средой. Генерализованным нарушителем этого баланса выступают *стресс* и его биохимические и нейропсихологические последствия, полагаемые одним из важнейших ограничителей долголетия [7; 8].

Изучению стресса и его профилактики посвящено много работ. Однако Е.Я Матюшкина, А.П. Рой, А.А. Рохманина и А.Б Холмогорова приводят пример масштабного обзора зарубежных исследований по проблемам стресса, в ходе которого на основании анализа 786 научных работ было установлено, что 29 из них имели оригинальный характер, а остальные являлись их цитированием [4]. От себя добавим, что большинство этих оригинальных работ были выполнены в интервале середины—конца XX и в начале XXI столетия: необходимость включения в цитирование «свежих» по году

издания работ, способствовала высокой репликации более давних исследовательских оригиналов [12].

В настоящее время, в операционально-понятийном арсенале специалистов по проблеме стресса присутствуют не только широчайший спектр *терминологических обозначений* психических и психологических *последствий стресса* (неврозы, генерализованное тревожное расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство, профессиональный стресс, синдром сиротства, болезни пострадавших в экстремальной ситуации, от военного стресса и иных бедствий и др.) [8], но и *система терминов-понятий*, отражающих интегративные аспекты *генезиса и управления стрессами* («менеджмент здоровья» (*health management*), «профессиональное здоровье», «стресс-менеджмент» (*stress management*)) [9; 12; 15]. Новая терминология (в дополнение к классическому понятию *гигиены*) позволяет лучше понимать и описывать феноменологию стресса и его профилактики, но не отменяет того, что механизмы развития стресса и реагирования на него, остаются теми же [8; 12].

Последствия стрессов реализуются на физиологическом, психологическом и личностном уровнях. Степень негативности этих последствий определяется, по мнению большинства специалистов, подготовленностью (ресурсностью) человека при столкновении с трудностями жизни и деятельности. Действие стресса рассматривается как в положительном аспекте (способность к мобилизации, большей активности и концентрации, к преодолению и решению задач), так и в негативном (истощение ресурсов, болезни, дезорганизация, нарушение дееспособности и целеполагания, асоциальность), обозначенном термином *дистресс*, отражающим чрезмерность перегрузок и их длительности. Таким образом, главная задача профилактики, гигиены и образования-просвещения — создавать *барьеры трансформации стресса в дистресс* [8; 17], надежность которых обеспечивается общей жизненной стратегией, системой ценностей, своеобразием опыта и особенностями личности [3; 31; 33].

Психологические проблемы сохранения профессионального здоровья специалистов

Мир значительно продвинулся вперед в плане понимания ценности *«человеческого ресурса»*, т. е. жизни, здоровья, трудоспособности и инициативы людей, формирующих основу любого общества и государства. Активность и дееспособность людей составляют главную движущую силу развития технологий и цивилизации [23]. Развитые страны обеспечили и обеспечивают свое благополучие, в первую очередь, за счет использования наиболее *качественных* трудовых ресурсов [20; 23].

Привлечение высококвалифицированных кадров возможно в ситуации предоставления им максимально комфортных и выгодных условий, позволяющих под-

держивать высокий уровень жизнедеятельности и профессионализма. Необходимость обустройства комфортной, безопасной и развивающей среды для профессионалов детерминировала актуализацию направлений, изучающих *здоровье, профессиональное здоровье*, и все более глубокое понимание проблем *стресса*. [9; 15].

Первоначально и охотнее, эти проблемы рассматривались в отношении профессий, осуществляющихся в условиях наличия факторов экстремальности (высокой неопределенности, недостаточной безопасности, «цены ошибки», «психологической цены» решения профессиональной задачи и т. п.), — летчиков, авиадиспетчеров, военных, спасателей, пожарных, сотрудников внутренних дел [10; 11; 28; 33]. Затем, на уровне системного изучения, в поле рассмотрения были включены профессии социономического типа (учителя, медики, руководители, госслужащие), предъявляющие высокие требования к личности из-за высокого уровня социальной ответственности, морального, нервно-психического напряжения и специфических отношений с другими людьми [19; 21; 22].

Термин «*Профессиональное здоровье*» начал употребляться в зарубежных исследованиях с конца 1980-х — начала 1990-х годов. Первенство его употребления приписывается нескольким авторам:

— Джорджу Эверли-младшему (George Everly Jr.), который интегрировал проблемы гигиены труда с психологическими подходами; его определение профессионального здоровья базируется на включении тех способностей, которые обеспечивают «профессиональную надежность» человека в различных условиях деятельности, в том числе требующих активации компенсаторных ресурсов (Барлинг Дж.А. (Barling, J.A.)) [9; 15];

— Джонатан С. Рэймонду (Jonathan S Raymond), предложившему считать основной целью изучения психологии профессионального здоровья негативное влияние стресса на организм людей и разработку способов борьбы со стрессом [15].

Отечественные исследования в сфере проблем летной деятельности и сохранения здоровья пилотов (В.А. Пономаренко, А.Н. Разумов, М.В. Пискунов) расширили понимание профессионального здоровья, включив, как необходимый компонент, *регуляторные свойства организма*, помогающие сохранять физическое, психологическое и социальное благополучие, выступающие основой надежности человека-профессионала [5].

В парадигме *системного подхода* были определены базовые структурные компоненты профессионального здоровья: *функциональные состояния*, определяющие физический, клинический и психический статус работника: *профессиональные качества*, создающие на разных уровнях (психофизиологическом, психологическом и личностном) внутреннюю и внешнюю устойчивость профессионала, и *критериально-оценочный показатель* «*Профессиональная работоспособность*»,

выражающий функциональное состояние организма и личности, которое обеспечивает максимально возможную эффективность и результативность деятельности. В конце 1990-х А.Г. Маклаковым была предложена концепция «личностного адаптационного потенциала», описывающая возможности успешной адаптации, сохранения здоровья и работоспособности профессионала в сложных или экстремальных условиях деятельности [2].

В поле изучения профессионального здоровья выделяется проблема *профессионального стресса*. Следует заметить, что стресс и профессиональный стресс феноменологически-функционально не различаются, за исключением контекста и специфически выделяемых в профессиональной деятельности *стрессоров* и *факторов* развития стресс-реагирования (Г. Селье, М. Смит, С. Линд, С. Касл, К. Купер, Ф. Дэйв, М. О’Драйсколл и другие) [12; 22; 28].

Профессиональный стресс выражается в соматических и психических реакциях в ответ на напряженные ситуации трудовой деятельности. Серьезность проблемы зафиксирована в *Международной классификации болезней* (МКБ-11) и обобщена посредством феномена «*выгорание*», которое включено под кодом *QD85* в рубрику «Проблемы, связанные с работой или безработицей». Выгорание описано как «*результат хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться*»¹, и характеризуется чувством истощения энергии или изнеможения, возрастанием эмоциональной отстраненности, негативным или циничным отношением к работе, чувством личной неэффективности и недостатком достижений. Последствиями профессионально-производственных стрессов, как правило, являются: прогулы, отсутствие мотивации к деятельности, повышение брака в работе, депрессивные состояния, грубость, агрессивность и конфликтность в отношении с коллегами и другими людьми, проявление гиперответственности при нарастании излишней нагрузки на работе.

В стрессе, связанном с трудовой деятельностью, выделяют некоторые разновидности: *рабочий стресс* (связанный с нарушением условий труда и рабочего места), *организационный стресс* (определяется негативным действием организации на самочувствие, привычки и образ жизни человека) и собственно *профессиональный стресс* (понимаемый как результат полифакторного воздействия работы и условий, в которых она осуществляется, на психические и физические реакции индивидуума) [19]. Последнее из приводимых определений представляется наиболее полным и адекватным. В классификации профессионального стресса также выделяют *информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс* [4; 21].

Отталкиваясь от традиционной классификации стресса [28], можно предложить дифференцировать профессиональный стресс на стресс деятельности и

¹ URL: <https://mkb11.online/129350> (дата обращения: 25.08.2023).

стресс отношений. **Стресс деятельности** рассматривается нами в вариантах:

— *физиологического стресса* (задаваемого условиями деятельности (например, долгим сидением или наличием излучения, резких перемен в среде (как у водолазов));

— *предметно-деятельного стресса* (связанного с осуществлением реальных практических трудовых действий с объектами среды);

— *информационного стресса* (связанного с необходимостью принятия решений в условиях недостатка или противоречивости информации, работой с большими объемами информации (особенно в ситуации ограничения времени на ее обработку) или столкновением со сложной и/или непривычной информацией).

Стресс Отношений (эмоциональный по своей природе) рассматривается в вариантах:

— стресса *производственных отношений* (с руководством и с коллегами);

— стресса *личных отношений* (внутрисемейных — условно *внутренних*, с другими людьми (друзьями, единомышленниками, соседями или сторонними лицами) — условно *внешних*).

Восприимчивость человека к стрессам в профессиональной деятельности и на работе определяется не только его личностной устойчивостью и опытом сопротивления-преодоления жизненных трудностей, но и общим жизненным фоном (возрастными, ценностно-смысловыми, социальными, семейными обстоятельствами и т. п.) [8; 9; 12].

Роль *семейного фактора* в развитии профессионального стресса не однозначна. В обыденном сознании распространено мнение о безусловной позитивности наличия семьи («крепкого тыла») — как защиты от трудовых неприятностей. Однако исследования показали, что работники среднего и высшего управленческого звена крупных компаний, имеющие высокий уровень статусного и финансового благополучия, характеризующие свои семьи как «высоко поддерживающие», имеют наибольшую выраженность заболеваний, связанных со стрессом (Сьюзан У. Кобаса и Марк К. Пьюсетти). Семьи не обязательно могут оказывать работникам конструктивную поддержку в преодолении стрессов на работе: например, если производственная ситуация требует дисциплины и отдачи, семья может стимулировать проявление обид на коллег или руководство, жалость к себе, перекладывание ответственности и вины на других и т. п. [3]. Таким образом, повышенная ответственность перед семьей и желание максимально обеспечить своих близких выступают дополнительными стрессорами, обостряя ценность достижения статусно-финансовой успешности [7; 32].

О профессиональном стрессе и сопряженном с ним профессиональном выгорании известны многие детали. Например, у женщин и мужчин различны источники профессионального стресса и выгорания. Норвежское исследование показало, что у мужчин

выгорание непосредственно сопряжено с профессиональной нагрузкой (особенностями и характером самой деятельности), а у женщин выгорание детерминировано в большей мере межличностными отношениями и конфликтами [32].

Профессии, связанные с взаимодействием, общением, заботой, обучением или управлением другими людьми, оказываются наиболее уязвимы к развитию выгорания. Исследования фиксируют, что серьезные проблемы с трудоспособностью у представителей данных профессий возникают именно по причине профессионального стресса [24].

Первоначальные представления о том, что профессиональное выгорание более характерно для поздних периодов в карьере, корректируются новыми данными: молодые специалисты, также могут быть подвержены этим состояниям. В частности, у начинающих врачей, по сравнению с их более опытными коллегами, риск выгорания оценивается в два раза выше, а проявления выгорания заметны уже на этапе профессиональной подготовки, что спровоцировано стрессом необходимости соответствия высоким требованиям к подготовке специалиста [26].

В отношении медиков была выявлена связь профессиональных стрессов и выгорания с качеством реализуемой ими медицинской помощи. На базе исследований, проведенных в разных странах мира (включая страны с передовыми системами здравоохранения, такие как Франция, Австралия, Германия, Израиль, США), и метаанализа полученных данных, было показано, что врачи «нагруженные» профессиональным стрессом и симптомами выгорания, значительно чаще пренебрегают безопасностью пациентов (допускают халатность или невнимательность), оказывают неправильную помощь и чаще получают негативные отзывы о своей работе. Это приводит к эмоциональному истощению и снижению продуктивности деятельности [21].

В феноменологии профессионального стресса и выгорания описан «*синдром вторичной жертвы*» (second victim syndrome — SVS) — совокупность переживаний, которые отягощают профессионала в ситуации неудовлетворительных или плохих результатов деятельности. Для некоторых профессий (например, педагогического и медицинского профиля) это приобретает особую актуальность, в силу того, что общество и профессиональные сообщества нетерпимы к ошибке профессионала, хотя она может быть спровоцирована сбоем работы «системы», а не конкретного специалиста. Возникает «порочный круг»: стресс и выгорание порождают ошибки в деятельности, которые усиливают исходный стресс, что ведет к значительному снижению результативности работы [16].

Приведенные примеры свидетельствуют о крайней необходимости внедрения в организацию труда и психологического сопровождения специалистов (обучения, профилактики, помощи) современных антистресс-технологий.

Антистресс-технологии как компонент профессиональной среды и средство развития стрессоустойчивости

Понимание природы стресса определяет генеральную стратегию: не избегание стресса, а когнитивно-эмоциональная и личностно-поведенческая подготовка («закалка») к неблагоприятным внешним воздействиям на основе формирования системы ценностного отношения к миру и выработки конкретных физических и эмоциональных навыков [8; 27]. Реализация данной стратегии предполагает системную организацию воспитания и общественно-социальных (в том числе экономических) практик, исходящих из идеи ценности человеческого капитала [3; 23]. Одновременно (а в реальности компенсаторно, в отсутствие системного подхода), в конкретных социальных и производственных институтах, можно создавать условия, помогающие людям соответствовать высоким требованиям профессиональной и социальной жизни, без катастрофических последствий стрессов и выгорания.

Например, в западных подходах к организации труда со второй половины XX столетия стал активно внедряться принцип «отдыха без отрыва от рабочего места», когда специалисты могут (непосредственно в течение рабочего дня) сходить в спортзал или сауну, расположенные внутри офиса.

Один из вариантов внедрения антистресс-технологий может быть реализован посредством организации профессиональной среды и условий труда. К этому типу технологий относится организация зон «релаксации и рекреации»: спальных мест, сенсорных комнат (со звуковыми, визуальными и тактильными методиками разрядки). Большие современные корпорации активно применяют такие возможности [12].

В организациях могут быть внедрены и более сложные варианты антистресс- и здоровьесберегающих технологий, по типу одного из японских предприятий, рабочие которого, чтобы переодеться, должны были проплыть в бассейне: раздевалка имела два «берега» (один с личной одеждой, другой с рабочей) [1; 7]. В результате работник автоматически, внутри трудовой ситуации получал необходимую оздоровительную нагрузку через плавание (наиболее оптимальную форму оздоровительно-физической активности [28]).

Возражения по поводу затратности подобных мероприятий давно опровергнуты экономическими расчетами выгод внедрения технологий управления стрессами: количественная оценка эффективности складывается из параметров общих капиталовложений, прироста выручки и срока окупаемости проектов. Цена игнорирования управления стрессами в организациях и на предприятиях представлена снижением работоспособности, повышением напряженности в работе, увеличением конфликтов, ухудшением здоровья, ростом брака, ошибками и преступлениями по неосторожности [3].

Приемы организационной заботы о здоровье профессионалов могут быть дополнены имплицитными

общесоциальными практиками, обеспечивающими ежедневное поддержание самочувствия людей. Например, в Японии существуют общегородские «центры релаксации», посещение которых доступно в любое время, и в которых созданы расслабляющие физико-физиологические имитации, по типу прохода по водному ручейку (с комфортной температурой), что дополнено зрительными и аудиальными впечатлениями (звуками леса, океана и т. п.). Организация такой «антистресс-экологии» в японских городах детерминирована высочайшей интенсификацией труда и жесткой регламентацией жизни (в контексте доминирующей ценности качества продукции и максимальной включенности моральной ответственности каждого за свой и общий результат, укорененных в многовековой культуре сдержанности и «сохранения лица» в любых обстоятельствах), следствием чего является рост тревожности, суицидов и аддиктивности. Описанные приемы направлены на минимизацию негативных последствий хронических стрессов [1].

Другой вариант применения антистресс-технологий связан с *обучающей тренинговой подготовкой*, которая одновременно создает *терапевтические эффекты* стресс-разгрузки. Реализуется данный подход в когнитивно-поведенческой парадигме, посредством тренингов или специализированных программ-мероприятий. Применение подобного подхода оказывается также эффективным [25; 31]. В Рочестере (Rocheste, США) и в Норвегии провели интенсивное и длительное обучение по профилактике профессионального выгорания: тренинги проводились первые два месяца по 2,5 часа в неделю, а затем по 2,5 часа в месяц на протяжении десяти месяцев. У участников тренингов значительно улучшилась самооценка своего состояния, особенно в части симптомов выгорания [14].

Еще один опыт антистресс-обучения описан в работе с медицинскими сестрами, имеющими симптоматику выгорания. В качестве основы был выбран метод SMART-терапии: участники тренинга активно изучали и формировали осознанное понимание стрессоров и факторов профессионального выгорания на рабочем месте; параллельно с этим медицинских сестер обучали навыкам релаксации, техникам самоподдержки и профилактики стресса. Применение программы позволило снизить у медицинских работников выраженность профессионального выгорания, тревоги и депрессии [19].

Еще один подход к внедрению антистресс-технологий определен *функцией коррекции* и представлен методами изменения-контроля самочувствия и физиологических симптомов стресса. В этом подходе доминируют классические и дополненные *методики аутогенной тренировки* (Э. Куэ, И. Шульца, К. Томаса, Д. Уитмора), в вариантах приоритета упражнений первой и второй ступени (АТ-1 и АТ-2), направленных на достижение ощущений теплоты и тяжести в конечностях [12; 30]. Для коррекции стресс-реакций, снижения напряженности, негативных переживаний, страхов, для достиже-

ния духовного равновесия и повышения самооценки активно применяются методы *арт-терапии* в вариантах изотерапии (живопись, лепка, песочная терапия, музыка- и имаготерапия (драматическое искусство)), фототерапии (составление фотомозаик и слайд-шоу), кинезиотерапии (движение, танцы, массаж и лечебная физкультура), библио- и сказкотерапии (чтение и написание литературных произведений, притч, сказок) [8; 12].

Следующий подход к внедрению антистресс-технологий связан с субъективной *интеграцией* знаний, представлений, опыта, отношений и ценностей *на уровне личности*, выраженной становлением и совершенствованием *стрессоустойчивости*, которую сейчас позиционируют *универсальной жизненной компетенцией* (а не просто ведущим свойством в профессиях экстремального типа, как это было ранее) [6; 11; 29; 30]. Реализация подхода основывается на парадигмах и методах экзистенциальной психотерапии (К. Ясперс, Л. Бинсвангер, Р. Мэй и Дж. Бьюдженталь, В. Франкл, К. Роджерс, И. Ялом) [11; 12; 13; 30]. Стрессоустойчивость личности и субъекта труда детерминируется системой отношений, ядерными компонентами которой выступают принятие свободы выбора и ответственности, определение смыслов и целеполагание [8; 33].

Примером включения *стрессоустойчивости* в профессионально важные качества выступает сфера гражданской авиации. На основе итогов двадцатилетнего анализа происшествий на воздушном транспорте во всем мире Международная организация гражданской авиации (ICAO — International Civil Aviation Organization) включила стрессоустойчивость в число *главных компетенций* авиационного персонала; а ее формирование и развитие предусмотрено современными образовательными программами («Подготовка персонала на основе анализа фактических данных» (Evidence-based training — EBT)). Подобные программы (CRM — Crew Resource Management) теперь используются в обучении и подготовке пожарных расчетов, бригад скорой помощи, экипажей плавсостава и различных видов рабочих команд [12; 30].

Предложенные подходы взаимодополняемы и пересекаются в функциональном плане. Интеграция зарубежного и отечественного опыта позволяет *дифференцировать стрессы и применение антистресс-технологий по нескольким уровням* [12]:

— *уровень стратегического самоопределения* (экзистенциальные стрессы и проблемы личности, радикальное изменение социальной, культурной, политической среды человека и т. п.) — требует применения методов экзистенциальной терапии [8; 31];

— *оперативный уровень* (стрессы, связанные с перераспределением ресурсов (оптимизация рабочего дня, информационных потоков, межличностных отношений, денежных средств и т.п.)) — стрессы преодолеваются методиками и средствами когнитивно-поведенческой терапии, послужившими основой различных вариантов тайм-менеджмента, коучинга, алгоритмизированных моделей принятия решений [12; 25];

— *уровень проявленного психофизиологического дискомфорта* (стрессы сбоя биоритмов, чрезмерной нагрузки на организм, неприемлемых условий работы и отдыха и т. д.) — стрессы преодолеваются комплексом различных вариантов аутотренинга, в сочетании с восточными практиками психосоматической саморегуляции и методами арт-терапии [6; 8; 12].

Выводы

1. Постоянное усложнение жизненной среды людей на макро уровнях в социально-экономической, культурной, геополитической сферах; повышение интенсификации и требований к результативности труда на фоне организационно-управленческих несовершенств; наличие индивидуальных особенностей человека в характеристиках личности и субъекта труда в настоящее время дополнены фактом «новой глобальной реальности», формируемой искусственным интеллектом нового типа (способным принимать решения и ставить задачи), обостряют проблемы сохранения человеческого капитала, и актуализируют внедрение средств улучшения адаптационных ресурсов людей, сохранения их жизне- и дееспособности.

2. Накопление исследовательских и информационно-аналитических работ привело одновременно к масштабированию и дифференциации понятийно-терминологического арсенала, описывающего проблемы общего и профессионального здоровья («менеджмент здоровья»), стресса и управления им («стресс-менеджмент», «антистресс-технологии»), что углубило понимание детерминантов и средств сбережения человеческой жизни для увеличения ее продолжительности в состоянии активно-деятельного созидания.

«Профессиональное здоровье» выделено в отдельную научную сферу, в рамках которой рассматривается феноменология профессионального стресса, фиксируемого на уровне диагноза в МКБ-11: QD85. Профессиональное здоровье и профессиональный стресс могут быть описаны структурно и типологически, в вариантах *стресса деятельности и стресса отношений*.

3. Восприимчивость к стрессам в профессиональной деятельности детерминирована личностными особенностями, опытом, жизненными обстоятельствами, этапом профессиональной карьеры и половозрастными характеристиками. Фактор семейного статуса в отношении преодоления профессиональных стрессов «работает» амбивалентно, а не гарантированно позитивно.

4. Эмпирически и экспериментально выявлена связь наличия у специалистов профессионального стресса и выгорания с увеличением конфликтов, снижением эффективности и качества работы. Стресс и выгорание порождают «синдром вторичной жертвы», при котором ошибки, допускаемые под действием стресса, способствуют развитию переживаний, усугубляющих первичный стресс.

5. В последние десятилетия проблема стресса вышла за рамки медицинского понимания и стала рассматриваться в более широком, социально-психологическом, контексте. Детерминантами профессионального стресса рассматриваются психосоциальные производственные факторы. Основная линия защиты от стресса выстраивается блокировкой его трансформации в дистресс и выгорание, что достигается усилиями по формированию *интегрированной стрессоустойчивости*, базирующейся на конструктивных отношениях к себе, миру и деятельности, навыках рационально-когнитивной оценки реальности, и владении разнообразными приемами эмоционально-психологической и физиологической разрядки.

Применение фармакологии позволяет корректировать индивидуальные реакции на стресс, определяемые особенностями физиологии человека (при этом *воздействие* ориентировано не на подавление эмоций, а на механизмы, *усиливающие развитие* негативных проявлений), однако вне работы с целостной личностью результаты фарм-терапии могут снижаться.

6. Изучение и внедрение разработок, связанных с достижением устойчивости к стрессорам и стрессу (от профессий экстремального профиля к соционическим видам деятельности), привело к пониманию необходимости создания «антистресс-экологии» профессиональной и жизненной среды.

Анализ международного опыта реализации антистресс- и здоровьесберегающих программ, позволил определить *четыре подхода к внедрению антистресс-технологий* (AnStTh):

- посредством организации среды и условий профессиональной деятельности;
- посредством обучения и подготовки персонала;
- посредством коррекции и терапии стрессовых состояний и последствий стресса;
- посредством интеграции на уровне личностных свойств и образа жизни системы ценностей, отношений и инструментальных навыков ментального и эмоционального самоуправления.

Была разработана *трехуровневая инструментальная концепция применения методов работы со стрессами*, включающая следующие уровни: уровень стратегического самоопределения, уровень распределения ресурсов, уровень снятия физиологического дискомфорта.

Таким образом, имеющиеся международные и отечественные результаты исследований и практического опыта позволяют, в рамках системно-комплексного подхода, сформировать универсальные, но при этом гибкие (учитывающие специфику ситуации, организации или вида деятельности) *протоколы управления стрессом* (внедрения антистресс-технологий) на уровне личности или социально-производственной структуры, в целях улучшения профессионального здоровья и повышения эффективности труда специалистов.

Литература

1. Ватанабэ Н. Обустроить город так, чтобы предотвратить депрессию: к вопросу о профилактике суицидов в Японии / Пер. с яп. Р. Ватанабэ // Современная терапия в психиатрии и неврологии. 2021. № 1—2. С. 11—17.
2. Исаев А.А., Никифоров Г.С., Родионова Е.А. Психология профессионального здоровья: обзор концепций [Электронный ресурс] // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2019. Том 32. № 2. С. 114—122. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42380151> (дата обращения: 11.10.2023).
3. Костина Т.М., Филимонова Е.А. Профессиональный стресс и его влияние на эффективность работы предприятия [Электронный ресурс] // Вестник Алтайской академии экономики и права. 2022. № 10-3. С. 426—432. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49792008> (дата обращения: 25.08.2023).
4. Профессиональный стресс и профессиональное выгорание у медицинских работников / Е.Я. Матюшкина, А.П. Рой, А.А. Рахманинова, А.Б. Холмогорова // Современная зарубежная психология. 2020. Том 9. № 1. С. 39—49. DOI:10.17759/jmfp.2020090104
5. Разумов А.Н., Пономаренко В.А. Концепция «Здоровье здорового человека»: интеграция медицины, психологии и религии [Электронный ресурс] // Психологический журнал. 2015. Том 36. № 6. С. 88—93. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25512127> (дата обращения: 11.10.2023).
6. Растегняева О.А., Терлецовка Е.В. Профессиональный стресс и рекомендации по борьбе с ним // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. № 6-2(57). С. 48—50. DOI:10.24412/2500-1000-2021-6-2-48-50
7. Розенова М.И. Индивидуально-психологические источники ожидаемой продолжительности жизни: текущие и перспективные исследования // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2019. № 4. С. 71—90. DOI:10.18384/2310-7235-2019-4-71-90
8. Сапольски Р. Психология стресса / Пер. с англ. М.А. Алиева. СПб: Питер, 2022. 480 с.
9. Современные представления о профессиональном выгорании в медицине труда / Ю.Ю. Горблянский, О.П. Понамарева, Е.П. Конторович, Е.И. Волынская // Медицина труда и промышленная экология. 2020. Том 60. № 4. С. 244—249. DOI:10.31089/1026-9428-2020-60-4-244-249
10. Стресс и страх в экстремальной ситуации / М.И. Розенова, В.И. Екимова, А.В. Кокурин, А.С. Огнев, О.С. Ефимова // Современная зарубежная психология. 2020. Том 9. № 1. С. 94—102. DOI:10.17759/jmfp.2020090110

11. Хадарцев А.А., Стариков Н.Е., Грачев Р.В. Профессиональный стресс у военнослужащих (обзор литературы) // Вестник новых медицинских технологий. 2020. Том 27. № 2. С. 74—82. DOI:10.24411/1609-2163-2020-16677
12. Эффективное преодоление стрессов как составляющая управления ресурсами экипажа (CRM) / В.П. Каширин, Э.В. Лихачева, Л.П. Николаева, А.С. Огнев / М.: Спутник+, 2021. 22 с. DOI:10.25633/5978-2
13. Anokhin K.V. The Cognitome: seeking the Fundamental Neuroscience of a Theory of Consciousness // Neuroscience and Behavioral Physiology. 2021. Vol. 51. № 7. P. 915—937. DOI:10.1007/s11055-021-01149-4
14. Association of an Educational Program in Mindful Communication with Burnout, Empathy, and Attitudes Among Primary Care Physicians / M.S. Krasner, R.M. Epstein, H. Beckman, A.L. Suchman, B. Chapman, C.J. Mooney, T.E. Quill // JAMA. 2009. Vol. 302. № 12. P. 1284—1293. DOI:10.1001/jama.2009.1384
15. Barling J., Griffiths, A. A history of occupational health psychology // Handbook of occupational health psychology / Eds. J.C. Quick, L.E. Tetrick. Washington: American Psychological Association, 2010. P. 21—34.
16. Burnout, Drop Out, Suicide: Physician Loss in Emergency Medicine, part I / C.R. Stehman, Z. Testo, R.S. Gershaw, A.R. Kellogg // Western Journal of Emergency Medicine. 2019. Vol. 20. № 3. P. 485—494. DOI:10.5811/westjem.2019.4.40970
17. Cartwright S., Cooper C.L. Managing Workplace Stress. Thousand Oaks: SAGE Publications, 1997. 185 p.
18. Cognitive psychology — based artificial intelligence review / J. Zhao, M. Wu, L. Zhou, X. Wang, J. Jia // Frontiers in Neuroscience. 2022. Vol. 16. Article ID 1024316. 9 p. DOI:10.3389/fnins.2022
19. Decreasing Stress and Burnout in Nurses: Efficacy of Blended Learning With Stress Management and Resilience Training Program / D.L. Magtibay, S.S. Chesak, K. Coughlin, A. Sood // The Journal of Nurse Administration. 2017. Vol. 47. № 7/8. P. 391—395. DOI:10.1097/nna.0000000000000501
20. Dong Y., Li C. Economic sanctions games among the US, the EU and Russia: payoffs and potential effects // Economic Modelling. 2018. Vol. 73. P. 117—128. DOI:10.1016/j.econmod.2018.03.006
21. Evidence Relating Health Care Provider Burnout and Quality of Care: a Systematic Review and Meta-analysis / D.S. Tawfik, A. Scheid, J. Profit, T. Shanafelt, M. Trockel, K.C. Adair, J.B. Sexton, J.P.A. Ioannidis // Annals of Internal Medicine. 2019. Vol. 171. № 8. P. 555—567. DOI:10.7326/M19-1152
22. Kokkinos C.M. Job stressors, personality and burnout in primary school teachers // British Journal of Educational Psychology. 2007. Vol. 77. № 1. P. 229—243. DOI:10.1348/000709905X90344
23. Kvint V. Strategy for the Global Market: Theory and Practical Applications. New York: Routledge, 2016. 519 p.
24. Mearns J., Cain J.E. Relationships between Teachers' Occupational Stress and Their Burnout and Distress: Roles of Coping and Negative Mood Regulation Expectancies // Anxiety, Stress & Coping. 2003. Vol. 16. № 1. P. 71—82. DOI:10.1080/1061580021000057040
25. Nakao M., Shirotaki K., Sugaya N. Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies // BioPsychoSocial Medicine. 2021. Vol. 15. Article ID 16. 4 p. DOI:10.1186/s13030-021-00219-w
26. Neuro-endocrine correlaten van burn-out [Neuro-endocrine correlates of burnout] / J. Verhaeghe, F. Van Den Eede, H. Van Den Ameele, B.G. Sabbe // Tijdschrift voor psychiatrie. 2012. Vol. 54. № 6. P. 517—526.
27. Precarious employment, psychosocial risk factors and poor mental health: a cross-sectional mediation analysis / F. Méndez-Rivero, E. Padrosa, M. Utzet, J. Benach, M. Juli // Safety Science. 2021. Vol. 143. Article ID 105439. 7 p. DOI:10.1016/j.ssci.2021.105439
28. Predictors of Suicide and Accident Death in the Army Study to Assess Risk and Resilience in Servicemembers (Army STARRS): Results from the Army Study to Assess Risk and Resilience in Servicemembers (Army STARRS) / M. Schoenbaum, R.C. Kessler, S.E. Gilman, L.J. Colpe, S.G. Heeringa, M.B. Stein, R.J. Ursano, K.L. Cox // JAMA Psychiatry. 2014. Vol. 71. № 5. P. 493—503. DOI:10.1001/jamapsychiatry.2013.4417
29. Resilience Training with Soldiers during Basic Combat Training: Randomization by Platoon / A.B. Adler, J. Williams, D. McGurk, A. Moss, P.D. Bliese // Applied Psychology: Health and Well-Being. 2015. Vol. 7. № 1. P. 85—107. DOI:10.1111/aphw.12040
30. Situated design of line-oriented flight training (LOFT): a case study in a Brazilian airline / R.J.M. de Carvalho, M.C.W. Saldanha, M.C.R. Vidal, P.V.R. Carvalho // Cognition, Technology & Work. 2016. Vol. 18. № 3. P. 403—422. DOI:10.1007/s10111-016-0367-1
31. Syndrome de fatigue professionnelle (burnout) 2ème partie: de la prise en charge thérapeutique [Professional fatigue syndrome (burnout): part 2: from therapeutic management] / P. Mesters, N. Clumeck, S. Delroisse, S. Gozlan, M. Le Polain, A.-C. Massart, W. Pitchot // Revue Médicale de Liege. 2017. Vol. 72. № 6. P. 301—307.
32. The predictive value of individual factors, work-related factors, and work-home interaction on burnout in female and male physicians: a longitudinal study / E.M. Langballe, S.T. Innstrand, O.G. Aasland, E. Falkum // Stress and Health. 2011. Vol. 27. № 1. P. 73—87. DOI:10.1002/smi.1321
33. Work stress prevention needs of employees and supervisors / B.M. Havermans, E.P.M. Brouwers, R.J.A. Hoek, J.R. Anema, A.J van der Beek, C.R.L. Boot // BMC Public Health. 2018. Vol. 18. Article ID 642. 11 p. DOI:10.1186/s12889-018-5535-1

References

1. Watanabe N. Obustroit' gorod tak, chtoby predotvratit' depressiyu: k voprosu o profilaktike suitsidov v Yaponii [Designing a City to Prevent Depression: Towards Suicide Prevention in Japan]. Watanabe R. (translator from Japanese), *Sovremennaya terapiya v psikiatrii i nevrologii* [Modern therapy in psychiatry and neurology], 2021, no. 1—2, pp. 11—17. (In Rus.).
2. Isaev A.A., Nikiforov G.S., Rodionova E.A. Psikhologiya professional'nogo zdorov'ya: obzor kontseptsii [Psychology of professional health: a review of concepts] [Elektronnyi resurs]. *Uchenye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psikhologii i sotsial'noi raboty* = *St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work Scientific Notes*, 2019. Vol. 32, no. 2, pp. 114—122. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42380151> (Accessed 10.10.2023). (In Rus.).
3. Kostina T.M., Filimonova E.A. Professional'nyi stress i ego vliyanie na effektivnost' raboty predpriyatiya [Occupational stress and its impact on the efficiency of the enterprise] [Elektronnyi resurs]. *Vestnik Altayskoi akademii ekonomiki i prava* [Bulletin of the Altai academy of economics and law], 2022, no. 10-3, pp. 426—432. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49792008> (Accessed 25.08.2023). (In Rus.).
4. Matyushkina E.Ya., Roy A.P., Rakhmanina A.A., Kholmogorova A.B. Professional'nyi stress i professional'noe vygoranie u meditsinskikh rabotnikov [Occupational stress and burnout among healthcare professionals]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya* = *Journal of Modern Foreign Psychology*, 2020. Vol. 9, no. 1, pp. 39—49. DOI:10.17759/jmfp.2020090104 (In Rus.).
5. Razumov A.N., Ponomarenko V.A. Kontsepsiya "Zdorov'e zdorovogo cheloveka": integratsiya meditsiny, psikhologii i religii [Conception "Health of a healthy person": integration of medicine, psychology and religion] [Elektronnyi resurs]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 2015. Vol. 36, no. 6, pp. 88—93. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25512127> (Accessed 11.10.2023). (In Rus.).
6. Rastegnyaeva O.A., Tereletskova E.V. Professional'nyi stress i rekomendatsii po bor'be s nim [Professional stress and recommendations to fight it]. *Mezhdunarodnyi zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk* [International journal of humanities and natural sciences], 2021, no. 6-2(57). pp. 48—50. DOI:10.24412/2500-1000-2021-6-2-48-50 (In Rus.).
7. Rozenova M.I. Individual'no-psikhologicheskie istochniki ozhidaemoi prodolzhitel'nosti zhizni: tekushchie i perspektivnye issledovaniya [Individual psychological sources of life expectancy: current and prospective studies]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki* = *Bulletin of the State University of Education. Series: Psychology*, 2019, no. 4, pp. 71—90. DOI:10.18384/2310-7235-2019-4-71-90 (In Rus.).
8. Sapolsky R. Psikhologiya stressa [Psychology of stress]. Aliyeva M.A. (translator from English). St. Petersburg: Piter, 2022. 480 c. (In Rus.).
9. Gorblyansky Yu.Y., Ponamareva O.P., Kontorovich E.P., Volynskaya E.I. Sovremennyye predstavleniya o professional'nom vygoranii v meditsine truda [Modern concepts of professional burnout in occupational medicine]. *Meditsina truda i promyshlennaya ekologiya* = *Russian Journal of Occupational Health and Industrial Ecology*, 2020. Vol. 60, no. 4, pp. 244—249. DOI:10.31089/1026-9428-2020-60-4-244-249 (In Rus.).
10. Rozenova M.I., Ekimova V.I., Kokurin A.V., Ognev A.S., Efimova O.S. Stress i strakh v ekstremal'noi situatsii [Stress and fear in extreme situations]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya* = *Journal of Modern Foreign Psychology*, 2020. Vol. 9, no. 1, pp. 94—102. DOI:10.17759/jmfp.2020090110 (In Rus.).
11. Khadartsev A.A., Starikov N.E., Grachev R.V. Professional'nyi stress u voennosluzhashchikh (obzor literatury) [Professional stress in military service (literature review)]. *Vestnik novykh meditsinskikh tekhnologii* = *Journal of New Medical Technologies*, 2020. Vol. 27, no. 2, pp. 74—82. DOI:10.24411/1609-2163-2020-16677 (In Rus.).
12. Kashirin V.P., Likhacheva E.V., Nikolaeva L.P., Ognev A.S. Effektivnoe preodolenie stressov kak sostavlyayushchaya upravleniya resursami ekipazha (CRM) [Effective stress management as a component of crew resource management (CRM)]. Moscow: Sputnik+, 2021. 22 p. DOI:10.25633/5978-2 (In Rus.).
13. Anokhin K.V. The Cognitome: Seeking the Fundamental Neuroscience of a Theory of Consciousness. *Neuroscience and Behavioral Physiology*, 2021. Vol. 51, no. 7, pp. 915—937. DOI:10.1007/s11055-021-01149-4
14. Krasner M.S., Epstein R.M., Beckman H., Suchman A.L., Chapman B., Mooney C.J., Quill T.E. Association of an Educational Program in Mindful Communication with Burnout, Empathy, and Attitudes Among Primary Care Physicians. *JAMA*, 2009. Vol. 302, no. 12, pp. 1284—1293. DOI:10.1001/jama.2009.1384
15. Barling J., Griffiths, A. A history of occupational health psychology. In Quick J.C., Tetrick L.E. (eds.), *Handbook of occupational health psychology*. Washington: American Psychological Association, 2010, pp. 21—34.
16. Stehman C.R., Testo Z., Gershaw R.S., Kellogg A.R. Burnout, Drop Out, Suicide: Physician Loss in Emergency Medicine, Part I. *Western Journal of Emergency Medicine*, 2019. Vol. 20, no. 3, pp. 485—494. DOI:10.5811/westjem.2019.4.40970
17. Cartwright S., Cooper C.L. Managing Workplace Stress. Thousand Oaks: SAGE Publications, 1997. 185 p.
18. Zhao J., Wu M., Zhou L., Wang X., Jia J. Cognitive psychology — based artificial intelligence review. *Frontiers in Neuroscience*, 2022. Vol. 16, article ID 1024316. 9 p. DOI:10.3389/fnins.2022.1024316

19. Magtibay D.L., Chesak S.S., Coughlin K., Sood A. Decreasing Stress and Burnout in Nurses: Efficacy of Blended Learning with Stress Management and Resilience Training Program. *The Journal of Nurse Administration*, 2017. Vol. 47, no. 7/8, pp. 391—395. DOI:10.1097/nna.0000000000000501
20. Dong Y., Li C. Economic sanctions games among the US, the EU and Russia: Payoffs and potential effects. *Economic Modelling*, 2018. Vol. 73, pp. 117—128. DOI:10.1016/j.econmod.2018.03.006
21. Tawfik D.S., Scheid A., Profit J., Shanafelt T., Trockel M., Adair K.C., Sexton J.B., Ioannidis J.P.A. Evidence Relating Health Care Provider Burnout and Quality of Care: A Systematic Review and Meta-analysis. *Annals of Internal Medicine*, 2019. Vol. 171, no. 8, pp. 555—567. DOI:10.7326/M19-1152
22. Kokkinos C.M. Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 2007. Vol. 77, no. 1, pp. 229—243. DOI:10.1348/000709905X90344
23. Kvint V. Strategy for the Global Market: Theory and Practical Applications. New York: Routledge, 2016. 519 p.
24. Mearns J., Cain J.E. Relationships between Teachers' Occupational Stress and Their Burnout and Distress: Roles of Coping and Negative Mood Regulation Expectancies. *Anxiety, Stress & Coping*, 2003. Vol. 16, no. 1, pp. 71—82. DOI:10.1080/1061580021000057040
25. Nakao M., Shirotaki K., Sugaya N. Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies. *BioPsychoSocial Medicine*, 2021. Vol. 15, article ID 16. 4 p. DOI:10.1186/s13030-021-00219-w
26. Verhaeghe J., Van Den Eede F., Van Den Aemele H., Sabbe B.G. Neuro-endocrine correlaten van burn-out [Neuro-endocrine correlates of burnout]. *Tijdschrift voor psychiatrie*, 2012. Vol. 54, no. 6, pp. 517—526.
27. Méndez-Rivero F., Padrosa E., Utzet M., Benach J., Juli M. Precarious employment, psychosocial risk factors and poor mental health: A cross-sectional mediation analysis. *Safety Science*, 2021. Vol. 143, article ID 105439. 7 p. DOI:10.1016/j.ssci.2021.105439
28. Schoenbaum M., Kessler R.C., Gilman S.E., Colpe L.J., Heeringa S.G., Stein M.B., Ursano R.J., Cox K.L. Predictors of Suicide and Accident Death in the Army Study to Assess Risk and Resilience in Servicemembers (Army STARRS): Results From the Army Study to Assess Risk and Resilience in Servicemembers (Army STARRS). *JAMA Psychiatry*, 2014. Vol. 71, no. 5, pp. 493—503. DOI:10.1001/jamapsychiatry.2013.4417
29. Adler A.B., Williams J., McGurk D., Moss A., Bliese P.D. Resilience Training with Soldiers during Basic Combat Training: Randomization by Platoon. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2015. Vol. 7, no. 1, pp. 85—107. DOI:10.1111/aphw.12040
30. de Carvalho R.J.M., Saldanha M.C.W., Vidal M.C.R., Carvalho P.V.R. Situated design of line-oriented flight training (LOFT): a case study in a Brazilian airline. *Cognition, Technology & Work*, 2016. Vol. 18, no. 3, pp. 403—422. DOI:10.1007/s10111-016-0367-1
31. Mesters P., Clumeck N., Delroisse S., Gozlan S., Le Polain M., Massart A.-C., Pitchot W. Syndrome de fatigue professionnelle (burnout) 2ème partie: de la prise en charge thérapeutique [Professional fatigue syndrome (burnout): Part 2: from therapeutic management]. *Revue Médicale de Liege*, 2017. Vol. 72, no. 6, pp. 301—307.
32. Langballe E.M., Innstrand S.T., Aasland O.G., Falkum E. The predictive value of individual factors, work-related factors, and work-home interaction on burnout in female and male physicians: a longitudinal study. *Stress and Health*, 2011. Vol. 27, no. 1, pp. 73—87. DOI:10.1002/smi.1321
33. Havermans B.M., Brouwers E.P.M., Hoek R.J.A., Anema J.R., van der Beek A.J., Boot C.R.L. Work stress prevention needs of employees and supervisors. *BMC Public Health*, 2018. Vol. 18, article ID 642. 11 p. DOI:10.1186/s12889-018-5535-1

Информация об авторах

Розенова Марина Ивановна, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6976-5587>, e-mail: profi1234@yandex.ru

Огнев Александр Сергеевич, доктор психологических наук, профессор, научный руководитель Гуманитарного института, Российский новый университет (АНО Рос НОУ); главный научный сотрудник, Финансовый университет при Правительстве РФ (ФГБОУ ВО Финуниверситет), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2944-6615>, e-mail: altognev@mail.ru

Екимова Валентина Ивановна, доктор психологических наук, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6968-5253> e-mail: iropse@mail.ru

Кокурин Алексей Владимирович, кандидат психологических наук, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0454-1691>, e-mail: kokurin1@bk.ru

Information about the authors

Marina I. Rozenova, Doctor of Psychology, Professor, Professor, Chair of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6976-5587>, e-mail: profi1234@yandex

Alexandr S. Ognev, Doctor of Psychology, Professor, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Scientific Director of the Humanities Institute of the Russian New University, Chief Researcher of the Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2944-6615>, e-mail: altognev@mail.ru

Valentina I. Ekimova, Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Chair of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russian Federation ORCID: 0000-0001-6968-5253 e-mail: iropse@mail.ru

Alexey V. Kokurin, PhD in Psychology, Professor, Chair of Scientific Basis of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0454-1691>, e-mail: kokurin1@bk.ru

Получена 14.08.2023

Принята в печать 10.10.2023

Received 14.08.2023

Accepted 10.10.2023

Особенности организационной субкультуры представителей экстремальных профессий

Петров В.Е.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7854-4807>, e-mail: v.e.petrov@yandex.ru

Марьин М.И.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1142-8857>, e-mail: marin_misha@mail.ru

Зинатуллина А.М.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9223-5074>, e-mail: azaliazinatullina@mail.ru

Сечко А.В.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6870-1055>, e-mail: setschko@yandex.ru

Статья посвящена обзору зарубежных публикаций в области феноменологии организационной субкультуры сотрудников профессий особого риска. Проблематика научных исследований данного направления представлена в зарубежной психологии такими векторами, как: изучение различных проблем взаимосвязи экстремальной деятельности и организационной субкультуры, оценка влияния экстремальности на субкультуру, личностные особенности и поведение сотрудников. В публикациях оценено влияние экстремальной профессиональной деятельности на организационную субкультуру и ее основные элементы, однозначно связывающее условия экстремального труда и соответствующие последствия, как на уровне личностных или поведенческих изменений, так и на уровне субкультуры. Показано, что продолжительность пребывания сотрудников в экстремальных условиях деятельности не имеет принципиального значения для организационной субкультуры в сравнении с выраженностью соответствующих стресс-факторов, а также с характером и особенностями труда. Экстремальность потенцирует возникновение как позитивных аспектов субкультуры (профессиональная идентичность, корпоративная солидарность и проч.), так и негативных (личностное дистанцирование, сплочение служебного коллектива на негативной основе и проч.). Зарубежные подходы к изучению организационной субкультуры в сфере экстремальных профессий существенно отличаются от отечественных, основанных на традиционных ценностно-смысловых отношениях, как в межличностном общении, так и во внутриорганизационном взаимодействии. Материал позволяет совершенствовать психопрактику в экстремальной сфере деятельности.

Ключевые слова: субкультура, экстремальные условия, профессия особого риска, личностные особенности, девиации поведения, ценности, традиции, ритуалы.

Для цитаты: Особенности организационной субкультуры представителей экстремальных профессий [Электронный ресурс] / В.Е. Петров, М.И. Марьин, А.М. Зинатуллина, А.В. Сечко // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3. С. 31—40. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120303>

Features of the Organizational Subculture of Representatives of Extreme Professions

Vladislav E. Petrov

Moscow State Psychological & Pedagogical University, Moscow, Russia,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7854-4807>, e-mail: v.e.petrov@yandex.ru

Mikhail I. Maryin

Moscow State Psychological & Pedagogical University, Moscow, Russia,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1142-8857>, e-mail: marin_misha@mail.ru

Azaliya M. Zinatullina

Moscow State Psychological & Pedagogical University, Moscow, Russia,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9223-5074>, e-mail: azaliazinatullina@mail.ru

Alexander V. Sechko

Moscow State Psychological & Pedagogical University, Moscow, Russia,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6870-1055>, setschko@yandex.ru

The article is devoted to a review of foreign publications in the field of phenomenology of organizational subculture of employees of high-risk professions. The problems of scientific research in this area are represented in foreign psychology by such vectors as: the study of various problems of the relationship between extreme activity and organizational subculture, assessment of the impact of extremity on the subculture, personal characteristics and behavior of employees. The publications assess the impact of extreme professional activity on the organizational subculture and its main elements, unambiguously linking the conditions of extreme work and the corresponding consequences both at the level of personal or behavioral changes and at the level of subculture. It is shown that the duration of employees' stay in extreme conditions of activity is of no fundamental importance for the organizational subculture in comparison with the severity of the corresponding stress factors, as well as with the nature and characteristics of work. Extremity potentiates the emergence of both positive aspects of the subculture (professional identity, corporate solidarity, etc.) and negative ones (personal distancing, consolidation of the service team on a negative basis, etc.). Foreign approaches to the study of organizational subculture in the field of extreme professions differ significantly from the national ones, based on traditional value-semantic relations both in interpersonal communication and in intra-organizational interaction. The material allows to improve psychopractics in an extreme field of activity.

Keywords: subculture, extreme conditions, high-risk profession, personality traits, behavioral deviations, values, traditions, rituals.

For citation: Petrov V.E., Maryin M.I., Zinnatullina A.M., Sechko A.V. Features of the Organizational Subculture of Representatives of Extreme Professions. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 31—40. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120303> (In Russ.).

Введение

Вопросы профессионально-личностного становления и развития, достижения профессиональной идентичности и баланса отношений между сотрудниками, складывающиеся в процессе трудовой деятельности, всегда были и остаются предметом научных исследований. Внимание специалистов в области психологии труда и безопасности, акмеологии, социальной, экстремальной, юридической, военной и иных отраслей психологии сфокусировано в том числе на вопросах экстремальности трудовой деятельности представителей профессий особого риска (правоохранительная и военная сфера, авиация, транспорт, безопасность, экстремальные виды спорта — альпинизм, дайвинг и т. п.). Стрессоры различной этиологии, трансляция проблем социума и государства на деятельность сотрудников в экстремальных условиях, противоречивость под-

ходов к управлению личным составом, девиации поведения и другие аспекты оказывают существенное влияние на реализацию соответствующих профессиональных функций и задач.

С позиций современной психологической науки экстремальные условия существенно меняют содержание и характеристику труда, психические реакции сотрудника, формируют особую социально-психологическую среду и организационные отношения. Специфические черты приобретает поведение сотрудников (например, формируется профессионально-идентичное поведение как паттерн продуктивных приемов, тактик и техник деятельности); вводятся необходимые для успешности сосуществования в условиях экстремальности ритуалы, традиции и привычки; вырабатываются подходы к совместному проведению досуга и образу жизни; возникают внутриорганизационные ценности, системы группового оценивания,

легенды и мифы, которые разделяет (принимает) персонал; уточняются формы межличностной коммуникации и профессиональная атрибутика (дополнительная экипировка, татуировки, прическа и т. п.). Указанные выше аспекты объединяются емким понятием «организационная субкультура».

Принимая во внимание особую значимость совершенствования психологической поддержки деятельности представителей профессий особого риска, профилактики девиантных форм поведения персонала, необходимости гармонизации межличностных отношений, поддержания оптимального социально-психологического климата в трудовых коллективах, а также богатый опыт научных исследований, накопленный в зарубежной психологии, в 2023 году нами был проведен анализ соответствующих подходов к изучению изменений организационной субкультуры сотрудников под влиянием экстремальных условий деятельности. Объектами исследования выступили 28 зарубежных публикаций, ориентированных на обоснование авторских позиций в области экстремальной профессиональной деятельности, особенностей формирования и развития организационной субкультуры в особых (нештатных) условиях, оценки влияния экстремальных факторов на деятельность персонала, а также на социально-психологические характеристики межличностных отношений и поведения. Дизайн исследования предполагал: отбор контент-материала, семантический анализ и систематизацию данных, формирование научных выводов.

Результаты исследования

Феноменология организационной культуры и субкультуры, имея выраженную прикладную направленность, широко обсуждается в междисциплинарных научных исследованиях не только в России, но и за рубежом [2; 5; 20; 26; 28], в первую очередь, применительно к сфере охраны правопорядка. Концептуально-методологические и практические подходы к анализу указанного явления разнятся: от психологического, социологического, антропологического, организационно-управленческого, культурологического и иных подходов до исследования кросс-культурной коммуникации (Г. Хофстеде (G. Hofstede) [7]) и организационных рисков (П.Г. Кеннетх (P.G. Kenneth) [13]), а также метаанализа (Л. Цопус (L. Copus), Х. Сайгаликова (H. Sajgalikova), Е. Войчак (E. Wojćák) [4]).

Принимая во внимание вариативность точек зрения зарубежных специалистов на проблематику влияния экстремальных условий деятельности на особенности проявления организационной субкультуры, в рамках проведенного контент-анализа литературных источников ведущие подходы были сгруппированы нами в плоскости трехвекторной исследовательской модели «деятельность—поведение—личность».

1. Экстремальная деятельность и субкультура

В информационном пространстве обсуждаемой темы распространены зарубежные научные публикации, связанные с системным анализом проблемы формирования и изменения организационной субкультуры в результате влияния ее специфики (экстремальности) на деятельность представителей профессий особого риска [5; 20; 23; 28]. Так, в исследовании Т. Роце (T. Rose), П. Уннитхан (P. Unnithan) [23] красной линией проходит идея о том, что в экстремальных условиях, под воздействием интенсивного профессионального стресса полицейская субкультура позволяет личному составу успешно адаптироваться в сложной обстановке, облегчает общение, образует корпоративность, лояльность и преданность профессии.

Следование организационной субкультуре рассматривается как важный элемент адаптации и социализации молодого правоохранителя, а также как протектор преждевременной и негативной деформации личности, как условие поддержания работоспособности и профессионального долголетия, реализации служебной карьеры.

Ситуация экстремальности труда диктует необходимость ускоренной профессионализации личности, в том числе через элементы субкультуры. В ряде зарубежных исследований подчеркивается актуальность полицейской субкультуры в системе функционирования межличностных отношений по типу «свой—чужой». Освоение всех элементов организационной субкультурной среды позиционируется как профессиональная идентичность сотрудников и успешность адаптации в коллективе (А. Воркман-Старк (A. Workman-Stark) [28]). Например, согласно результатам исследования вышеприведенного ученого, сотрудники, нарушающие стереотипы или гендерные ожидания в отношении поведения, не только сталкиваются с угрозами своей личной идентичности, но и потенциально подвергаются издевательствам, домогательствам и изоляции. Лица, не разделяющие или не принимающие субкультурное поведение, становятся виктимными (т. е. субкультура — это своеобразное мерило взаимных отношений персонала).

Таким образом, в зависимости от степени интеграции правоохранителей в организационную субкультуру формируются страты, определяется иерархия социально-профессионального положения индивида и функционирования служебного коллектива. При этом временная динамика принятия сотрудниками субкультуры не имеет принципиального значения, но выражена тенденция к ускорению «вхождения в среду» вследствие действия факторов экстремальности.

Особая роль в изучении причин существования организационной субкультуры отводится изучению ее генезиса в сфере профессий особого риска. Так, в комплексном этнографическом исследовании Б. Лофтус (B. Loftus) [15], проведенном на выборке сотрудников английской полиции, показано, что ценности, лежащие в основе мировоззрения офицеров, демонстриру-

ют поразительную преемственность со старыми моделями поведения. Автором делается вывод: ввиду того, что генеральным фактором, детерминирующим полицейскую субкультуру, выступает экстремальность (что сохраняется в течение столетий), то ее основные компоненты — поведение, формы общения, символы, ритуалы, традиции, совместное проведение досуга, мифы, ценности и т. п. — не подвержены значительным изменениям (так называемая позиция «ортодоксальной концепции полицейской субкультуры»).

Подавляющее большинство специалистов (С. Херберт (S. Herbert) [6], П.Г. Кеннетх (P.G. Kenneth) [13], М. Вранесевич (M. Vranešević), Д. Субочик (D. Subošić) [27]) убедительно доказывают, что содержание и характер экстремального труда в решающей степени определяют соответствующую субкультурную реальность. С этих позиций постулируется существование разных субкультур у представителей различных профессий особого риска, например, у сотрудников полиции, военных, пожарных, спасателей.

При общих характеристиках организационной культуры и субкультуры, определяемых экстремальностью деятельности, имеются и специфические факторы, определяемые региональными, институциональными, возрастными, гендерными особенностями служебных коллективов, их специализацией. Формирование субкультуры обусловлено «погружением» в условия рутинной жизнедеятельности, где накапливаются и усиливаются неблагоприятные воздействия со стороны внешней среды: правонарушителей и преступных группировок; различных источников опасности, грозящих потерей здоровья, а с большой вероятностью — и жизни; семейного окружения, зачастую неспособного выдерживать ненормированный режим трудовой деятельности и т. д.

В силу этих обстоятельств персонал вынужден находить обобщенные, универсальные формы поведения, иную реальность и отношения к окружающей действительности, позволяющие эффективно, с наименьшими затратами личностных усилий и высокой вероятностью достижения успеха выходить из стандартных рабочих, межличностных, семейных и прочих стрессогенных ситуаций. Эти универсальные формы поведения представляют собой основной компонент организационной субкультуры.

Специфичность этих форм реагирования в различных видах экстремальной деятельности определяется ее психологически значимыми особенностями. Так, например, работа с наркоманами содержит свои стрессоры, вызванные переживаниями за судьбу несчастных; действия пожарных предопределяют необходимость компенсировать их эмоциональную вовлеченность в трагедии, свидетелями которых они явились.

В условиях повышения экстремальности жизнедеятельности от персонала требуются универсальные паттерны реагирования, выработанные в ходе становления организационной культуры и усвоенные профессионалом [27]. Примерами тому могут выступать: при-

нятие на себя ответственности за коллег, что иногда входит в противоречие с существующими правилами и инструкциями; решение служебных вопросов на основе межличностных неформальных контактов и т. д.

Анализируя детерминацию и значение полицейской субкультуры, Й.М. Мотсамай (J.M. Motsamai) и Р. Кишоре (R. Kishore) [20] отмечают, что она формируется под влиянием целого ряда внутренних и внешних факторов, некоторые из которых находятся вне действенного контроля со стороны руководителей. На первый план выходит этика профессионально-экстремальной деятельности — именно не декларируемая, а фактически существующая в коллективе. В экстремальных условиях многие нормативные правила и ограничения, образующие организационную культуру, игнорируются как ненужные и непродуктивные. Именно поэтому субкультура является своеобразным индикатором социальной значимости и вектором межличностных отношений («человечности», согласованности и признания организационной культуры персоналом). Подчеркивается, что продолжительность пребывания сотрудников в экстремальных условиях деятельности не имеет принципиального значения при формировании той или иной субкультуры и ее проявлениях. Ведущая роль отводится выраженности (силе) действующих стресс-факторов, а также характеру и особенностям экстремального труда.

Проблема формирования контр-субкультуры как реакции на несоответствие потребностям, ожиданиям, ценностям, установкам и реалиям экстремальной деятельности сотрудников полиции представлена в работе Б. Симмонс-Беаучамп (B. Simmons-Beauchamp) [24]. Разделяя точку зрения Й.М. Мотсамай (J.M. Motsamai) и Р. Кишоре (R. Kishore), Б. Симмонс-Беаучамп отводит первостепенное значение в подобной ситуации соответствующим руководителям. Именно их неумение организовать деятельность в экстремальных условиях, попустительство негативным явлениям (ненормативное поведение, кумовство, фаворитизм, конфликты и т. п.), неоптимальный стиль управления в решающей степени детерминируют субкультуру, как по содержанию, так и по ее влиянию на результаты совместного труда, удовлетворенность деятельностью.

Отношение к руководителям, культуре и субкультуре, организационной политике изучалось авторским коллективом Б.Е. Паркер (B.E. Parker), Л.П. Махер (L.P. Maher), В.А. Хочвартер (W.A. Hochwarter) и др. [22]. Анализ деятельности сотрудников контрольно-финансовых и надзорных органов показал нелинейную, обратную U-образную взаимосвязь между отношением к субкультуре и удовлетворенностью работой, продуктивностью труда лояльных организации лиц (т.е. усиление влияния субкультуры изначально оказывает позитивное влияние на деятельность в экстремальных условиях, а впоследствии эффективность подобного социально-психологического воздействия снижается).

Концептуально близкие выводы можно найти в исследовании М.Т. Майнард (M.T. Maynard) и др. [18].

С. Деббат (S. Debbat) и С. ДеКимпе (S. De Kimpe) [5] утверждают, что эндогенно сконструированная самолегитимность (самозаконность как вера руководителей в легитимность и моральную справедливость власти, гармоничность отношений в служебных коллективах) порождает и усиливает определенные ключевые характеристики полицейской субкультуры. При этом эндогенные процессы самоактуализации происходят, когда сотрудники идентифицируются с профессией и полицейской организацией (конкретным служебным коллективом). В решающей степени самоактуализация обеспечивается лицами, определяющими организационную субкультуру (в первую очередь руководителями, неформальными лидерами и др.).

В формировании особой субкультуры поведения среди сотрудников полиции, по мнению М. Вранесевич (M. Vranešević), Д. Субочик (D. Subošić) [27], значительную роль играет феномен социальной изоляции. Именно эмоционально-поведенческое дистанцирование населения от сотрудников правоохранительных органов, противопоставление граждан блюстителям порядка приводит к образованию особого социально-психологического климата в служебных коллективах, основанного на вынужденной изолированности личности, поиске поддержки со стороны коллег и форм проведения совместного досуга, тесного корпоративного единства. «Мы-образ», укрепляется под действием тенденций избегания социальных контактов, что закрепляется в привычках, традициях, ритуалах, даже в суевериях.

В понимании Е. Грантер (E. Granter), Л. МцЦанн (L. McCann) и М. Бойле (M. Boyle) [8] организационная субкультура имеет оттенки нормализации (установления, легитимации) экстремального трудового поведения (сверхурочная работа, интенсификация деятельности), инициирования правил поведения, необходимых работодателю при невозможности их формального закрепления в виде режимов работы, норм, уставов и т. п. Свою роль здесь играют ритуалы, традиции, мифы, которые разделяются и реализуются сотрудниками. В экстремальных условиях профессиональной деятельности подобное может рассматриваться как своеобразная моральная поддержка сотрудников коллегами или манипулирование поведением. Мотивирующее значение организационной культуры и субкультуры для поведения сотрудников в особых условиях рассматривается и в иных междисциплинарных исследованиях, например: Л. Цопус (L. Copus), Х. Сайгаликова (H. Sajgalikova) и Е. Войчак (E. Wojčák) [4].

2. Поведение в служебных коллективах и субкультура

Зарубежные специалисты отмечают значимое изменение субкультуры и психологии поведения сотрудников как реакцию на экстремальность. В ряде исследований делается акцент на невозможности полностью контролировать поведение сотрудников в профессиональной среде [6; 15; 18]. По мнению С. Херберт (S. Herbert) [6], неформальные нормы и правила взаи-

моотношений на службе доминируют, например, в субкультуре личного состава управления полиции Лос-Анджелеса (США).

Подчеркивается «пропасть» между «нормативным порядком» и реалиями: доминирует открытая конкуренция между микрогруппами или отдельными сотрудниками, личностная неприязнь (в противовес декларируемой корректности, дружелюбию и взаимной помощи). Формируется присущий именно этой социальной группе (профессии, коллективу) стереотип или образец поведения.

Во многом субкультура поведения не только направлена на внеслужебную деятельность, но и «вторгается» в сферу реализации служебных задач. Специалистами анализируются примеры и практика совместной деятельности в экстремальных условиях, предпринимаются попытки обобщить опыт влияния организационной субкультуры на продуктивность труда (М.Т. Майнард (M.T. Maynard) и др. [18], Б. Лофтус (B. Loftus) [15]).

Сплочение в процессе приобщения к организационной субкультуре, общий профессиональный язык и специфика межличностной коммуникации способствуют успешности выполнения групповых задач, например, при патрулировании общественных мест, задержании преступников. Помимо этого, совместное времяпрепровождение, досуг снимают психологическое напряжение, накапливаемое в процессе несения службы.

В исследовании Л.Д. Кеесман (L.D. Keesman) [12] анализируется такая модель поведения, как использование служебных видеозаписей в повседневной жизни полицейских и межличностном общении. Этнографический подход к изучению субкультуры представителей голландской полиции подтвердил тот факт, что офицеры показывают, пересылают друг другу, критически анализируют и обсуждают видеозаписи различных действий полиции (задержания, аресты, автомобильные погони, случаи применения силы и т. п.), ведут фото- и видеосъемку в различных местах (служебных помещениях, патрульных автомобилях, общественных местах и т. п.).

Становится нормой и своеобразным досугом демонстрация видеороликов, в том числе для развлечения и обучения. Библиотека видеозаписей выступает источником мифов, легенд, ритуалов, традиций и т. п. в организации. В некоторых случаях видеозаписи являются средством манипулирования сослуживцами (в отдельных случаях — с целью шантажа).

Актуальными следует признать вопросы девиантологии. Одной из наиболее востребованных в зарубежных научных психологических исследованиях тем этого направления выступает проблематика харассмента, интимных отношений и притязаний на службе. Утверждается, что полицейская субкультура и профессиональный стресс значимо повышают индекс (частоту) сексуального насилия по отношению к коллегам-представителям противоположного пола (Г. Мендес

(G. Mendez) [19]). Нормой становится не просто проведение совместного досуга, но и компенсация стресса в сексуальном поведении с сослуживцами.

Связь между традиционной полицейской субкультурой и насилием со стороны интимного партнера (сотрудника) подтверждается исследованиями Л. Блуменштейн (L. Blumenstein) и др. [2], А. Биелейевски (A. Bielejewski) [1], С. Буцериус (S. Bucerius) [3]. Так, на примере изучения субкультуры в Королевской канадской конной полиции А. Биелейевски (A. Bielejewski) [1] были описаны препятствия на пути создания здоровой (психологически комфортной) рабочей атмосферы, включая сексуальные домогательства, дискриминацию по признаку пола или сексуальной ориентации.

Проблема сексизма и расовой дискриминации легла в основу исследования С. Буцериус (S. Bucerius) [3]. С точки зрения межсекторального (комплексного) подхода установлено, что женщины-сотрудники полиции (в том числе чернокожие) часто подвергаются различным формам издевательств, домогательств, «психологического давления» и запугивания (например, женоненавистничество, расовые и гендерные домогательства). Во многих случаях руководство соответствующих служебных коллективов (подразделений) и коллеги (в том числе свидетели-женщины) поддерживают указанные особенности субкультуры, благосклонно относятся к ним. Сотрудники привыкают к подобному поведению, имплицитно его в стереотипы внутриорганизационных отношений.

Широкое отражение в научных публикациях сегодня находит проблема употребления правоохранителями алкоголя [19; 21]. Например, Й.Ф. Балленгер (J.F. Ballenger) и др. [21] анализируют ритуалы и субкультуру общения сотрудников городской полиции в ходе распития спиртных напитков, показаны генерализация и предикторы этого явления как неотъемлемой части совместной деятельности в экстремальных условиях (в первую очередь как способ снятия психологического напряжения, средство межличностного общения и адаптации в коллективе).

Принимая во внимание различные проявления девиантности, можно утверждать, что пребывание в экстремальных профессиях оказывает негативное влияние на поведение сотрудников, потенцирует создание субкультуры повышенного риска возникновения отклонений в поведении.

3. Личность и организационная субкультура

Эмпирически подтверждаются выводы о том, что длительное пребывание личного состава в экстремальных условиях приводит существенным личностным изменениям, оказывающим определенное воздействие на компоненты субкультуры — традиции, ценности, коммуникацию [1; 9; 10; 23; 25]. Так, например, А.Д. Калейх (A.D. Kaleigh) и Г.Л. Чарлес (G.L. Charles) [10] указывают на негативизм и предвзятость персонала в ролевых отношениях (в том числе к гражданам и кол-

легам), связывая их с деформацией мышления. По мнению Г. Мендес (G. Mendez) [19], гипертрофия у сотрудников таких качеств, как цинизм и авторитаризм, приводит к переходу рабочих отношений в плоскость неформальных (вплоть до сексуальных отношений между сослуживцами). Влияние стресса на субкультуру сотрудников полиции подтверждается в работах С.К. Гул (S.K. Gul) [9], Т. Роце (T. Rose) и П. Уннитхан (P. Unnithan) [23], Й. Стогнер (J. Stogner), Б.Л. Миллер (B.L. Miller), К. Мак-Лейн (K. McLean) [25].

В результате пребывания индивида в состоянии интенсивного и длительного стрессового воздействия несколько меняется его система ценностей и мировоззрение. Эмпатия, сочувствие, понимание, толерантность как характеристики личности отходят на второй план не только во взаимодействии с гражданами, но и в общении с коллегами.

В некоторых случаях, например при конфликте интересов в экстремальных ситуациях, межличностные отношения становятся жестокими (П. Лайл (P. Lyle) и А.М. Есмайл (A.M. Esmail) [16], П. Манзони (P. Manzoni) и М. Ейснер (M. Eisner) [17]). Согласно исследованию В. Террилл (W. Terrill), Е.А. Паолиней (E.A. Paoline III) и П.К. Маннинг (P.K. Manning) [26], принуждение выступает нормой межличностных отношений и своеобразной полицейской культурой (именно культурой, а не субкультурой).

Одна из точек зрения на принятие субкультуры в профессиях особого риска, заслуживающих внимания, отражена в работе К. Линклатер (K. Linklater) [14]. Интегральной характеристикой, способствующей достижению идентичности с профессией, предлагается считать «инклюзивный капитал», состоящий из: 1) культурной конгруэнтности, 2) социальной компетентности, 3) умения работать в команде. Именно через указанные выше парциальные качества личности достигается единство (выработка) ценностей в служебном коллективе, усвоение образцов поведения, языка межличностной коммуникации, создание внутригрупповых традиций и т. п.

Индивидуальные (личностные) факторы сотрудников, связанные с экстремальными ситуациями, стали предметом исследования А. Карман (A. Karman) [11]. Показано, что через жизнестойкость и адаптационную устойчивость к стрессу включается распределение ресурсов личности и управление ими, самоорганизация, что, в конечном счете, определяет внутриорганизационную коммуникацию, оценку выгоды—ущерба от того или иного варианта поведения. Как следствие, у сотрудника укрепляется позиция индивидуализма. Субкультура приобретает черты, которые можно охарактеризовать как: «празднуем вместе, но по отдельности», «приглашаем к столу, но каждый платит самостоятельно» и т. п. Й. Стогнер (J. Stogner), Б.Л. Миллер (B.L. Miller), К. Мак-Лейн (K. McLean) [25] отмечают особенности проявления жизнестойкости полицейских во время пандемии COVID-19, подтверждающие тенденцию усиления индивидуализма в субкультурных отношениях.

В зарубежной психологии встречаются и иные научные исследования, посвященные анализу частных проблем действия факторов экстремальности на личность и поведение сотрудников силовых ведомств и организаций.

Выводы

Анализ зарубежных подходов к исследованию организационной субкультуры в результате длительного пребывания сотрудников в экстремальных условиях позволил нам сделать следующие выводы.

1. Актуальными для зарубежных специалистов направлениями экстремальной психологии являются: изучение различных проблем взаимосвязи экстремальной деятельности и организационной субкультуры, оценка влияния экстремальности на субкультуру, личностные особенности и поведение сотрудников (в том числе на девиации поведения).

2. В зарубежных психологических исследованиях превалирует бихевиористический подход к оценке модальности влияния экстремальной профессиональной деятельности на организационную субкультуру и ее основные элементы, однозначно связывающий условия экстремального труда и соответствующие последствия, как на уровне личностных или поведенческих изменений, так и на уровне субкультуры. Отмечается, что продолжительность пребывания сотрудников в экстремальных условиях деятельности не имеет принципиального значения для организационной субкультуры в сравне-

нии с выраженностью (силой) соответствующих стресс-факторов, а также с характером и особенностями труда. Помимо позитивных аспектов субкультуры (профессиональная идентичность, корпоративная солидарность и т. п.), в фокус внимания специалистов помещаются императивные формы межличностного общения, возрастная дискриминация, харассмент, личностное дистанцирование, сплочение служебного коллектива на негативной основе, употребление алкоголя как протектора стресса.

3. Идеология зарубежной организационной субкультуры в сфере экстремальных профессий существенно отличается от отечественной, основанной на традиционных, до настоящего времени все еще сохранившихся, ценностно-смысловых отношениях, как в межличностном общении, так и во внутриорганизационном взаимодействии (например, взаимная поддержка и выручка, товарищество, коллективные начала и т. п.). Однако феноменология субкультуры представителей экстремальных профессий обладает аналогичной внутренней структурой и имеет выраженную актуальность для психологических исследований, как за рубежом, так и в России.

Изучение зарубежного опыта позволяет расширить информационно-аналитическую базу для проведения научных исследований в области экстремальной и иных отраслей психологии, формирования субкультуры представителей профессий особого риска, оптимизации социально-психологического климата в служебных коллективах, совершенствования психопрактики в сфере работы с персоналом экстремальных профессий.

Литература

1. *Bielejewski A.* Holding down the Fort: Policing Communities and Community-Oriented Policing in Rural Germany. Chemnitz: Springer VS, 2022. 418 p. DOI:10.1007/978-3-658-39773-9
2. *Blumenstein L., Fridell L.A., Jones S.E.* The link between traditional police sub-culture and police intimate partner violence // Policing—an International Journal of Police Strategies & Management. 2012. Vol. 35. № 1. P. 147—164. DOI:10.1108/13639511211215496
3. *Bucerius S.* Intersectional Inequality: An Analysis of Police Culture in a Western Canadian City: A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts. [Edmonton], 2022. 87 p. DOI:10.7939/r3-11am-zy43
4. *Copus L., Sajgalikova H, Wojčák E.* Organizational Culture and its Motivational Potential in Manufacturing Industry: Subculture Perspective // Procedia Manufacturing. 2019. Vol. 32. P. 360—367. DOI:10.1016/j.promfg.2019.02.226
5. *Debbat S., De Kimpe S.* Police legitimacy and culture revisited through the lens of self-legitimacy // Policing and Society. 2023. Vol. 33. № 6. P. 690—702. DOI:10.1080/10439463.2023.2183955
6. *Herbert S.* Police subculture reconsidered // Criminology. 2006. Vol. 36. № 2. P. 343—370. DOI:10.1111/j.1745-9125.1998.tb01251
7. *Hofstede G.* Identifying organizational subcultures: An Empirical approach // Journal of management studies. 1998. Vol. 35, № 1. P. 1—12. DOI:10.1111/1467-6486.00081
8. *Granter E., McCann L., Boyle M.* Extreme Work/Normal Work: Intensification, Storytelling and Hyper mediation in the (Re) construction of «the New Normal» // Organization. 2022. Vol. 22. № 4. P. 443—456. DOI:10.1177/1350508415573881
9. *Gul S.K.* Police Job Stress in the USA // Studies Polis Bilimleri Dergisi = Turkish Journal of Police. 2008. № 10(1). P. 1—13.
10. *Kaleigh A.D., Charles G.L.* Generalizing across behavior settings can make attitudes toward social groups more extreme in the absence of new information // European journal of social psychology. 2022. Vol. 52. № 1. P. 91—104. DOI:10.1002/ejsp.2817

11. *Karman A.* An examination of factors influencing the application of mechanisms of organizations' resilience to weather extremes // *Business strategy and the environment*. 2020. Vol. 29. № 1. P. 276—290. DOI:10.1002/bse.2364
12. *Keesman L.D.* The showability of policing: How police officers' use of videos in organizational contexts reproduces police culture // *European Journal of Criminology*. 2023. Vol. 20. № 3. P. 905—924. DOI:10.1177/14773708221144826
13. *Kenneth P.G.* Organizational Risk: «Muddling Through» 40 Years of Research // *Risk Analysis*. 2021. Vol. 41. № 3. P. 456—465. DOI:10.1111/risa.13460
14. *Linklater K.* Inclusion Capital: How Police Officers Are Included in Their Workplaces // *Societies*. 2022. Vol. 12. № 5. Article ID 128. 19 p. DOI:10.3390/soc12050128
15. *Loftus B.* Police occupational culture: Classic themes, altered times // *Policing and Society*. 2010. Vol. 20. № 1. P. 1—20. DOI:10.1080/10439460903281547
16. *Lyle P., Esmail A.M.* Sworn to protect: Police brutality — a dilemma for America's police // *Race, Gender & Class*. 2016. Vol. 23. № (3—4). P. 155—185.
17. *Manzoni P., Eisner M.* Violence Between the Police and the Public: Influences of Work-Related Stress, Job Satisfaction, Burnout, and Situational Factors // *Criminal Justice and Behavior*. 2006. Vol 33. № 5. P. 613—645. <https://doi.org/10.1177/0093854806288039>
18. *Maynard M.T., Kennedy D.M., Resick C.J.* Teamwork in extreme environments: Lessons, challenges, and opportunities // *Journal of organization behavior*. 2018. Vol. 39. № 6. P. 695—700. DOI:10.1002/job.2302
19. *Mendez G.* The effect of police sub-culture on intimate partner violence within law enforcement families [Электронный ресурс]. San Bernardino, 2022. 94 p. (Electronic Theses, Projects, and Dissertations; № 8: 1534). URL: <https://scholarworks.lib.csusb.edu/etd/1534> (дата обращения: 22.03.2023).
20. *Motsamai J.M., Kishore R.* Police Subculture, Culture Factors, Law Enforcement and Code of Ethics // *International Journal of Innovative Science and Research Technology*. 2022. Vol. 7. № 9. P. 1908—1913.
21. Patterns and predictors of alcohol Use in male and female urban police officers / J.F. Ballenger, S.R. Best, T.J. Metzler [et all.] // *The American Journal on Addictions*. 2011. Vol 20. № 1. P. 21—29. DOI:10.1111/j.1521-0391.2010.00092.x
22. Perceptions of organizational politics: A restricted nonlinearity perspective of its effects on job satisfaction and performance / B.E. Parker, L.P. Maher, W.A. Hochwarter [et all.] // *Applied psychology*. 2022. Vol. 71. № 4. P. 1224—1247. DOI:10.1111/apps.12347
23. *Rose T., Unnithan P.* In or out of the group? Police subculture and occupational stress // *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*. 2015. Vol 38. № 2. P. 279—294. DOI:10.1108/PIJPSM-10-2014-0111
24. *Simmons-Beauchamp B.* The Moral Injury of Ineffective Police Leadership: A Perspective // *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article ID 766237. 6 p. DOI:10.3389/fpsyg.2022.766237
25. *Stogner J., Miller B.L., McLean K.* Police stress, mental health, and resiliency during the COVID-19 pandemic // *American journal of criminal justice*. 2020. Vol 45. P. 718—730. DOI:10.1007/s12103-020-09548-y
26. *Terrill W., Paoline III E.A., Manning P.K.* Police culture and coercion // *Criminology*. 2003. Vol. 41. № 4. P. 1003—1034. DOI:10.1111/j.1745-9125.2003.tb01012.x
27. *Vranešević M., Subošić D.* Social isolation of police officers // *Sociološki pregled = Sociological Review*. 2022. Vol. LVI. № 3. P. 1082—1106. DOI:10.5937/socpreg56-39460
28. *Workman-Stark A.* «Me» versus «We»: exploring the personal and professional identity-threatening experiences of police officers and the factors that contribute to them // *Police Practice and Research*. 2022. Vol 24. № 2. P. 147—163. DOI :10.1080/15614263.2022.2119971

References

1. Bielejewski A. Holding down the Fort: Policing Communities and Community-Oriented Policing in Rural Germany: Springer VS, 2022. 418 p. DOI:10.1007/978-3-658-39773-9
2. Blumenstein L., Fridell L.A., Jones S.E. The link between traditional police sub-culture and police intimate partner violence. *Policing-an International Journal of Police Strategies & Management*, 2012. Vol 35, no. 1. P. 147—164. DOI:10.1108/13639511211215496
3. Bucerius S. Intersectional Inequality: An Analysis of Police Culture in a Western Canadian City. Master of Arts: A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts. [Edmonton], 2022. 87 p. DOI:10.7939/r3-11am-zy43
4. Copus L., Sajgalikova H, Wojčák E. Organizational Culture and its Motivational Potential in Manufacturing Industry: Subculture Perspective. *Procedia Manufacturing*, 2019. Vol. 32, pp. 360—367. DOI:10.1016/j.promfg.2019.02.226
5. Debbat S., De Kimpe S. Police legitimacy and culture revisited through the lens of self-legitimacy. *Policing and Society*, 2023. Vol. 33, no. 6, pp. 690—702. DOI:10.1080/10439463.2023.2183955
6. Herbert S. Police subculture reconsidered. *Criminology*, 2006. Vol. 36, no. 2, pp. 343—370. DOI:10.1111/j.1745-9125.1998.tb01251
7. Hofstede G. Identifying organizational subcultures: An Empirical approach. *Journal of management studies*, 1998. Vol. 35, no. 1, pp. 1—12. DOI:10.1111/1467-6486.00081

8. Granter E., McCann L., Boyle M. Extreme Work/Normal Work: Intensification, Storytelling and Hyper mediation in the (Re) construction of «the New Normal». *Organization*, 2022. Vol. 22, no 4, pp. 443—456. DOI:10.1177/1350508415573881
9. Gul S.K. Police Job Stress in the USA. *Studies Polis Bilimleri Dergisi = Turkish Journal of Police*, 2008, no. 10(1), pp. 1—13.
10. Kaleigh A.D., Charles G.L. Generalizing across behavior settings can make attitudes toward social groups more extreme in the absence of new information. *European journal of social psychology*, 2022. Vol. 52, no. 1, pp. 91—104. DOI:10.1002/ejsp.2817
11. Karman A. An examination of factors influencing the application of mechanisms of organizations' resilience to weather extremes. *Business strategy and the environment*, 2020. Vol. 29, no. 1, pp. 276—290. DOI:10.1002/bse.2364
12. Keesman L.D. The showability of policing: How police officers' use of videos in organizational contexts reproduces police culture. *European Journal of Criminology*, 2023. Vol. 20, no. 3, pp. 905—924. DOI:10.1177/14773708221144826
13. Kenneth P.G. Organizational Risk: «Muddling Through» 40 Years of Research. *Risk Analysis*, 2021. Vol. 41, no 3, pp. 456—465. DOI:10.1111/risa.13460
14. Linklater K. Inclusion Capital: How Police Officers Are Included in Their Workplaces. *Societies*, 2022. Vol. 12, no. 5, article ID 128. 19 p. DOI:10.3390/soc12050128
15. Loftus B. Police occupational culture: Classic themes, altered times. *Policing and Society*, 2010. Vol. 20, no. 1, pp. 1—20. DOI:10.1080/10439460903281547
16. Lyle P., Esmail A.M. Sworn to protect: Police brutality — a dilemma for America's police. *Race, Gender & Class*, 2016. Vol. 23, no. (3—4), pp. 155—185.
17. Manzoni P., Eisner M. Violence Between the Police and the Public: Influences of Work-Related Stress, Job Satisfaction, Burnout, and Situational Factors. *Criminal Justice and Behavior*, 2006. Vol 33, no. 5, pp. 613—645. DOI:10.1177/0093854806288039
18. Maynard M.T., Kennedy D.M., Resick C.J. Teamwork in extreme environments: Lessons, challenges, and opportunities. *Journal of organization behavior*, 2018. Vol. 39, no. 6, pp. 695—700. DOI:10.1002/job.2302
19. Mendez G. The effect of police sub-culture on intimate partner violence within law enforcement families [Elektronnyi resurs]. San Bernardino, 2022. 94 p. (Electronic Theses, Projects, and Dissertations; no. 8: 1534). Available at: <https://scholarworks.lib.csusb.edu/etd/1534> (Accessed 18.11.2013).
20. Motsamai J.M., Kishore R. Police Subculture, Culture Factors, Law Enforcement and Code of Ethics. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 2022. Vol. 7, no. 9, pp. 1908—1913.
21. Ballenger J.F., Best S.R., Metzler T.J. et al. Patterns and predictors of alcohol Use in male and female urban police officers. *The American Journal on Addictions*. 2011. № 20. P. 21—29. DOI:10.1111/j.1521-0391.2010.00092.x
22. Parker B.E., Maher L.P., Hochwarter W.A. et al. Perceptions of organizational politics: A restricted nonlinearity perspective of its effects on job satisfaction and performance. *Applied psychology*, 2022. Vol. 71. no. 4. pp. 1224—1247. DOI:10.1111/apps.12347
23. Rose T., Unnithan P. In or out of the group? Police subculture and occupational stress. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 2015. Vol 38, no. 2, pp. 279—294. DOI:10.1108/PIJPSM-10-2014-0111
24. Simmons-Beauchamp B. The Moral Injury of Ineffective Police Leadership: A Perspective. *Frontiers in Psychology*, 2022. Vol. 13, article ID 766237. 6 p. DOI:10.3389/fpsyg.2022.766237
25. Stogner J., Miller B.L., McLean K. Police stress, mental health, and resiliency during the COVID-19 pandemic. *American journal of criminal justice*, 2020. Vol. 45, pp. 718—730. DOI:10.1007/s12103-020-09548-y
26. Terrill W., Paoline III E.A., Manning P.K. Police culture and coercion. *Criminology*, 2003. Vol. 41, no. 4, pp. 1003—1034. DOI:10.1111/j.1745-9125.2003.tb01012.x
27. Vranešević M., Subošić D. Social isolation of police officers. *Sociološki pregled = Sociological Review*, 2022. Vol. LVI, no 3. pp. 1082—1106. DOI:10.5937/socpreg56-39460
28. Workman-Stark A. «Me» versus «We»: exploring the personal and professional identity-threatening experiences of police officers and the factors that contribute to them. *Police Practice and Research*, 2022. Vol. 24, no. 5, pp. 147—163. DOI :10.1080/15614263.2022.2119971

Информация об авторах

Петров Владислав Евгеньевич, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7854-4807>, e-mail: v.e.petrov@yandex.ru

Марьин Михаил Иванович, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1142-8857>, e-mail: marin_misha@mail.ru

Зинатуллина Азалия Маратовна, старший преподаватель кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9223-5074>, e-mail: azaliazinatullina@mail.ru

Сечко Александр Владимирович, кандидат психологических наук, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6870-1055>, e-mail: setschko@yandex.ru

Information about the authors

Vladislav E. Petrov, PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor, Chair of Scientific Basis of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7854-4807>, e-mail: v.e.petrov@yandex.ru

Mikhail I. Maryin, Doctor of Psychology Sciences, Professor, Chair of Scientific Basis of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1142-8857>, e-mail: marin_misha@mail.ru

Azaliya M. Zinatullina, Senior Lecturer, Chair of Scientific Basis of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9223-5074>, e-mail: azaliazinatullina@mail.ru

Alexander V. Sechko, PhD in Psychology, Associate Professor, Chair of Scientific Basis of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6870-1055>, e-mail: setschko@yandex.ru

Получена 22.03.2023

Received 22.03.2023

Принята в печать 05.10.2023

Accepted 05.10.2023

ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

Влияние разных видов стресса на биопсихологический возраст

Финогорова Т.А.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2814-4498>, e-mail: tatiana07finogenova@gmail.com*

Березина Т.Н.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8188-237X>, e-mail: tanberez@mail.ru*

Литвинова А.В.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6783-3144>, e-mail: annaviktorovna@mail.ru*

Рыбцов С.А.

*Центр регенеративной медицины, Институт регенерации и репарации,
Эдинбургский Университет (ЦРМ/ИРР ЭУ), г. Эдинбург, Шотландия;
Научно-технический университет «Сириус» (НТУ Сириус), г. Сочи, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7786-1878>, e-mail: S.Rybtsov@ed.ac.uk*

В статье представлен анализ современных исследований по проблеме воздействия стресса на биопсихологический возраст человека. Понимание психологических причин ускорения биологического возраста, является важным в поиске возможностей замедления преждевременного старения. Рассматриваются различные виды стресса: боевой стресс («стресс войны»); профессиональный (рабочий); пенсионный; стресс, связанный с COVID—19; а также стресс социальной изоляции («стресс одиночества»). Выявлено, что «Стресс войны» ускоряет темпы психологического (субъективного), биологического, эпигенетического старения, вызывает рассогласование биологического и психологического возрастов. Следствием профессионального стресса является увеличение количества биомаркеров старения. Пенсионный стресс и «стресс одиночества» в большей мере влияют на биологический возраст, увеличивая его относительно календарного. Воздействие психологического стресса в пожилом возрасте, а также стресса, связанного с инфекционным заболеванием, увеличивает иммунологический возраст и усиливает иммунологическое старение. Все виды стресса снижают качество жизни, повышают риск преждевременного старения и преждевременной смерти. По итогам проведенного обзора выдвинуто предположение о том, что одним из действенных факторов, способных минимизировать пагубное воздействие стресса на биопсихологический возраст человека, выступает психологическая безопасность личности.

Ключевые слова: биопсихологическое старение, биологический возраст, психологический возраст, факторы стресса, психологическая безопасность личности.

Финансирование. Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда, проект № 19-18-00058 П.

Для цитаты: Влияние разных видов стресса на биопсихологический возраст [Электронный ресурс] / Т.А. Финогорова, Т.Н. Березина, А.В. Литвинова, С.А. Рыбцов // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3. С. 41—51. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120304>

The Influence of Different Types of Stress on Psychological Age

Tatiana A. Finogenova

Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2814-4498>, e-mail: tatiana07finogenova@gmail.com

Tatiana N. Berezina

Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8188-237X>, e-mail: tanberez@mail.ru

Anna V. Litvinova

Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6783-3144>, e-mail: annaviktorovna@mail.ru

Stanislav A. Rybtsov

Centre for Regenerative Medicine, Institute for regeneration and repair, University of Edinburgh. Scotland,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7786-1878>, e-mail: S.Rybtsov@ed.ac.uk

The article presents an analysis of modern research on the problem of the impact of stress on the biopsychological age of a person. Understanding the reasons for the increase in biopsychological age is important in the search for ways to slow down premature aging. Various types of stress are considered: combat stress (“war stress”), professional (work), retirement, COVID-19-related stress, as well as social isolation stress (“loneliness stress”). It is revealed that the “Stress of war” accelerates the pace of psychological (subjective), biological, epigenetic aging, causes a mismatch of biological and psychological ages. The consequence of occupational stress is an increase in the number of biomarkers of aging. Retirement stress and “loneliness stress” increase the biological age relative to the calendar. The impact of psychological stress in old age, as well as stress associated with an infectious disease, increases the immunological age and enhances immunological aging. All types of stress reduce the quality of life, increase the risk of premature aging and premature death. Based on the results of the review, it was suggested that one of the most effective factors capable of minimizing the harmful effects of stress on a person’s biopsychological age is the psychological security of the individual.

Keywords: psychological aging, biological age, psychological age, stress, psychological security of the individual.

Funding. The study was financially supported by the Russian Science Foundation, project number 19-18-00058-P.

For citation: Finogenova T.A., Berezina T.N., Litvinova F.V., Rybtsov S.A. The Influence of Different Types of Stress on Psychological Age. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 41—51. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120304> (In Russ.).

Введение

Человек на протяжении жизни испытывает воздействие огромного количества различных факторов внешней среды техногенного, социального, экологического, профессионального характера. Суммарный прессинг в итоге вызывает периодические, а в ряде случаев длительные и интенсивные переживания, негативные эмоции, физическое и психическое истощение.

Наряду с психотравматичными ситуациями, такими как чрезвычайные ситуации с фактором внезапности, вызванные природными и техногенными катастрофами, пандемиями, безопасности социума угрожают военные действия, внутри- и межгосударственные социальные и профессиональные конфликты [2].

Их сопровождает сложный выбор решений, ответственность и риски на рабочем месте. На фоне внешних событий неизменно происходят значимые события субъективного жизненного пути человека (измене-

ния социального и профессионального статуса, выход на пенсию, болезни, потеря близкого человека и др.).

В современных условиях глобализации увеличиваются факторы риска, возникают неконтролируемые ситуации, таящие в себе угрозу и опасность для жизнедеятельности человека.

В качестве основных типов **глобальных рисков** чаще всего выделяют следующие:

1) природные риски (пандемии, особо масштабные природные катастрофы, падение астероидов, космическое излучение и др.);

2) риски, связанные с человеческим фактором (в основе данного типа риска лежит поведение конкретных людей или конкретного человека);

3) враждебные действия (военный конфликт, терроризм, использование биологического оружия, угроза применения ядерного оружия);

4) риски экономической нестабильности (социальное расслоение, финансовые кризисы) [36].

Перечисленные риски могут оказывать негативное воздействие на психическое здоровье и благополучие человека, что может привести к снижению качества его жизни.

Феномен «риска» — одно из основных понятий, применяемое при изучении психологической безопасности.

Психологическая безопасность и риск тесно связаны, поскольку человек может ощущать себя безопасно только тогда, когда риск негативных последствий минимизирован. В этом смысле психологическая безопасность может рассматриваться как мера защиты от различных видов рисков.

Психологическая безопасность — это психическое состояние личности, которое способно обеспечить ощущения себя в защищенности, внутреннем комфорте, динамическом равновесии внутреннего и внешнего мира, не снижая при этом способность человека к личностно-ориентированному развитию и достижению жизненно значимых целей [14].

Состояние психологической безопасности создает сохранение благополучия, самоэффективности, уверенности в обладании поддерживающих ресурсов, устойчивости, позитивного субъективного взгляда на себя, свою жизнь, окружающий мир. Все вышесказанное в своей совокупности выступает залогом поддержания физического и психологического здоровья человека, его долголетия.

Феномен долголетия ученые связывают с биопсихологическим возрастом [25].

Биопсихологический возраст — сложная и многогранная характеристика состояния человека. Она дает представление о его соматическом и психологическом здоровье, указывает на соответствие личностных и физиологических особенностей возрастным нормам [19].

В структуре данного понятия выделяют два главных компонента: биологический и психологический возраст.

Первый компонент — биологический возраст, свидетельствует о физическом состоянии организма. В случае, когда биологический возраст соответствует календарному, — процесс старения протекает относительно нормально и совпадает с нормой. При условии, когда он выше календарного, старение организма наступает раньше. Наиболее благоприятным для организма выступает условие, когда биологический возраст ниже календарного. В этой ситуации старение считается замедленным [38].

Второй компонент — психологический возраст, выступает показателем личностной зрелости/незрелости и основывается на субъективной оценке человеком своего жизненного пути, своих достижений, значимых событий. В жизни существует закономерность — чем выше возраст человека, тем более ощутим дефицит ресурсов, необходимых для поддержания психологической безопасности: снижается энергетический тонус, падает возможность развития, а также деятельностной и личностной реализации, чувствуется нехватка жизненно-важных резервов сопротивляемости негативному внешнему и внутреннему воздействию

[1]. Поэтому проблема сохранения психологической безопасности в зрелом и пожилом возрасте является достаточно актуальной. Ведь психологическая безопасность на всех этапах жизни помогает справляться с трудностями, находить решения, сохранять активность, работоспособность, поддерживать здоровье.

Одной из причин дестабилизации психологической безопасности личности является стресс [11].

Интенсивный стресс и психологическая безопасность тесно связаны. Люди, которые испытывают длительный стресс, могут чувствовать себя уязвимыми и незащищенными, что ухудшает их психологическое состояние и приводит к различным психологическим и соматическим проблемам. С другой стороны, люди, имеющие высокий уровень психологической безопасности, обладают личностными ресурсами и могут лучше справляться со стрессом и избегать его негативных последствий.

Стресс — это генерализованные ответные реакции организма, которые возникают под неизбежным («полезным») или спровоцированным воздействием различных негативных факторов (стрессоров). Воздействие сопровождается неспецифическими (и даже благотворными) изменениями в организме, тогда как при чрезмерном «давлении» нарушается работа систем защитных процессов, саморегуляции, гомеостаза, что выражается физиологическими и психическими изменениями. Длительность и сила стресса истощают жизненно важные системы человека, ведут к развитию патологий и болезней [33].

Интенсивный стресс — это состояние, когда организм подвергается значительному физическому или психологическому давлению, что может привести к отрицательным последствиям для здоровья и благополучия человека [там же].

Сильный стресс может негативно влиять на организм человека и приводить к различным заболеваниям, включая сердечно-сосудистые заболевания [35], диабет, гипертонию, ожирение [32], дислипидемию [35]. Постоянное нахождение в состоянии стресса способствует расстройству настроения, возникновению посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), вызывает различного рода зависимости [22; 38].

Учеными доказано, что длительный стресс выступает одним из факторов влияющих на изменение характеристик функциональной межполушарной асимметрии мозга. Различия в активации левого и правого полушарий сопровождается изменением центральной регуляции гомеостаза, нарушением когнитивных, адаптационных процессов организма, способствует развитию нервно-психических патологий [6].

Необходимо отметить, что очень важным моментом в проблеме воздействия стресса является его субъективность. Интенсивность негативных влияний, их сила и длительность зависят от индивидуальных личностных черт, самооценки, самопринятия, прошлого опыта, эмоциональной устойчивости, наличия необходимых ресурсов [12; 27].

В мировом научном сообществе возросло внимание к изучению **стресса** и его влиянию на человека, его биопсихологический возраст. Это можно объяснить глобализацией рисков и увеличением таких типов риска, как вооруженный конфликт, ядерная угроза, международный терроризм, пандемии и другие экстремальные ситуации. Перечисленные риски могут вызвать у человека сильный стресс. Изучение стресса становится все более важным, так как понимание его влияния на физическое и психическое здоровье человека может помочь в разработке эффективных методов его предотвращения или управления им.

Изучение влияния разных видов стресса на биопсихологический возраст имеет большое значение для понимания механизмов старения, поиска способов и факторов его предотвращения. Поэтому проблема влияния стресса на биопсихологический возраст остается актуальной и важной для научных исследований.

Боевой стресс

Одним из наиболее сильных и длительных видов стресса является **боевой стресс** или «**стресс войны**», с которым сталкиваются участники военных операций.

Влияние пережитого ранее военного стресса на возраст отображено в исследовании отечественных психологов, в котором приняли участие ветераны боевых действий в Афганистане и Чеченской республике. Результаты исследования показали достоверные различия календарного и биологического возрастов у всех опрошенных ($< 0,001$). Авторами были выявлены ускоренные темпы старения, активация возрастных изменений у лиц, участвующих в боевых действиях, связанных с большой эмоциональной нагрузкой и с психическими стрессами. Как подчеркивают ученые, «стресс войны» оказывает негативное воздействие на продолжительность и качество жизни ее участников, а также увеличивает биологический возраст [8].

Похожие результаты получили американские ученые в своем исследовании также с участием ветеранов военной деятельности. Доказано, что последствия войны заставляют людей стареть преждевременно, что сказывается как на внешнем виде, так и на физическом здоровье (различные болезни). Особенно это сказывается на людях пожилого возраста [32].

Опрос ветеранов арабо-израильской войны 1973 г. во время пандемии COVID-19 выявил, что существующие в анамнезе психологические проблемы делают людей более восприимчивыми к стрессовым факторам. Такая восприимчивость выражается в низкой самооценке здоровья, ускоренном психологическом старении, преждевременных возрастных изменениях лица и тела. Авторы пришли к выводу, что повторное воздействие экстремального стресса (в данном случае стресса на фоне пандемии) на поздних этапах онтогенеза крайне негативно воздействует на личность ветеранов войны, затрагивая их психологический (субъек-

тивный) возраст [16]. В таких случаях старость наступает преждевременно и начинает восприниматься как период потерь, лишений и пассивности [16].

Психологический возраст ниже календарного у лиц пожилого возраста (т. е. их психологическая сохранность) может ослабить воздействие стресса на организм и поддержать здоровье; превышение естественного психологического возраста усугубляет последствия стресса для здоровья [26].

Еще одно исследование, где респондентами выступили израильские военнопленные, доказало связь более высокого психологического (субъективного) возраста с пережитыми ранее психотравмирующими событиями. Авторы проследили, как неблагоприятный опыт на протяжении всей жизни влияет на психологическое старение лиц пожилого возраста.

Было установлено, что повышению психологического возраста способствовали тяжелые жизненные ситуации после военного стресса и пережитого плена. Авторы также обнаружили, причинно-следственную связь между психотравмами, пережитыми в детстве, и ускоренным старением [24].

Научные исследования доказывают, что биологический возраст пилотов (боевых самолетов, вертолетной авиации) характеризуется повышенными показателями, что говорит о преждевременном физическом старении. Несоответствие биологического и календарного (хронологического) возраста ученые объясняют психофизиологическими трансформациями в организме летчиков, вызванными условиями и режимом труда, а также большой стрессовой нагрузкой во время осуществления профессиональной деятельности в зоне повышенного риска.

Кумулятивный (накопленный) стресс

«Стресс войны» испытывают не только участники боевых действий, которые находятся на передовой, но и жители территорий, где идут бои, и территорий с желтым уровнем опасности. Длительное проживание в зоне боевых действий вызывает кумулятивный (накопленный) стресс, который порождает различного рода психопатологические переживания, нарушения эмоционального состояния, ухудшение когнитивных функций. Длительное ощущение угрозы жизни вызывает страх, ужас, чувство безысходности. У мирного населения в условиях войны постепенно нарастают пассивность, разочарование, неудовлетворенность, снижается работоспособность, происходит физическое и душевное истощение, снижаются защитные функции организма. Постоянное напряжение и ожидание угрозы не дают возможности отдохнуть и расслабиться [7].

Доказано, что кумулятивный стресс выступает фактором развития различных кардиометаболических заболеваний, расстройств настроения, депрессии, ПТСР. Так, исследование американских ученых Йельского университета, в котором приняли участие около

450 взрослых людей, подтверждает связь кумулятивного стресса с целым спектром заболеваний, приводящих к ускоренному биологическому старению. Также было доказано влияние кумулятивного стресса на эпигенетические часы — «GrimAge», которые определяют биологический возраст человека. Результаты указывают на то, что кумулятивный стресс, которому подвержены жители, проживающие на территориях вооруженных конфликтов и прифронтовых территориях, ускоряет эпигенетическое старение, увеличивает биологический возраст, заболеваемость и смертность [35].

Профессиональный (рабочий) стресс

Особый интерес в вопросе биопсихологического возраста и стресса представляют научные труды, посвященные изучению профессионального стресса.

Профессиональный (рабочий) стресс — это стресс, который возникает при воздействии эмоционально отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполнением трудовых обязательств. Под воздействие профессионального стресса чаще всего попадают лица профессий особого риска. Когда условия трудовой деятельности часто связаны с повышенными опасностями и угрозами жизни, возникает высокий риск чрезмерного психического напряжения, депрессий, психических расстройств [5].

С повышенным уровнем рабочего стресса сталкиваются сотрудники правоохранительных органов. Проведенный опрос офицеров полиции из Нью-Йорка указывает на существование у них тенденции нарастания посттравматического стрессового расстройства и депрессии с возрастом и стажем. Это говорит об увеличении воздействия стресса на пожилых сотрудников полиции, а выход их на пенсию сопровождается ухудшением здоровья, самочувствия [28].

Португальские исследователи к последствиям рабочего стресса в полиции относят агрессивное поведение, эмоциональное выгорание, психическую неустойчивость, самоубийства. Подобные проявления нарушают благополучие человека, качество его жизни, увеличивает риск преждевременной смерти [31].

Российское исследование биопсихологического возраста сотрудников уголовно-исполнительной системы также выявило последствия специфики и экстремальности профессиональной деятельности: наряду с эмоциональным выгоранием, наличием психических нарушений, соматических заболеваний стоит и преждевременное биологическое старение организма [10].

Стресс, связанный с инфекционными заболеваниями

В связи с распространением коронавирусной инфекции COVID-19 актуальной темой последних лет является изучение влияния **стресса, связанного с инфек-**

ционными заболеваниями, на здоровье и возраст населения. Область научных исследований не ограничивается влиянием лишь пережитого заболевания. Представляется важным изучение неблагоприятных воздействий стресса, возникшего от сложившейся в социуме «пандемии страха». В качестве стресс-факторов, способных нарушать психологическое и физическое здоровье выделяют следующие: страх за свое здоровье и здоровье близких, дефицит информации и дезинформация, изоляция и выход из нее, изменение привычного образа жизни и режима дня, пристальное внимание к исполнению санитарно-гигиенических норм, финансовые проблемы [13].

Существуют исследования, которые установили взаимосвязь между стрессом, вызванным COVID-19, и психологическим (субъективным) возрастом. Так, исследование, проведенное во время пандемии в Израиле, показало, что пожилые люди, которые оценили свой психологический возраст выше календарного, более восприимчивы к стрессу, связанному с коронавирусом. Кроме этого, наличие прошлых травм усилило восприимчивость к стрессу в период пандемии COVID-19 [23]. Индивидуальный биологический возраст также может выступать предиктором заболеваний [30]

Известно, что в период карантина с целью сокращения распространения инфекции люди старались минимизировать близкие контакты, а также посещения друзей и родственников. Взаимодействие с другими у молодого поколения происходило с помощью гаджетов и социальных сетей. Лица пожилого возраста, в силу отсутствия «живого общения» и недостаточного уровня технических навыков, практически полностью были исключены из социальной жизни. В этом случае можно говорить еще об одном виде стресса, который назовем **«стресс одиночества»**. Многочисленные исследования по геронтологии указывают на то, что для пожилых людей стресс, связанный с уменьшением социальных контактов и дефицитом семейного общения, выступает главным предиктором ухудшения психологического здоровья и наступления смерти. На этом фоне у лиц пожилого возраста появляются тревога, депрессия, возникают нейродегенеративные заболевания головного мозга, происходят нарушения социально-личностного функционирования. Весь этот набор в комплексе негативно влияет на личностное благополучие, здоровье, является предиктором преждевременной смерти [9].

Исследование японских ученых (май—июнь 2020 года), в котором участвовали 856 людей пожилого возраста, показало, что стресс, связанный с карантинными мерами, увеличивает биологический возраст. После введения карантина испытуемые отмечали ускорившиеся возрастные изменения, сопровождающиеся в основном повышением «индекса дряхлости» (показатель биологического возраста) [15].

Российскими учеными также выявлено ухудшение физического состояния в период пандемии среди населения, как у пожилых, так и у более молодых респон-

дентов. Это привело к увеличению биологического возраста и ускорению биологического старения [4; 17].

Пенсионный стресс

Следует отметить, что еще одним видом стресса, негативно влияющим на биопсихологический возраст, является *пенсионный стресс*, вызванный прекращением трудовой деятельности и выходом на пенсию.

Влияние пенсионного стресса на биопсихологический возраст рассматривается в исследовании Т.Н. Березиной и соавторов. К феномену пенсионного стресса ученые относят предпенсионный стресс, связанный с ожиданием выхода на пенсию, и постпенсионный стресс, который возникает уже после того, как человек вышел на заслуженный отдых [3]. При сравнении россиян, проживающих в нашей стране, и российских мигрантов в ЕС и странах СНГ отмечается, что подобный вид стресса более всего испытывают те граждане, которые проживают на территории РФ. Этот стресс массово мог возникнуть в ответ на проведенную в РФ пенсионную реформу и негативный настрой к ней населения. В рамках данного исследования выявлено, что пенсионный стресс более всего оказывает воздействие на женщин и мужчин в возрасте 51—65 лет, ускоряя при этом биологическое старение. Кроме этого, обнаружено, что пенсионный стресс способствует рассогласованию биологического и психологического возрастов, т. е. биологически организм стареет быстрее. А в такой ситуации психологические возможности не соответствуют биологическим [9; 18].

Долгосрочное исследование в Германии (1990—2004 гг.), в котором приняли участие мужчины ($n = 88\ 399$) и женщины ($n = 41\ 276$) в возрасте от 50 до 65 лет, показало рост коэффициента риска смерти среди пенсионеров [20].

Влияние стресса на иммунологические маркеры биологического возраста

Данные иммунологических исследований дополняют проанализированные материалы и указывают на негативное влияние стресса на иммунологические маркеры биологического возраста. Исследования последних десятилетий позволяют утверждать, что при старении в человеческом организме наблюдаются те же изменения, которые происходят в организме под воздействием стрессоров.

Так, учеными из британского центра исследований старения было доказано, что фактором иммунного старения в пожилом возрасте выступает *психологический стресс*, а не *физический*. Под физическим стрессом понимается стресс, порожденный воздействием внешних факторов и вызывающий в организме боль, дискомфорт, ограничения физических возможностей. Психологический стресс в большей степени зависит от

индивидуальных особенностей личности и представляет собой психологическую реакцию на негативное воздействие. В данном исследовании приняли участие возрастные пациенты с физической травмой (переломом бедра) и здоровые люди того же возраста. Через 6 недель почти у 40% испытуемых с физической травмой была выявлена депрессия, которая наблюдалась и через полгода. На протяжении 6 месяцев в трех группах (группа здоровых людей, люди с переломом бедра без депрессии, люди с депрессией) отслеживался уровень НК-клеток, которые участвуют в противовирусном и противораковом иммунитете. Было выявлено, что максимальное снижение этих клеток произошло в группе с наличием депрессии. В двух других группах изменения уровня НК-клеток практически не наблюдались. Снижение НК-клеток говорит об истощении иммунитета и нарушении функции распознавания и удаления чужеродных клеток. Известно, что с возрастом происходит ослабление иммунитета. Но когда это усугубляется еще и психологическим стрессом, организм становится не способен к успешному иммунному ответу, в следствие чего учащаются заболевания [34].

Эксперты в области психонейроэндокринологии пришли к выводу о том, что хронический (продолжительный) стресс способен вызвать необратимое преждевременное клеточное (иммунное) старение. В случае старения иммунной системы резко увеличивается число заболеваний, защитные функции начинают работать менее эффективно, организм становится не способным справляться с бактериями и вирусами, что в итоге приводит к резкому ухудшению здоровья и преждевременной смерти [21].

Кроме этого, хронический стресс способствует снижению количества спящих клеток памяти, которые запоминают информацию об антигенах (или вирусах), с которыми они уже сталкивались, и активируются, когда эти антигены появляются снова. Таким образом, хронический стресс блокирует эффективность антител, что в дальнейшем может привести к снижению сопротивляемости организма ко многим заболеваниям. Уменьшение подобных клеток в организме пожилого человека нарушает иммунную реакцию на инфекции и вызывает различного рода воспалительные реакции [21].

Влияние стресса на иммунологические маркеры биологического старения также подтверждают исследования ученых из Университета штата Огайо. Полученные результаты указывают на то, что стрессоры могут повышать восприимчивость к инфекционным агентам, влиять на тяжесть инфекционного заболевания, снижать силу иммунных реакций на вакцины, реактивировать латентные вирусы герпеса и замедлять заживление ран. Более того, стрессовые события могут существенно увеличить выработку провоспалительных цитокинов, которые связаны со спектром возрастных заболеваний. Соответственно, связанная со стрессом иммунная дисрегуляция может быть одним из основных механизмов, лежащих в основе различного набора рисков для здоровья [29].

Заключение

Обобщение научного опыта современных исследований влияния стресса на биопсихологический возраст позволяет говорить о выраженной и возрастающей актуальности темы. При этом в российской научной школе многообразие исследований данного направления остается недостаточным.

В настоящем обзоре мы проследили, как стресс воздействует на человеческий организм и его биопсихологический возраст. Мы коснулись лишь некоторых видов стресса, в их числе: боевой («стресс войны»); профессиональный (рабочий); пенсионный; стресс, связанный с COVID—19; стресс социальной изоляции («стресс одиночества»).

Все виды стресса в форме кумулятивного давления разрушительно воздействуют на организм, затрагивая как психологическую, так и соматическую стороны здоровья.

Продолжительные стрессы в целом губительны, хотя в реакции на разные виды стресса есть различия.

Исследования, проведенные в сфере иммунологии свидетельствуют о том, что повышенный уровень кортизола, который повышается при стрессе, может быть фактором, способствующим нарушению цитотоксичности НК-клеток, которые являются основой в противовирусном и противораковом иммунитете.

Воздействие стресса может спровоцировать снижение производства антител и уменьшение количества спящих клеток памяти, которые инициируют (вызывают) ускоренное действие антител к вирусу. Сниженное количество этих клеток ведет к преждевременному клеточному старению и ослаблению организма.

Научным сообществом в последние годы выявлено, что «стресс войны» сказывается как на военнослужа-

щих, так и на мирных жителях прифронтовых территорий. Пережитый стресс делает всех участников боевых действий восприимчивыми к факторам стресса и предопределяет преждевременное физическое и психологическое старение. Длительное нахождение мирных жителей в зоне военного конфликта может выступать фактором рассогласования биологического и психологического возрастов. Под воздействием профессионального стресса происходит усиленная активация биологических маркеров старения, увеличивается риск преждевременной смерти. «Стресс одиночества» и пенсионный стресс более всего сказываются на биологическом возрасте — повышают биологический возраст относительно календарного. Психологический стресс в пожилом возрасте, а также стресс, связанный с распространением коронавирусной инфекцией COVID-19, снижают показатели иммунитета, увеличивая иммунологический возраст и усиливая иммунологическое старение.

Таким образом, пережитый стресс увеличивает биопсихологический возраст, подрывает здоровье, ухудшает качество жизни, ускоряет процесс биопсихологического старения, повышает риск преждевременной смерти.

Фактором, способным минимизировать тяжесть воздействия стресса на организм и тем самым повлиять на биопсихологический возраст и замедлить спровоцированное преждевременное старение, может выступить психологическая безопасность личности. Именно психологическая безопасность является основой позитивного функционирования личности, обеспечивает состояние спокойствия, стабильности, защищенности, комфорта и благополучия, определяет жизненную позицию и уверенность в будущем, выступает фундаментом адекватного и осознанного восприятия себя и окружающей среды.

Литература

1. Агузумян Р.В., Мурадян Е.Б. Психологическая безопасность личности в периоды поздней взрослости и старости [Электронный ресурс] // Психологический журнал. 2008. Том 29. № 3. С. 22—29. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=10120883> (дата обращения: 05.09.2023).
2. Алтунина И.Р., Немов Р.С. Культурно исторический подход к внутриличностным и межличностным конфликтам [Электронный ресурс] // Мир образования — образование в мире. 2021. № 2(82). С. 7—22. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46348555&ysclid=lm4mtraj9k394611890> (дата обращения: 04.09.2022).
3. Березина Т.Н. Пенсионный стресс — как психофизиологический феномен // Психология и Психотехника. 2019. № 4. С. 15—27. DOI:10.7256/2454-0722.2019.4.30910
4. Березина Т.Н., Рыбцов С.А. Влияние карантина на показатели биопсихологического возраста в России (лонгитюдное исследование) // Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. № 1. С. 57—69. DOI:10.17759/jmfr.2021100106
5. Головей Л.А., Стрижницкая О.Ю. Дифференциально-психологические аспекты восприятия повседневных стрессоров // Психологический журнал. 2018. Том 39. № 5. С. 15—25. DOI:10.31857/S020595920000830-9
6. Депутат И.С. Характеристика межполушарной асимметрии у пожилых жителей циркумполярного региона // Экология человека. 2014. Том 21. № 9. С. 42—46. DOI:10.17816/humeco17206
7. Захарова Н.М., Цветкова М.Г. Психические и поведенческие нарушения у мирного населения региона, подвергшегося локальным военным действиям // Психология и право. 2020. Том 10. № 4. С. 185—197. DOI:10.17759/psylaw.2020100413
8. Захарова Н.О., Тренева Е.В. Влияние суточных ритмов секреции кортизола на показатели биологического возраста у ветеранов боевых действий [Электронный ресурс] // Успехи геронтологии. 2015. Том 28. № 1. С. 72—76. URL: <https://rucont.ru/efd/371897> (дата обращения: 05.09.2023).

9. Исследование факторов тревоги и депрессии у лиц с мягким когнитивным снижением в условиях пандемии COVID-19 / О.А. Карпенко, Т.С. Сюняков, Н.Г. Осипова, В.Б. Савилов, М.В. Курмышев, Г.П. Костюк // Вестник Российской академии медицинских наук. 2022. Том. 77. № 2. С. 107—118. DOI:10.15690/vramn1650
10. Котенева А.В. Смысложизненные ориентации и биопсихологический возраст сотрудников уголовно-исполнительной системы // Психология и право. 2020. Том 10. № 3. С. 36—51. DOI:10.17759/psylaw.2020100303
11. Психологические последствия переживания стресса в детском возрасте — феномены «оставленности» и «вовлеченности» / Н.Е. Харламенкова, Д.А. Никитина, Н.Е. Шаталова, Е.Н. Дымова // Клиническая и специальная психология. 2022. Том 11. № 3. С. 71—96. DOI:10.17759/cpse.2022110303
12. Стрижицкая О.Ю. Воспринимаемый стресс, локус контроля и самопринятие: теоретические и эмпирический подходы // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2019. Том 9. № 1. С. 21—31. DOI:10.21638/11701/spbu16.2019.102
13. Травматизация страхом: психологические последствия пандемии Covid-19 / В.И. Екимова, М.И. Розенова, А.В. Литвинова, А.В. Котенева // Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. № 1. С. 27—38. DOI:10.17759/jmfp.2021100103
14. Тылец В.Г., Краснянская Т.М., Иохвидов В.В. Сценарии личной безопасности субъекта конфликтного взаимодействия // Социальная психология и общество. 2022. Том 13. № 1. С. 159—173. DOI:10.17759/sps.2022130110
15. Association between frailty and changes in lifestyle and physical or psychological conditions among older adults affected by the coronavirus disease 2019 countermeasures in Japan / T. Shinohara, K. Saida, S. Tanaka, A. Murayama // Geriatrics and Gerontology International. 2021. Vol. 21. № 1. P. 39—42. DOI:10.1111/ggi.14092
16. Avidor S., Palgib Y., Solomonc Z. The experience of aging before one's time during the coronavirus pandemic among war veterans in Israel Author links open overlay panel // Psychiatry Research. 2022. Vol. 316. Article ID 114786. 7 p. DOI:10.1016/j.psychres.2022.114786
17. Berezina T.N., Rybtsov S. Acceleration of Biological Aging and Underestimation of Subjective Age Are Risk Factors for Severe COVID-19 // Biomedicine. 2021. Vol. 9. № 8. Article ID 913. 14 p. DOI:10.3390/biomedicine9080913
18. Berezina T.N., Rybtsova N.N., Rybtsov S.A. Comparative Dynamics of Individual Ageing among the Investigative Type of Professionals Living in Russia and Russian Migrants to the EU Countries // European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education. 2020. Vol. 10. № 3. P. 749—762. DOI:10.3390/ejihpe10030055
19. Berezina, T.N., Rybtsov, S.A. Use of Personal Resources May Influence the Rate of Biological Aging Depending on Individual Typology // European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education. 2022. Vol. 12. № 12. P. 1793—1811. DOI:10.3390/ejihpe12120126
20. Brockmann H., Muller R., Helmert U. Time to retire — Time to die? A prospective cohort study of the effects of early retirement on long-term survival // Social Science and Medicine. 2009. Vol. 69. № 2. P. 160—164. DOI:10.1016/j.socscimed.2009.04.009
21. CD57+ T lymphocytes and functional immune deficiency / D. Focosi, M. Bestagno, O. Burrone, M. Petrini // Journal of Leukocyte Biology. 2010. Vol. 87. № 1. P. 107—116. DOI:10.1189/jlb.0809566
22. Chronic stress, executive functioning, and real-life self-control: An experience sampling study / M. Wolff, S. Enge, A. Kräplin, K.-M. Krönke, G. Bühringer, M.N. Smolka, T. Goschke // Journal of Personality. 2021. Vol. 89. № 3. P. 402—421. DOI:10.1111/jopy.12587
23. COVID-19-related loneliness and psychiatric symptoms among older adults: the buffering role of subjective age / A. Shrira, Y. Hoffman, E. Bodner, Y. Palgi // The American Journal of Geriatric Psychiatry. 2020. Vol. 28. № 11. P. 1200—1204. DOI:10.1016/j.jagp.2020.05.018
24. Echoes from the past: adjustment of aging former prisoners of war to the COVID-19 pandemic / K. Ginzburg, M. Mikulincer, A. Ohry, Z. Solomon // Psychological medicine. 2021. Vol. 52. № 16. P. 4188—4196. DOI:10.1017/S003329172100115X
25. Feel young, be young: associations between biological age and subjective age in older adults / J. Drevelis, I. Demuth, S. Duzel, G. Hueluer, L. Bertram, E. Steinhagen-Thiessen, D. Gerstorf // Innovations in Aging. 2019. Vol. 3. № 1. P. 615—616. DOI:10.1093/geroni/igz038.2291
26. Feeling younger as a stress buffer: Subjective age moderates the effect of perceived stress on change in functional health / M. Wettstein, S.M. Spuling, A. Cengia, S. Nowossadeck // Psychology and Aging. 2021. Vol. 36. № 3. P. 322—337. DOI:10.1037/pag0000608
27. Futurization of Aging: Subjective Beliefs and Effects / O. Strizhitskaya, M. Petrash, D. Golubitskaya, M. Kuzmina, K. Krupina, A. Shchukin, E. Engelgardt // Behavioral Sciences. 2022. Vol. 13. № 1. Article ID 4. 10 p. DOI:10.3390/bs13010004
28. Gender and age differences in post-traumatic stress disorder and depression among Buffalo police officers / T. Darensburg, M.E. Andrew, T.A. Hartley, C.M. Burchfiel, D. Fekedulegn, J. Violanti // Traumatology. 2006. Vol. 12. № 3. P. 220—228. DOI:10.1177/1534765606296271
29. Glaser R., Kiecolt-Glaser J.K. Stress-induced immune dysfunction: implications for health // Nature Reviews Immunology. 2005. Vol. 5. № 3. P. 243—251. DOI:10.1038/nri1571

30. Individualized Biological Age as a Predictor of Disease: Korean Genome and Epidemiology Study (KoGES) Cohort / S. An, C. Ahn, S. Moon, E.J. Sim, S.K. Park // *Journal of Personalized Medicine*. 2022. Vol. 12. № 3. Article ID 505. 11 p. DOI:10.3390/jpm12030505
31. Job stress, burnout and coping in police officers: relationships and psychometric properties of the organizational police stress questionnaire / C. Queirós, F. Passos, A. Bártoło, S. Faria, S.M. Fonseca, A.J. Marques, C.F. Silva, A. Pereira // *International journal of environmental research and public health*. 2020. Vol. 17. № 18. Article ID 6718. 19 p. DOI:10.3390/ijerph17186718
32. *Mischoulon M.D.* Accelerated DNA Methylation Aging in U.S. Military Veterans: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study // *The American Journal of Geriatric Psychiatry*. 2019. Vol. 27. № 5. P. 533—535. DOI:10.1016/j.jagp.2019.01.008
33. More than a feeling: A unified view of stress measurement for population science / E.S. Epel, A.D. Crosswell, S.E. Mayer, A.A. Prather, G.M. Slavich, E. Puterman, W.B. Mendes // *Frontiers in Neuroendocrinology*. 2018. Vol. 49. P. 146—169. DOI:10.1016/j.yfrne.2018.03.001
34. NK cell immunosenescence is increased by psychological but not physical stress in older adults associated with raised cortisol and reduced perforin expression / N.A. Duggal, J. Upton, A. Phillips, P. Hampson, J.M. Lord // *Journal of the American Aging Association*. 2015. Vol. 37. № 1. Article ID 11. 15 p. DOI:10.1007/s11357-015-9748-2
35. Psychological and biological resilience modulates the effects of stress on epigenetic aging / Z.M. Harvanek, N. Fogelman, K. Xu, R. Sinha // *Translational Psychiatry*. 2021. Vol 11. № 1. Article ID 601. 9 p. DOI:10.1038/s41398-021-01735-7
36. *Seth D.B.* Global Catastrophic Risks edited by Nick Bostrom & Milan Ćirković // *Risk Analysis*. 2008. Vol. 29. № 1. P. 155—156. DOI:10.1111/j.1539-6924.2008.01162.x
37. *Wemm S.E., Sinha R.* Drug-induced stress responses and addiction risk and relapse // *Neurobiology of Stress*. 2019. Vol. 10. Article ID 100148. 12 p. DOI:10.1016/j.ynstr.2019.100148
38. *Zinatullina A.M., Melnik V.P., Zimina A.A.* Personal factors of biological aging in working and non-working respondents in late maturity period // *International Journal of Health Sciences*. 2021. Vol. 5. № 3. P. 639—648. DOI:10.53730/ijhs.v5n3.2790

References

1. Aguzumtsyan R.V., Muradyan E.B. Psixologicheskaya bezopasnost' lichnosti v periody pozdnei vzroslosti i starosti [Psychological safety of the individual in periods of late adulthood and old age] [Elektronnyi resurs]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological journal*, 2008. Vol. 29, no. 3, pp. 22—29. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=10120883> (Accessed 05.09.2023). (In Russ.).
2. Altunina I.R., Nemov R.S. Kul'turno istoricheskii podkhod k vnutrilichnostnym i mezhlichnostnym konfliktam [Cultural Historical approach to intrapersonal and interpersonal conflicts] [Elektronnyi resurs]. *Mir obrazovaniya — obrazovanie v mire = The World of education — education in the world*, 2021, no. 2 (82), pp. 7—22. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46348555&ysclid=lm4mtraj9k394611890> (Accessed 04.09.2023). (In Russ.).
3. Berezina T.N. Pensionnyi stress — kak psikhofiziologicheskii fenomen [Pensionnyi stress — kak psikhofiziologicheskii fenomen]. *Psikhologiya i Psikhotekhnika = [Psychology and Psychotechnics]*, 2019, no. 4, pp. 15—27. DOI:10.7256/2454-0722.2019.4.30910 (In Russ.).
4. Berezina T.N., Rybtsov S.A. Vliyanie karantina na pokazateli biopsikhologicheskogo vozrasta v Rossii (longitudinalnoe issledovanie [The influence of quarantine on the indicators of biopsychological age in Russia (longitudinal study)]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2021. Vol. 10, no. 1, pp. 57—69. DOI:10.17759/jmfp.2021100106 (In Russ.).
5. Golovei L.A., Strizhitskaya O.Yu. Differentsial'no-psikhologicheskie aspekty vospriyatiya povsednevnykh stressorov [Differential-psychological aspects of the perception of everyday stressors]. *Psikhologicheskii zhurnal [Psychological journal]*, 2018. Vol. 39, no. 5, pp. 15—25. DOI:10.31857/S020595920000830-9 (In Russ.).
6. Deputat I.S. Kharakteristika mezhpolusharnoi asimmetrii u pozhilykh zhitelei tsirkumpolyarnogo regiona [Characteristics of interhemispheric asymmetry in elderly residents of the circumpolar region]. *Ekologiya cheloveka [Human ecology]*, 2014. Vol. 21, no. 9, pp. 42—46. DOI:10.17816/humeco17206 (In Russ.).
7. Zakharova N.M., Tsvetkova M.G. Psikhicheskie i povedencheskie narusheniya u mirnogo naseleniya regiona, podvergshegosya lokal'nym voennym deistviyam [Mental and Behavioral Disorders in the Civilian Population of Regions Affected by Local Warfare] *Psikhologiya i pravo = Psychology and Law*, 2020. Vol. 10, no. 4, pp. 185—197. DOI:10.17759/psylaw.2020100413 (In Russ.).
8. Zakharova N.O., Treneva E.V. Vliyanie sutochnykh ritmov sekretsii kortizola na pokazateli biologicheskogo vozrasta u veteranov boevykh deistvii [Influence of circadian rhythms of cortisol secretion on indicators of biological age in combat veterans] [Elektronnyi resurs]. *Uspekhi gerontologii*, 2015. Vol. 28, no. 1. pp. 72—76. URL: <https://rucont.ru/efd/371897> (Accessed 05.09.2023). (In Russ.).
9. Karpenko O.A., Syunyakov T.S., Osipova N.G., Savilov V.B., Kurmyshev M.V., Kostyuk G.P. Issledovanie faktorov trevogi i depressii u lits c myagkim kognitivnym snizheniem v usloviyakh pandemii COVID-19 [Study of factors of anxiety and depression in individuals with mild cognitive decline in the context of the COVID-19 pandemic]. *Vestnik Rossiiskoi*

- akademii meditsinskikh nauk [Bulletin of the Russian Academy of Medical Sciences]*, 2022. Vol. 77, no. 2, pp. 107—118. DOI:10.15690/vramn1650 (In Russ.).
10. Koteneva A.V. Smyslozhiznennyye orientatsii i biopsikhologicheskii vozrast sotrudnikov ugolovno-ispolnitel'noi sistemy [Meaningful life orientations and biopsychological age of employees of the penitentiary system]. *Psikhologiya i pravo [Psychology and law]*, 2020. Vol. 10, no. 3, pp. 36—51. DOI:10.17759/psylaw.2020100303 (In Russ.).
 11. Kharlamenkova N.E., Nikitina D.A., Shatalova N.E., Dymova E.N. Psikhologicheskie posledstviya perezhivaniya stressa v detskom vozraste — fenomeny «ostavlenosti» i «vovlechennosti» [Psychological Consequences of Experienced Stress in Childhood — Phenomena of “Abandonment” and “Involvement”]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya = Clinical Psychology and Special Education*, 2022. Vol. 11, no. 3, pp. 71—96 DOI:10.17759/cpse.2022110303 (In Russ.).
 12. Strizhitskaya O.Yu. Vosprinimaemyi stress, lokus kontrolya i samoprinyatie: teoreticheskie i empiricheskie podkhody [Perceived stress, locus of control, and self-acceptance: theoretical and empirical approaches]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya [Bulletin of St. Petersburg University. Psychology]*, 2019. Vol. 9, no. 1, pp. 21—31. DOI:10.21638/11701/spbu16.2019.102 (In Russ.).
 13. Ekimova V.I., Rozenova M.I., Litvinova A.V., Koteneva A.V. Travmatizatsiya strakhom: psikhologicheskie posledstviya pandemii Covid-19 [The Fear Traumatization: Psychological Consequences of Covid-19 Pandemic]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2021. Vol. 10, no. 1, pp. 27—38. DOI:10.17759/jmfp.2021100103 (In Russ.).
 14. Tylets V.G., Krasnyanskaya T.M., Iokhvidov V.V. Stsenarii lichnoi bezopasnosti sub”ekta konfliktного vzaimodeistviya [Personal Security Scenarios of Subject of Conflict Interaction]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society*, 2022. Vol. 13, no. 1, pp. 159—173. DOI:10.17759/sps.2022130110 (In Russ.).
 15. Shinohara T., Saida K., Tanaka S., Murayama A. Association between frailty and changes in lifestyle and physical or psychological conditions among older adults affected by the coronavirus disease 2019 countermeasures in Japan. *Geriatrics and Gerontology International*, 2021. № 21, no. 1, pp. 39—42. DOI:10.1111/ggi.14092
 16. Avidor S., Palgib Y., Solomon Z. The experience of aging before one's time during the coronavirus pandemic among war veterans in Israel Author links open overlay panel. *Psychiatry Research*, 2022. Vol. 316, article ID 114786. 7 p. DOI:10.1016/j.psychres.2022.114786
 17. Berezina T.N., Rybtsov S. Acceleration of Biological Aging and Underestimation of Subjective Age Are Risk Factors for Severe COVID-19. *Biomedicines*, 2021. Vol. 9, no. 8, article ID 913. 14 p. DOI:10.3390/biomedicines9080913
 18. Berezina T.N., Rybtsova N.N., Rybtsov S.A. Comparative Dynamics of Individual Ageing among the Investigative Type of Professionals Living in Russia and Russian Migrants to the EU Countries. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 2020. Vol. 10, no. 3, pp. 749—762. DOI:10.3390/ejihpe10030055
 19. Berezina, T.N., Rybtsov, S.A. Use of Personal Resources May Influence the Rate of Biological Aging Depending on Individual Typology. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 2022. Vol. 12, no. 12, pp. 1793—1811. DOI:10.3390/ejihpe12120126
 20. Brockmann H., Muller R., Helmert U. Time to retire — Time to die? A prospective cohort study of the effects of early retirement on long-term survival. *Social Science and Medicine*, 2009. № 69, no. 2, pp. 160—164. DOI:10.1016/j.socscimed.2009.04.009
 21. Focosi D., Bestagno M., Burrone O., Petrini M. CD57+ T lymphocytes and functional immune deficiency. *Journal of Leukocyte Biology*, 2010. Vol. 87, no. 1, pp. 107—116. DOI:10.1189/jlb.0809566
 22. Wolff M., Enge S., Kräplin A., Krönke K.-M., Bühringer G., Smolka M.N., Goschke T. Chronic stress, executive functioning, and real-life self-control: An experience sampling study. *Journal of Personality*, 2021. Vol. 89, no. 3, pp. 402—421. DOI:10.1111/jopy.12587
 23. Shrira A., Hoffman Y., Bodner E., Palgi Y. COVID-19-related loneliness and psychiatric symptoms among older adults: the buffering role of subjective age. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 2020. № 28, no. 11, pp. 1200—1204. DOI:10.1016/j.jagp.2020.05.018
 24. Ginzburg K., Mikulincer M., Ohry A., Solomon Z. Echoes from the past: adjustment of aging former prisoners of war to the COVID-19 pandemic. *Psychological Medicine*, 2021. Vol. 52, no. 16, pp. 4188—4196. DOI:10.1017/S003329172100115X
 25. Drevelis J., Demuth I., Duzel S., Hueluer G., Bertram L., Steinhagen-Thiessen E., Gerstorff D. Feel young, be young: associations between biological age and subjective age in older adults. *Innovations in Aging*, 2019. Vol. 3, no. 1, pp. 615—616. DOI:10.1093/geroni/igz038.2291
 26. Wettstein M., Spuling S.M., Cengia A., Nowossadeck S. Feeling younger as a stress buffer: Subjective age moderates the effect of perceived stress on change in functional health. *Psychology and Aging*, 2021. Vol. 36, no. 3, pp. 322—337. DOI:10.1037/pag0000608
 27. Strizhitskaya O., Petrash M., Golubitskaya D., Kuzmina M., Krupina K., Shchukin A., Engelgardt E. Futurization of Aging: Subjective Beliefs and Effects. *Behavioral Sciences*, 2022. Vol. 13, no. 1, article ID 4. 10 p. DOI:10.3390/bs13010004
 28. Darensburg T., Andrew M.E., Hartley T.A., Burchfiel C.M., Fekedulegn D., Violanti J. Gender and age differences in post-traumatic stress disorder and depression among Buffalo police officers. *Traumatology*, 2006. Vol. 12, no. 3, pp. 220—228. DOI:10.1177/1534765606296271

29. Glaser R., Kiecolt-Glaser J.K. Stress-induced immune dysfunction: implications for health. *Nature Reviews Immunology*, 2005. № 5, no. 3, pp. 243—251. DOI:10.1038/nri1571
30. An S., Ahn C., Moon S., Sim E.J., Park S.K. Individualized Biological Age as a Predictor of Disease: Korean Genome and Epidemiology Study (KoGES) Cohort. *Journal of Personalized Medicine*, 2022. Vol. 12, no. 3, article ID 505. 11 p. DOI:10.3390/jpm12030505
31. Queirós C., Passos F., Bártoło A., Faria S., Fonseca S.M., Marques A.J., Silva C.F., Pereira A. Job stress, burnout and coping in police officers: relationships and psychometric properties of the organizational police stress questionnaire. *International journal of environmental research and public health*, 2020. Vol. 17, no. 18, article ID 6718. 19 p. DOI:10.3390/ijerph17186718
32. Mischoulon M.D. Accelerated DNA Methylation Aging in U.S. Military Veterans: Results From the National Health and Resilience in Veterans Study. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 2019. Vol. 27, no. 5, pp. 533—535. DOI:10.1016/j.jagp.2019.01.008
33. Epel E.S., Crosswell A.D., Mayer S.E., Prather A.A., Slavich G.M., Puterman E., Mendes W.B. More than a feeling: A unified view of stress measurement for population science. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 2018. Vol. 49, pp. 146—169. DOI:10.1016/j.yfrne.2018.03.001
34. Duggal N.A., Upton J., Phillips A., Hampson P., Lord J.M. NK cell immunosenescence is increased by psychological but not physical stress in older adults associated with raised cortisol and reduced perforin expression. *Journal of the American Aging Association*, 2015. Vol. 37, no. 1, article ID 11. 15 p. DOI:10.1007/s11357-015-9748-2
35. Harvanek Z.M., Fogelman N., Xu K., Sinha R. Psychological and biological resilience modulates the effects of stress on epigenetic aging. *Translational Psychiatry*, 2021. Vol. 11, no. 1, article ID 601. 9 p. DOI:10.1038/s41398-021-01735-7
36. Seth D.B. Global Catastrophic Risks edited by Nick Bostrom & Milan Ćirković. *Risk Analysis*, 2008. Vol. 29, no. 1, pp. 155—156. DOI:10.1111/j.1539-6924.2008.01162.x
37. Wemm S.E., Sinha R. Drug-induced stress responses and addiction risk and relapse. *Neurobiology of Stress*, 2019. Vol. 10, article ID 100148. 12 p. DOI:10.1016/j.ynstr.2019.100148
38. Zinatullina A.M., Melnik V.P., Zimina A.A. Personal factors of biological aging in working and non-working respondents in late maturity period. *International Journal of Health Sciences*, 2021. Vol. 5, no. 3, pp. 639—648. DOI:10.53730/ijhs.v5n3.2790

Информация об авторах

Финогенова Татьяна Александровна, аспирант кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2814-4498>, e-mail: tatiana07finogenova@gmail.com

Березина Татьяна Николаевна, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8188-237X>, e-mail: tanberez@mail.ru

Литвинова Анна Викторовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6783-3144>, e-mail: annaviktorovna@mail.ru

Рыбцов Станислав Александрович, кандидат биологических наук, старший научный сотрудник, Центр регенеративной медицины, Институт регенерации и репарации, Эдинбургский Университет (ЦРМ/ИРП ЭУ), г. Эдинбург, Шотландия, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7786-1878>, e-mail: S.Rybtsov@ed.ac.uk

Information about the authors

Tatiana A. Finogenova, PhD Student, Department of Scientific Basis of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2814-4498>, e-mail: tatiana07finogenova@gmail.com

Tatyana N. Berezina, Doctor in Psychology, professor of the department of scientific bases of extremal psychology Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8188-237X>, e-mail: tanberez@mail.ru

Anna V. Litvinova, PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Scientific Basis of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6783-3144>, e-mail: annaviktorovna@mail.ru

Stanislav A. Rybtsov, PhD in Biology, Senior Fellow, Centre for Regenerative Medicine, Institute for regeneration and repair, University of Edinburgh. Scotland, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7786-1878>, e-mail: S.Rybtsov@ed.ac.uk

Проблема психологического и эмоционального благополучия детей и жизнестойкости их родителей в современных зарубежных исследованиях

Иванова Е.В.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6781-4445>, e-mail: ivanovaev@mgppu.ru

Шаповаленко И.В.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3845-3473>, e-mail: shapovalenkoiv@mgppu.ru

В статье представлен обзор ряда современных зарубежных исследований психологического и эмоционального благополучия детей, а также исследований, посвященных связи эмоционального благополучия детей с жизнестойкостью их родителей, в сложный для многих семей жизненный период с 2018 по 2023 гг. Предпринята попытка проанализировать различные подходы в понимании зарубежными исследователями проблемы психологического благополучия детей и его отличия от эмоционального благополучия. Подчеркивается близость в понимании зарубежными исследователями понятия «эмоциональное благополучие» (emotional well-being) и понятий: «социально-эмоциональное благополучие» (socio-emotional well-being), «социально-эмоциональное развитие» (socio-emotional development), «социально-эмоциональная компетенция/навыки» (socio-emotional competence/skills). Обозначена практическая значимость результатов исследований для использования в программах психопрофилактики эмоционального неблагополучия детей. Представлены некоторые исследования эмоционального развития детей и его нарушений в связи с особенностями родительства, семейной устойчивости (жизнестойкости) (family resilience), с личностными особенностями родителей и их жизнестойкостью (parental resilience). Описывается разработанная зарубежными исследователями модель родительской жизнестойкости в контексте эмоционального благополучия детей.

Ключевые слова: психологическое благополучие, эмоциональное благополучие, семейная жизнестойкость, родительская жизнестойкость, детско-родительские отношения.

Для цитаты: *Иванова Е.В., Шаповаленко И.В.* Проблема психологического и эмоционального благополучия детей и жизнестойкости их родителей в современных зарубежных исследованиях [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3. С. 52—63. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120305>

The Problem of Psychological and Emotional Well-Being of Children and Resilience of Parents in Modern Foreign Studies

Evgeniya V. Ivanova

*Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6781-4445>, e-mail: ivanovaev@mgppu.ru*

Irina V. Shapovalenko

*Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3845-3473>, e-mail: shapovalenkoiv@mgppu.ru*

The article presents an overview of a number of modern foreign studies on psychological and emotional well-being of children and relationship between their emotional well-being and the resilience of their parents in the interval from 2018 till 2023 which was a difficult life period for many families. An attempt was made to analyze various approaches of foreign researchers to understanding the problem of psychological well-being and its difference from emotional well-being. The article emphasizes similarity in foreign scholars' understanding of the concept of "emotional well-being" and the concepts of: "socio-emotional well-being", "socio-emotional development", "socio-emotional competence / skills". The practical relevance of the research is described as efficient in the programs for psychoprophylaxis of emotional distress in children. Some studies of the emotional development of children and its

disorders in connection with the peculiarities of parenthood, family resilience, with the personal characteristics of parents and their resilience (parental resilience) are presented. The model describes parental resilience developed by in the context of the emotional well-being of children.

Keywords: psychological well-being, emotional well-being, social-emotional well-being, social-emotional development, social-emotional competence, family resilience, parental resilience, parent-child relationships.

For citation: Ivanova E.V., Shapovalenko I.V. The Problem of Psychological and Emotional Well-Being of Children and Resilience of Parents in Modern Foreign Studies. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 52—63. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120305> (In Russ.).

Введение

Проблема детского благополучия становится все актуальнее в современных сложных (критических) жизненных ситуациях (пандемия, военные конфликты, природные катаклизмы). И если на масштабные социальные явления влияние отдельного человека резко ограничено, то проанализировать, каков вклад личностных характеристик родителей (и, в первую очередь, жизнестойкости) в благополучие их детей, может оказаться весьма полезным. Это важно для диагностики детского развития и семейных взаимоотношений, для разработки научно обоснованных программ психопрофилактики и коррекции детского неблагополучия, нарушений детско-родительских отношений, оказания профессиональной психологической помощи семье.

Анализ отечественных научных работ показал, что наибольший объем изысканий приходится на так называемое «субъективное благополучие» детей; феномены «психологическое благополучие» и «эмоциональное благополучие» не имеют достаточно четких границ между собой и ясных показателей/критериев, по которым эмоциональное благополучие можно было бы дифференцировать от психологического благополучия [2; 3; 4]. Возникла потребность проанализировать современные зарубежные исследования по данной проблеме и сопоставить позицию зарубежных коллег со взглядами отечественных исследователей для уточнения содержания понятия «эмоциональное благополучие» и его соотношения с другими близкими терминами, встречающимися в публикациях.

Область наших научных интересов сосредоточена на проблеме эмоционального благополучия детей как важного аспекта психологического здоровья и психологического благополучия в целом (И.В. Дубровина) в контексте его связи с родительством (работы Н.Н. Авдеевой, А.С. Спиваковской, Г.Г. Филипповой Э.Г. Эйдемиллер, А.Л. Янак). Мы рассматриваем это как наиболее перспективное, практико-ориентированное направление научных исследований современных тенденций родительства (например, осознанное родительство, ответственное родительство, сверхвключенное (overparenting) родительство и др.), качественно меняющих социальную ситуацию развития детей (И.В. Дубровина, А.Н. Леонтьев).

Вслед за Д.А. Леонтьевым и С. Мадди, мы опираемся на понятие жизнестойкости как на интегральную

личностную характеристику, ориентированную на деятельность и ценностно-смысловую сферу субъекта, включающую в себя три компонента (вовлеченность, контроль, принятие риска); как на психологический ресурс личности и часть личностного конструкта «резилентность» (по Д.А. Леонтьеву). Некоторые авторы выделяют активную и реактивную жизнестойкость (О. Гхимбулат, А. Опре, В. Обрист), где активная жизнестойкость подразумевает создание новых смыслов и конструктивную деятельность, что вполне может быть связано с современными родительскими практиками воспитания (А.Л. Янак и др.). Ориентация на данное понимание жизнестойкости родителя была определяющей при отборе анализируемых зарубежных работ по проблеме эмоционального благополучия детей и жизнестойкости их родителей. Таким образом, целью данной статьи является анализ понимания современными зарубежными исследователями проблемы эмоционального благополучия и близких ему понятий (психологическое благополучие, социально-эмоциональное благополучие и др.), содержательных характеристик этого психологического образования, а также поиск и анализ конкретных работ, направленных на изучение связи эмоционального благополучия детей и жизнестойкости их родителей.

Мы провели поиск в базе данных Web of Science (основная коллекция) и Scencedirect за 2018—2023 годы по ключевым словам «психологическое благополучие», «эмоциональное благополучие» и «связь эмоционального благополучия детей и личностных особенностей родителей (в том числе «жизнестойкости»)». Изучив выделенный объем зарубежных публикаций, мы наметили некоторые тенденции в исследованиях благополучия детей разных возрастов.

Направления исследований в области психологического благополучия детей

Прежде всего отметим, что наибольший объем исследований проводится в области психологического благополучия (psychological well-being) (далее ПБ) детей, и исследовательские задачи, которые ставят перед собой авторы, достаточно разнообразны.

Обычно, когда рассматривают психологическое благополучие взрослых, используют два подхода: гедонистический (субъективное ощущение счастья, радости,

когнитивный компонент удовлетворенности жизнью) и эвдемонистический (достижение благополучия через обретение смысла жизни, цели, личностную реализованность) (С.А. Водяха, К. Рифф, Б. Сингер и др.).

Но в отношении анализа работ по психологическому благополучию детей не всегда можно использовать второй подход, что приводит нас к необходимости отбирать и рассматривать зарубежные исследования с позиций скорее гедонистического подхода. На основании идей данного подхода и согласно методологии нашего собственного исследования, которое основывается на культурно-историческом подходе и теории деятельности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев и др.), мы попытались выделить ряд направлений.

Перечислим их.

1. Исследование характерных для нормативного развития факторов, связываемых с психологическим благополучием детей, — личностных и эмоциональных особенностей развития [18; 36], нарушения привязанности [10; 24] и др.; социальных факторов окружения в образовании и в семье (обучение в школе, детском саду, благополучие учителя) [12; 18]. Учитываются в психологическом благополучии также нейропсихологические нарушения и специфические нарушения в обучении и развитии (Specific Learning Disorders (SpLD)) [12; 15; 18]. Уделяется внимание такому современному фактору, как избыточная цифровизация детства и использование IT-технологий [9; 42].

Исследований, связанных с поиском взаимосвязей психологического благополучия детей и личностных факторов родителей (характеристик личности, особенностей переживаний и пр.), немного, и большая их часть посвящена проблеме привязанности и контакту матери и ребенка в период младенчества, постнатальному расстройству привязанности. Детские эмоциональные/поведенческие проблемы обычно делятся на интернальные (internalizing) и экстернальные (externalizing). К интернальным поведенческим нарушениям относят тревожность и проявления депрессии, боязливость, социальную замкнутость и соматические жалобы; к экстернальным — агрессию, гиперактивность [7; 24]. Психические расстройства у матери в перинатальный период и постнатальное расстройство ее привязанности к ребенку связаны с повышенным риском эмоциональных/поведенческих проблем у детей и стилем воспитания «жестокое обращение» [24].

Работы ряда американских и европейских авторов (М. Ансэмэттен, Б. Ви, Е. Мартс, А. Эванс) в некоторой степени продолжают тему эмоциональной привязанности детей — привязанности не только к людям из ближайшего окружения, но и к предметам материального мира, месту и пр. (например, дом бабушки или кафе, улица или задний двор), т. е. речь идет о возникновении символической значимости объектов [36]. Когнитивное, аффективное и телесное восприятие пространства через личный опыт и отношения создают у ребенка особое «ощущение места», или «личную географию детей» [36]. Анализ субъективного взгляда

самого ребенка, чувств, которые вызывает у него тот или иной объект, помогает взрослому «быть сопричастным», «быть свидетелем», принимать и разделять впечатления ребенка, допуская «инаковость» в восприятии и «деколонизируя его детские миры» от давления взрослых [36]. В используемой метафоре «деколонизации» прослеживается внимание к историческому прошлому и тому культурному отпечатку, который содержит в себе восприятие своих и чужих физических границ (например, моя комната, мой город, моя страна) и чувствительность к их нарушению; далее восприятие границ трансформируется и смещается в область психологических границ, переживаний и эмоций. «Деколонизация детских миров» рассматривается как «освобождение» мировосприятия ребенка, его переживаний и эмоций от жесткого контроля или авторитарного мнения взрослого, как принятие спонтанных проявлений чувств ребенка, независимо от того, нравятся они взрослому или нет, как уважение к его эмоциональной автономии. Идея более чуткого отношения к переживаниям детей прослеживается и в некоторых азиатских исследованиях. Так, в исследовании японских авторов Е. Мийякавы и Т. Огучи продемонстрировано благотворное влияние семейного туризма на детское благополучие и отношения с родителями. В Японии «таби-ику» — это форма семейного туризма, направленная на личностное развитие детей [27].

2. Другую категорию факторов, оказывающих влияние на ПБ детей, составляют гендерное и расовое неравенство, бедность, финансовые трудности [23; 36]; ситуации сиротства и опеки, эмиграции семьи [22; 31].

3. Отдельную группу исследований психологического благополучия составляют работы, связанные с осложненным развитием разных категорий детей, — детей, страдающих хроническими соматическими, неврологическими, психическими заболеваниями [15]. Анализируется ПБ семьи, родителей и самих детей, среди которых — дети с РДА [15; 17], дети с ДЦП [38], дети с эпилепсией, нарушениями сна (инсомния, ночной энурез и энкопрез) [20]; дети с нарушениями пищевого поведения [15], с тревожными и депрессивными расстройствами [10; 18; 34].

4. Особое место занимают работы, в которых учитываются остроактуальные события: пандемия COVID-19 [16; 23; 31; 41; 43]; последствия пандемии, военных действий [7; 16; 23; 31; 43]; симптомы ПТСР [43]. В период всплеска заболеваемости во время пандемии COVID-19 и после нее отмечаются психологические последствия для детского благополучия: влияние на здоровье детей, психологические расстройства у детей, снижение физической активности, увеличение времени, проведенного за экраном, ожирение, угроза продовольственной безопасности в бедных семьях и риск выхода детей на работу в ущерб образованию [23; 36]. Кроме того, ситуация пандемии и длительность периода изоляции дала толчок к новому пониманию позитивного влияния окружающей среды, природы, растений на психологическое благополучие семей [27];

34; 41]. В связи с этим важно подчеркнуть высокую психотерапевтическую значимость для детей контактов с природой, особенно общения с животными, что подчеркивается во многих работах.

Таким образом, анализ представленных работ показывает, что исследования ПБ связаны с большим количеством важных объективных и субъективных факторов, таких как особенности семьи, проживания, обучения, специфика соматического здоровья детей и взрослых, наличие критических событий и пр. Отсюда возникает потребность в разработке обобщенных «индексов» благополучия для более оперативного, точного мониторинга общественной ситуации и повышения качества жизни детей.

Напомним, что в международных программах по детскому развитию, начиная с 2010 г., все более активно стали использовать понятие «комплексный индекс развития» [1]. Помимо базовых характеристик здоровья, питания и образования, в нем учитывается также *психосоциальное благополучие ребенка*: эмоциональные симптомы, поведенческие проблемы, гиперактивность/невнимательность, проблемы отношений со сверстниками и социально-ориентированное поведение (В.В. Рубцов, Н.В. Уденховен, Е.Г. Юдина) [3].

Так, исследование, проведенное А. Стейджер, А. Эванс и Б. Ви, раскрывает новые возможности технологий визуализации (создания карт местности) для выявления территорий в США с наиболее высокими рисками неблагополучия детей. В основе лежит *Индекс благополучия детей*, сформированный на основе 11 показателей (включая образование, здоровье и социальные возможности), который используется программами искусственного интеллекта для картирования местности (GIS) и последующего анализа [36]. Несмотря на довольно большое число факторов, учитываемых в данном индексе благополучия детей, и удобство его использования в связи с использованием цифровых инструментов, мы согласны с авторами исследования, которые отмечают, что сам способ создания Индекса благополучия не вполне адекватен для обобщенной оценки психологического благополучия, потому что не учитывает наиболее важный показатель — субъективный опыт самого ребенка. Авторы подчеркивают важность учета детских эмоций и их эмоциональной привязанности к местам жительства. Предлагается использовать новый метод — эмоциональной картографии (Emotional cartography) и новую программу QualGIS (визуализация с помощью биометрических данных, ментальных, когнитивных карт и карт эмоций местности, нарисованных от руки, технология «биокартирования»), чтобы включить в общую оценку благополучия ребенка его эмоциональный радикал [36]. Данный способ представляется наиболее интересным и перспективным, позволяющим расширить доказательную базу при изучении проблемы ПБ детей, учитывая непосредственные переживания самого ребенка.

Направления исследований в области эмоционального благополучия детей

Исследователи *эмоционального благополучия детей* (далее ЭБ) характеризуют его как устойчиво-положительное, эмоционально комфортное состояние ребенка, которое является основой отношения ребенка к миру. ЭБ у детей связано со стилем переживания стрессовых ситуаций, отношениями со сверстниками; оно обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи (Е.П. Арнаутова, Т. Арола, И.В. Дубровина, Дж. Инглэнд-Мэйсон, А.Д. Кошелева, В.Н. Ослон, В.И. Перегуда, Г.А.Свердлова, Р. Фиваш и др.) [2; 3; 4; 8; 14; 41].

Число зарубежных работ по проблеме ЭБ (emotional well-being) детей за последние 4 года меньше, чем число работ по ПБ. Они зачастую связаны с использованием авторами понятий, сходных с термином *эмоциональное благополучие* по содержательным характеристикам и тем показателям, на которые ориентируются исследователи, но не вполне совпадающими терминологически. Например, такими как: *социально-эмоциональное благополучие* (socio-emotional well-being), *социально-эмоциональная компетенция / социально-эмоциональные навыки* (socio-emotional competence / skills) [7; 14; 17], *социально-эмоциональное развитие* (socio-emotional development) [29]. Показано, что дети с задержкой социально-эмоционального развития в первые три года жизни, часто демонстрируют проблемное поведение в виде школьной и социальной дезадаптации в более старших возрастах; т. е. низкий уровень сформированности базовых социально-эмоциональных навыков в ранние годы жизни осложняет последующее развитие социального взаимодействия и ЭБ [29].

Выделяются группы исследований, направленных на изучение ЭБ в контексте проблем, во многом сходных с работами по ПБ.

1. ЭБ детей, особенности личностного и эмоционального развития, связанные со стилем детско-родительских отношений [14]; нарушения привязанности и их коррекция через практики позитивной психологии: практики благодарности со стороны детей и со стороны родителей (gratitude, children's gratitude), практики с опорой на идею теории привязанности — «найди-напомнить-связать» (find-remind-and-bind theory); привязанность и эмоциональная регуляция (ER), исследования эмоционального интеллекта и др. [10].

2. ЭБ и психологические трудности обучения в школе, детском саду [12]; нейропсихологические нарушения и специфические нарушения в обучении (Specific Learning Disorders (SpLD) [12; 15].

3. Поиск связи ЭБ родителей и детей, которые имеют соматические и психические заболевания различного генеза, проблемы адаптации к диагнозу (дети с онкологическими заболеваниями, диабетом, астмой [15], с атопическим дерматитом и экземами, аллерги-

ей, дети с РДА [15; 17], с ДЦП [38], с эпилепсией, нарушениями сна (инсомния, ночной энурез и энкопрез), с нарушениями пищевого поведения, влиянием «микробиомы кишечника» на социально-эмоциональное поведение ребенка [15], с тревожными и депрессивными расстройствами [10].

4. Исследования, выполненные в связи с пандемией COVID-19 и постковидным синдромом, описывают и возникшие негативные последствия для эмоционального благополучия, связанные с тревогой семьи по поводу потери дохода, и позитивные варианты изменений в детско-родительских отношениях, когда родители и дети смогли выстроить более теплые и доверительные связи, посвящать друг другу больше времени, используя благодарность, добрые слова, похвалу и пр. [7; 28]; анализируются последствия пандемии, военных действий для ЭБ детей [7].

5. ЭБ детей в связи со сложной жизненной ситуацией: дети-сироты и дети, находящиеся под опекой (при этом отмечается, что их отношения со взрослыми в период локдауна улучшились, и их ЭБ повысилось [22; 31]); ЭБ детей и окружающая среда, пребывание на длительном лечении в больнице, анималотерапия [34]; ЭБ и гендерные и расовые различия [29].

6. ЭБ и избыточная цифровизация детства, социальная изоляция [42]. В работе британских авторов отмечается негативное воздействие ИТ-технологий, социальных сетей и мессенджеров на самовосприятие детей-школьников, их успехи и активность в школе, общение с друзьями, опасность кибербуллинга (киберзапугивание, кибервиктимизация) [9; 42].

Специфика исследований ЭБ детей состоит в том, что они фокусируются не только на непосредственных эмоциональных и социальных проблемах развития, эмоциональном интеллекте, последствиях хронических психических и соматических заболеваний у детей, но и ориентированы на расширение знаний, обучающих/развивающих навыков и компетенций в области эмоционального развития как детей, так и окружающих их взрослых (родителей, учителей).

Наиболее широко представлены исследования ЭБ, связанные с преодолением негативных эмоциональных состояний, такими как подавление экспрессии, дифференциация эмоций, «позитивные психологические вмешательства/интервенции» (Positive Psychology Interventions), интегративная регуляция эмоций [13; 21; 26]. Не менее интересными и практически значимыми, на наш взгляд, являются работы, ориентированные на ЭБ, но идущие в направлении развития смежного понятия *социально-эмоциональная компетенция/навыки* (socio-emotional competence/skills), где описывается эмоциональная регуляция с помощью когнитивной переработки (когнитивная переоценка, фокусировка внимания и слежение взглядом) и осмысления своего состояния, определение эффективности когнитивной переоценки для снижения эмоциональных симптомов неблагополучия (например, с помощью измерения потенциалов мозга на ЭЭГ (event-

related brain potentials (ERPs) и ERP study of own-age face processing) [44].

Для создания собственных программ по психопрофилактике нарушений ЭБ в образовательных учреждениях и семьях можно также учитывать работы зарубежных коллег по *социально-эмоциональному развитию* (socio-emotional development), описывающие опыт использования нарративных практик и других тренинговых программ, например, специальных трансдиагностических профилактических программ для детей и подростков с эмоциональными проблемами, воспитывающихся в интернатных учреждениях (transdiagnostic prevention programme Super Skills for Life (SSL), или программ для социально-эмоционального развития дошкольников (Preschool PATHS и Incredible Years) [8; 28; 40].

Исследования *социально-эмоционального благополучия* (socio-emotional well-being) во многом пересекаются с проблемой ЭБ детей, в связи с чем необходимо упомянуть работы, направленные на поиск копинг-стратегий для преодоления аффективных состояний и эмоционального неблагополучия, в том числе с помощью таких психотехник, как коррекция ошибок аффективного прогнозирования («affective forecasting errors») [5; 6; 40] или преодоление стрессовых состояний через анализ «персеверативных когниций» [8]. Немаловажным является обучение взрослых и детей, начиная с раннего возраста, навыкам повышения эмоционального благополучия; модель Family Team Conference (FTC) представляет собой программу раннего развития социально-эмоциональных навыков («social-emotional skills-building program (Pisot n), Colombia») [14; 19].

В исследовании Дж. Сан, Б. Синглетэри и др. отмечается, что семейная среда является ведущим фактором для благополучного физического, эмоционального, поведенческого и когнитивного развития детей в раннем детстве. Обучение регуляции эмоций происходит с раннего детства на основе опыта взаимоотношений в семье, в связи с чем важно благоприятное состояние родителей, особенно матери. В раннем детстве родители «социализируют» аффективную сферу ребенка посредством регуляции своих собственных эмоциональных реакций (внутриличностная регуляция эмоций), облегчают регуляцию эмоций у своего ребенка (межличностная регуляция эмоций) и практикуют различные стили воспитания [14]. Такие практики воспитания, как обучение эмоциям (подтверждение и обозначение эмоций ребенка), позитивно влияют на эмоциональную компетентность и ее регуляцию (знание эмоций, выражение эмоций), а также корректировку поведения [14].

В работе Джиллиан Инглэнд-Мэйсон с соавторами описывается трехсторонняя модель регуляции детских эмоций в семье, которую предлагают использовать в качестве помощи родителям детей с нарушениями ЭБ [14]. Модель представляет собой простые и понятные шаги, которые можно использовать в различных семейных системах, адаптируя их под стиль

родительства и особенности каждой семьи. Модель включает в себя:

- прямое наблюдение (например, родители обеспечивают регуляцию собственных эмоций во время социальных взаимодействий);
- конкретные родительские практики социализации эмоций (например, коучинг эмоций);
- эмоциональный климат в семье [14].

Дж. Инглэнд-Мэйсон анализирует родительские практики социализации эмоций детей как реализацию их философии метаэмоций (РМЕР). Выделены две основные практики: обучение эмоциям и подавление эмоций [14]. Родители с философией «обучения, коучинга эмоций» экологично и успешно учат ребенка контролю эмоций. Наоборот, родители с философией «отвержения эмоций» создают негативную модель регуляции эмоций, «не замечая эмоций низкой интенсивности, игнорируя их как неважные, расценивая негативные эмоции (например печаль, гнев) как подавляющие и такие, которых следует избегать, а также обесценивая или критикуя переживания детей» [14].

Согласимся, что дети родителей, находящихся в ситуации стресса или эмоционального напряжения, подвержены повышенному риску дезадаптации из-за суровых стилей воспитания, эмоциональной нечувствительности и невосприимчивости к его переживаниям со стороны родителей, что провоцирует у ребенка «отыгрывание, замкнутость и тревогу» [7]. Начинают проявляться нарушения в области контроля поведения и социальной компетентности, а это, в свою очередь, провоцирует материнский дистресс и родительскую некомпетентность, создавая «замкнутый круг» проблем, оказывающих негативное влияние на ЭБ ребенка и состояние самого родителя. При этом отмечается, что материнский дистресс и симптомы депрессии оказывают более негативное влияние на состояние ребенка, чем отцовский дистресс и депрессия [10].

Также, как и в отношении ПБ детей, прослеживается проблема разработки критериев ЭБ и способов его оценки. Под одним и тем же термином до сих пор могут «скрываться» различное понимание сути данного феномена и разные подходы к его диагностике. Тем не менее, выделяют признанные инструменты анализа ЭБ во многих зарубежных странах, такие, например, как шкала благополучия детей Стирлинга (Stirling children's well-being scale (SCWBS) [34]. Однако психологи отмечают, что при анализе благополучия детей в первую очередь важно учитывать культурный контекст, лингвистические особенности, «местные», конкретизированные модели благополучия для оценки и поддержки социально-эмоционального благополучия [37], с чем мы обязаны согласиться, а также поддержать тезис о том, что осознание взрослыми (родителями, учителями) своих собственных социально-эмоциональных компетенций остается не менее значимой проблемой современной семьи.

Исследования связи эмоционального благополучия детей и жизнестойкости родителей

В зарубежных исследованиях мы не обнаружили значительного количества работ, непосредственно направленных на изучение связи ЭБ нормотипичных детей и жизнестойкости его родителей.

Однако, в первую очередь, отметим исследование связи благополучия нормотипичных детей и родительской самоэффективности (Parenting self-efficacy), которая понимается авторами данного исследования именно так, как мы рассматриваем некоторые компоненты родительской жизнестойкости: контроль и вовлеченность [11]. Самоэффективность родителей описывается через призму родительских практик воспитания: индуктивное рассуждение (inductive reasoning), психологический контроль (psychological control) и инструментальное вознаграждение (instrumental reward). Утверждается, что родительская самоэффективность прямо связана с качеством адаптации ребенка в дошкольном возрасте, которая оценивается через социальное (просоциальное) поведение, наличие гиперактивности и проблем с поведением и эмоциональных проблем [11].

В ряде исследований нарушений эмоционального развития у детей с ОВЗ и особенностей родительства акцент делается на детско-родительских отношениях, семейной устойчивости (жизнестойкости) (family resilience), социальной поддержке, родительской жизнестойкости (parental resilience) при уходе за ребенком с психическими и неврологическими заболеваниями. Новыми для нас являются работы, изучающие связь жизнестойкости родителей детей с эпилепсией с качеством сна и наличием депрессии; связь жизнестойкости родителей детей с СДВГ и семейной сплоченности; особенностей самовосприятия себя как родителя и стрессоустойчивости [32; 39], в том числе в период пандемии, которые представляют для изучаемой области значительный интерес [25; 30; 33; 35].

Особенно нас заинтересовали несколько работ, непосредственно связанных с фактором родительской жизнестойкости в развитии детей. Показано, что жизнестойкость родителей смягчала последствия стигматизации при низких показателях социализации ребенка с нарушениями развития (children with intellectual and developmental disabilities (IDD), позволяла родителям быть более терпимыми в отношении своего ребенка и семьи, игнорируя негативное поведение окружающих [25]. При этом отмечается, что семейная жизнестойкость/устойчивость (family resilience) снижает вероятность возникновения у детей именно поведенческих проблем, но не проблем из спектра интернальных расстройств (депрессия, тревога и др.) [33].

Лонгитюдное исследование индонезийских ученых Ю. Видьявати, Р.Х.Дж. Сшолтэ, Т. Климанс и Р. Оттена показало взаимосвязь современного «позитивного» родительства, стилей воспитания, родительской жизнестойкости (устойчивости) и качества жизни детей с трудностями развития. Качество жизни детей оценива-

лось по модели Фелси и Перри, включающей ряд взаимосвязанных конструкторов: физическое благополучие, материальное благополучие, активность и социально-эмоциональное благополучие. Наше внимание особенно привлёк параметр «социально-эмоциональное благополучие», который по своим характеристикам близок к ЭБ ребенка. Ю. Видьявати с соавт., вслед за другими исследователями (Р. Брондил, А. Бьюсси, Ф. Миджерод, Б. Маэс, Т.Л. Орбуч, К.П. Оупеншоу, К. Парри, П. Репетто, Дж. Фритс, М. Чеслер), считают, что одним из наиболее важных факторов, улучшающих качество жизни детей и их ЭБ, является жизнестойкость родителей (parental resilience) [30]. Жизнестойкость (устойчивость) понимается как процесс адаптации и приспособления родителей к трудным семейным ситуациям, способность справляться со стрессами, в связи с чем особенно важен «контроль» как компонент жизнестойкости [30].

Наибольший интерес представляет модель родительской жизнестойкости, которая включает в себя следующие компетенции:

1) знание характеристик ребенка с нарушениями развития и умение контролировать его поведение (Дж.А. Деннис, Х. Джонс, М. Зви, А. Йорк, С. Соргард, К. Софронофф, С. Харрисон);

2) способность воспринимать социальную поддержку, делиться опытом с другими родителями, снижая материнский стресс (К. Сузуки, Н.В. Экас);

3) позитивное восприятие своего родительства; принятие трудностей в развитии своих детей как части родительства, эффективное использование копинг-стратегий, связанных с переосмыслением нарушений развития своих детей (Дж.К. Плумб, К. Сузуки, Х.М. Таунт, Р.П. Хастинг);

4) гибкая адаптация стиля воспитания и детско-родительских отношений под потребности своих детей (Т.Л. Орбуч) [30].

Данное исследование также демонстрирует культурные и социальные отличия родительской жизнестойкости в «незападных» странах (на примере индонезийской культуры), где большое значение имеет позитивное принятие своей родительской роли через веру в испытание, посланное Богом, и в судьбу, которая предначертана. Родительские навыки имеют опосредующую роль в отношениях между аспектами родительской жизнестойкости и качеством жизни детей. Наименьшее же значение придается знанию о характеристиках детей с нарушениями развития, когда порою родители даже не подозревают о нарушениях своего ребенка и узнают это только от педагогов и врачей. Социальная поддержка как фактор не так значима для жизнестойкости индонезийских родителей детей с нарушениями развития и их

благополучия: во-первых, она малодоступна в этой стране; во-вторых, отмечается наличие стигматизации со стороны социума, людей, не входящих в близкое окружение конкретной семьи (К.Дж. Голден, К. Илияс, К. Корниш, А.С. Кумар, М.С. Парк) [30].

Выводы

Понятие «психологическое благополучие» (psychological well-being) детей в зарубежной психологии выступает как довольно широкое. Уровень психологического благополучия детей часто связывают с воздействием макрофакторов, социальной среды, неподвластной непосредственному контролю или влиянию человека (например, государственная политика, глобальные изменения климата, пандемия, вооруженные конфликты и пр.), либо с такими нарушениями здоровья детей, которые уже произошли и требуют комплексного лечебного подхода (наблюдения врачей-специалистов, медикаментозного лечения и др.). Данные работы опираются на теоретический конструктор «психологическое благополучие», который позволяет выявить те или иные закономерности развития в заданных условиях, оценить последствия и риски.

Работы по исследованию эмоционального благополучия имеют более узкий и прикладной характер, учитывают возможности самого индивида и активные действия его ближайшего окружения (семьи, детского сада, школы), хотя некоторая часть исследований ЭБ учитывает сходные с психологическим благополучием факторы. Тем не менее, фокус большинства представленных работ по эмоциональному благополучию (emotional well-being) направлен на возможность его корректировки или изменения посредством создания иных условий окружения, использования обучения и тренировки, копинг-стратегий, саморегуляции и когнитивной переработки, что отсылает нас к проблеме эмоционального интеллекта и подтверждается большим объемом исследований, направленных на формирование необходимого уровня социально-эмоционального благополучия (social-emotional well-being), социально-эмоционального развития (social-emotional development), социально-эмоциональной компетенции (social-emotional competence) и социально-эмоциональных навыков (social-emotional skills).

Особый интерес представляют работы, связанные с учетом фактора *родительской жизнестойкости* (parental resilience) и *семейной жизнестойкости* (family resilience), которые могут быть рассмотрены с точки зрения их вклада в эмоциональное благополучие их детей как фактора, в большей степени поддающегося контролю и воздействию.

Литература

1. ван Уденховен Н. Показатели, шкалы и другие инструменты для измерения качества применительно к сфере развития детей раннего возраста [Электронный ресурс] // Управление образованием: теория и практика. 2011. Том 1. № 4. С. 95—116. URL: <https://emreview.ru/index.php/emr/issue/view/4/4> (дата обращения: 07.08.2023).

2. Дубровина И.В. Феномен «психологическое благополучие» в контексте социальной ситуации развития // Вестник практической психологии образования. 2020. Том 17. № 3. С. 9—21. DOI:10.17759/bppe.2020170301
3. Иванова Е.В., Шаповаленко И.В. Комплексная оценка эмоционального благополучия дошкольника [Электронный ресурс] // Актуальные проблемы психологического знания. 2016. № 2(39). С. 23—35. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_26714064_73551461.pdf (дата обращения: 03.08.2023).
4. Операциональная модель и инструментарий для изучения субъективного благополучия детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей / В.Н. Ослон, Г.В. Семья, Л.М. Прокопьева, У.В. Колесникова // Психологическая наука и образование. 2020. Том 25. № 6. С. 41—50. DOI:10.17759/pse.2020250604
5. Affect dynamics and well-being: explanatory power of the model of intraindividual variability in affect (MIVA) / M. Wirth, A. Voss, S. Wirth, K. Rothermund // *Cognition & Emotion*. 2022. Vol. 36. № 2. P. 188—210. DOI:10.1080/02699931.2021.1993148
6. Buchanan T.M., Buchanan J., Kadey K.R. Predicting with your head, not your heart: Forecasting errors and the impact of anticipated versus experienced elements of regret on well-being // *Motivation and emotion*. 2019. Vol. 43. P. 971—984. DOI:10.1007/s11031-019-09772-y
7. Child behavior problems during COVID-19: Associations with parent distress and child social-emotional skills / J. Sun, B. Singletary, H. Jiang, L.M. Justice, T.J. Lin, K.M. Purtell // *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2022. Vol. 78. Article ID 101375. 9 p. DOI:10.1016/j.appdev.2021.101375
8. Children's narratives and well-being / R. Fivush, K. Marin, M. Crawford, M. Reynolds, C.R. Brewin // *Cognition & Emotion*. 2007. Vol. 21. № 7. P. 1414—1434. DOI:10.1080/02699930601109531
9. Cyber victimization and psychological well-being among Chinese adolescents: Mediating role of basic psychological needs satisfaction and moderating role of positive parenting / S. Jiang, C. Jiang, Q. Ren, L. Wang // *Children and Youth Services Review*. 2021. Vol. 130. Article ID 106248. 8 p. DOI:10.1016/j.childyouth.2021.106248
10. Dachew B. A., Heron J. E., Alati R. Parental depressive symptoms across the first three years of a child's life and emotional and behavioural problem trajectories in children and adolescents // *Journal of Psychiatric Research*. 2023. Vol. 159. P. 135—144. DOI:10.1016/j.jpsychires.2023.01.019
11. Direct and indirect effects from parenting self-efficacy and parenting practices to social-emotional adjustment in 3- to 5-year-old children / F. Trecca, D. Bleses, A. Højen, B. Laursen // *Acta Psychologica*. 2022. Vol. 229. Article ID 103673. 8 p. DOI:10.1016/j.actpsy.2022.103673
12. Distributional effects on children's cognitive and social-emotional outcomes in the Head Start Impact Study: A quantile regression approach / S.Y. Lee, J. Rodgers, K. Rockli, S.V. Subramanian // *SSM — Population Health*. 2022. Vol. 18. Article ID 101108. 6 p. DOI:10.1016/j.ssmph.2022.101108
13. Emotion differentiation and its relation with emotional well-being in adolescents / H.K. Lennarz, A. Lichtwarck-Aschoff, M.E. Timmerman, I. Granic // *Cognition & Emotion*. 2018. Vol. 32. № 3. P. 651—657. DOI:10.1080/02699931.2017.1338177
14. Emotion socialization parenting interventions targeting emotional competence in young children: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials / G. England-Mason, K. Andrews, L. Atkinson, A. Gonzalez // *Clinical Psychology Review*. 2023. Vol. 100. Article ID 102252. 15 p. DOI:10.1016/j.cpr.2023.102252
15. Evaluation of emotional, Behavioral, and clinical characteristics of children aged 1—5 with a history of food-related anaphylaxis / Z.S. Emeksiz, A. Ertuğrul, S.D. Uygun, S. Özmen // *Pediatrics & Neonatology. Supplement*. 2022. Vol. 64. № 2. P. 154—159. DOI:10.1016/j.pedneo.2022.09.001
16. Feldman G., Martin S., Donovan E. Psychological flexibility as a predictor of mental health outcomes in parents of pre-school children during the COVID-19 pandemic: A two-year longitudinal study // *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2023. Vol. 27. P. 116—119. DOI:10.1016/j.jcbs.2023.01.002
17. Fostering socio-emotional competencies in children on the autism spectrum using a parent-assisted serious game: A multicenter randomized controlled trial / S. Kirst, R. Diehm, K. Bögl, S. Wilde-Etzold, C. Bach, M. Noterdaeme, L. Poustka, M. Ziegler, I. Dziobek // *Behaviour Research and Therapy*. 2022. Vol. 152. Article ID 104068. 15 p. DOI:10.1016/j.brat.2022.104068
18. Health-related quality of life and psychological wellbeing of children with Specific Learning Disorders and their mothers / M.C. Matteucci, L. Scalone, C. Tomasetto, G. Cavrini, P. Selleri // *Research in Developmental Disabilities*. 2019. Vol. 87. P. 43—53. DOI:10.1016/j.ridd.2019.02.003
19. Impact of a Social-emotional Skills-Building Program (Pisotón) on Early Development of Children in Colombia: A Pilot Effectiveness Study / J. Cosso, A.R. Russo de Vivo, S. Hein, L.P. Reales Silvera, L. Ramirez-Varela, L.A. Ponguta // *International Journal of Educational Research*. 2022. Vol. 111. Article ID 101898. 10 p. DOI:10.1016/j.ijer.2021.101898
20. Impact of COVID-19 on the well-being of children with epilepsy including nodding syndrome in Uganda: A qualitative study / D. Nono, N. Gumisiriza, C. Tumwine, L.J. Amaral, H.E. Ainamani, S. Musisi, R. Colebunders // *Epilepsy & Behavior*. 2023. Vol. 138. Article ID 108992. 7 p. DOI:10.1016/j.yebeh.2022.108992
21. Integrative and suppressive emotion regulation differentially predict well-being through basic need satisfaction and frustration: A test of three countries / M. Benita, M. Benish-Weisman, L. Matos, C. Torres // *Motivation and emotion*. 2020. Vol. 44. № 1. P. 67—81. DOI:10.1007/s11031-019-09781-x

22. “Love. Stability. Boundaries.” Kinship perspectives of social-emotional well-being of youth residing in out-of-home care / C. Kelly, A. Thornton, E.K. Anthony, J. Krysik // *Children and Youth Services Review*. 2021. Vol. 127. Article ID 106097. 9 p. DOI:10.1016/j.childyouth.2021.106097
23. Material hardship level and unpredictability in relation to U.S. households’ family interactions and emotional well-being: Insights from the COVID-19 pandemic / S. Liu, M. Zalewski, L. Lengua, M.R. Gunnar, N. Giuliani, P.A. Fisher // *Social Science & Medicine*. 2022. Vol. 307. Article ID 115173. 11 p. DOI:10.1016/j.socscimed.2022.115173
24. Maternal postnatal bonding disorder and emotional/behavioral problems in preschool children: The Tohoku Medical Megabank Project Birth and Three-Generation Cohort Study / K. Murakami, M. Ishikuro, T. Obara [et al.] // *Journal of Affective Disorders*. 2023. Vol. 325. P. 582—587. DOI:10.1016/j.jad.2023.01.044
25. *McLean S., Halstead E.J.* Resilience and stigma in mothers of children with emotional and behavioural difficulties // *Research in Developmental Disabilities*. 2021. Vol. 108. Article ID 103818. 9 p. DOI:10.1016/j.ridd.2020.103818
26. Measuring Positive Emotion Outcomes in Positive Psychology Interventions: A Literature Review / J.T. Moskowitz, E.O. Cheung, M. Freedman, C. Fernando, M.W. Zhang, J.C. Huffman E.L. Addington // *Emotion review*. 2020. Vol. 13. № 1. P. 60—73. DOI:10.1177/1754073920950811
27. *Miyakawa E., Oguchi T.* Family tourism improves parents’ well-being and children’s generic skills // *Tourism Management*. 2022. Vol. 88. Article ID 104403. 6 p. DOI:10.1016/j.tourman.2021.104403
28. Narrative coherence predicts emotional well-being during the COVID-19 pandemic: a two-year longitudinal study / L. Vanaken, P. Bijttebier, R. Fivush, D. Hermans // *Cognition & Emotion*. 2022. Vol. 36. № 1. P. 70—81. DOI:10.1080/02699931.2021.1902283
29. Paths of social-emotional development before 3 years old and child development after 5 years old: Evidence from rural China / L. Wang, Y. Chen, S. Zhang, S. Rozelle // *Early Human Development*. 2022. Vol. 165. Article ID 105539. 11 p. DOI:10.1016/j.earlhumdev.2022.105539
30. Positive parenting and its mediating role in the relationship between parental resilience and quality of life in children with developmental disabilities in Java Island, Indonesia / Y. Widyawati, R.H.J. Scholte, T. Kleemans, R. Otten // *Research in Developmental Disabilities*. 2021. Vol. 112. Article ID 103911. 10 p. DOI:10.1016/j.ridd.2021.103911
31. Psychosocial well-being of Flemish foster children residing in their foster homes during the COVID-19 lockdown / C. Verheyden, F. van Holen, D. West, J. Vanderfaeilli // *Children and Youth Services Review*. 2022. Vol. 139. Article ID 106535. 9 p. DOI:10.1016/j.childyouth.2022.106535
32. Resilience as a moderator between Objective and Subjective Burden among parents of children with ADHD / M. Fossati, L. Negri, A. Fianco, M.G. Cocchi, M. Molteni, A.D. Fave // *Archives of Psychiatric Nursing*. 2020. Vol. 34. № 1. P. 53—63. DOI:10.1016/j.apnu.2019.11.001
33. Resilience, and Positive Parenting in Parents of Children With Autism and Intellectual Disability: Evidence From the Impacts of the COVID-19 Pandemic on Family’s Quality of Life and Parent-Child Relationships / C. Bolbocean, K. Rhidenour, M. McCormack, B. Suter, J. Holder // *Autism Research*. 2022. Vol. 25. № 12. P. 2381—2398. DOI:10.1002/aur.2825
34. *Sarman A., Günay U.* The effects of goldfish on anxiety, fear, psychological and emotional well-being of hospitalized children: A randomized controlled study // *Journal of Pediatric Nursing*. 2023. Vol. 68. P. e69—e78. DOI:10.1016/j.pedn.2022.11.012
35. Social and Relational Health Risks and Common Mental Health Problems Among US Children: The Mitigating Role of Family Resilience and Connection to Promote Positive Socioemotional and School-Related Outcomes / C.D. Bethell, A.S. Garner, N. Gombojav, C. Blackwell, L. Heller, T. Mendelson // *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*. 2022. Vol. 31. № 1. P. 45—70. DOI:10.1016/j.chc.2021.08.001
36. *Steger A., Evans E., Wee B.* Emotional cartography as a window into children’s well-being: Visualizing the felt geographies of place, Emotion // *Space and Society*. 2021. Vol. 39. Article ID 100772. 10 p. DOI:10.1016/j.emospa.2021.100772
37. Teachers’ perspectives of social-emotional learning: Informing the development of a linguistically and culturally responsive framework for social-emotional wellbeing in Aotearoa New Zealand / A. Denston, R. Martin, L. Fickel, V. O’Toole // *Teaching and Teacher Education*. 2022. Vol. 117. Article ID 103813. 9 p. DOI:10.1016/j.tate.2022.103813
38. The authenticity of using visual methods to represent the emotional well-being of children and young people with cerebral palsy / D. Pickering, P. Gill, C. Reagon, J. Davies // *Physiotherapy*. 2020. Vol. 107. Supplement 1p. e71. DOI:10.1016/j.physio.2020.03.096
39. The Correlation of Family Resilience with Sleep Quality and Depression of Parents of Children with Epilepsy / P.P. Liu, P. Yin, Y.H. Zhu, S. Zhang, G.M. Sheng // *Journal of Pediatric Nursing*. 2021. Vol. 56. P. e49—e54. DOI:10.1016/j.pedn.2020.07.016
40. The Impact of Focused Attention on Emotional Evaluation: An Eye-Tracking Investigation / F. Dolcos, P.C. Bogdan, M. O’Brien, A.D. Iordan, A. Madison, S. Buetti, A. Lleras, S. Dolcos // *Emotion*. 2022. Vol. 22(5). P. 1088—1099. DOI:10.1037/emo0000895

41. The impacts of nature connectedness on children's well-being: Systematic literature review / T. Arola, M. Aulake, A. Ott, M. Lindholm, P. Kouvonen, P. Virtanen, R. Paloniemi // *Journal of Environmental Psychology*. 2023. Vol. 85. Article ID 101913. 14 p. DOI:10.1016/j.jenvp.2022.101913
42. The internet and children's psychological wellbeing / E. McDool, P. Powell, J. Roberts, K. Taylor // *Journal of Health Economics*. 2020. Vol. 69. Article ID 102274. 20 p. DOI:10.1016/j.jhealeco.2019.102274
43. The psychological effects of COVID-19-related containment in children: The E-COCCON French study / I. Claudet, C. Marchand-Tonel, M. Kelly-Irving, C.Z. Gaudro, J.P. Raynaudn, C. Delpierre, C. Bréhin // *Archives de Pédiatrie*. 2022. Vol. 29. № 3. P. 188—193. DOI:10.1016/j.arcped.2022.01.011
44. Usher E., Foti D., Weber C. Emotional reactivity and regulation in 5- to 8-year-old children: An ERP study of own-age face processing // *International Journal of Psychophysiology*. 2020. Vol. 156. P. 60—68. DOI:10.1016/j.ijpsycho.2020.07.004

References

- van Udenkhoven N. Pokazateli, shkaly i drugie instrumenty dlya izmereniya kachestva primenitel'no k sfere razvitiya detei rannego vozrasta [Indicators, scales and other tools for measuring quality in relation to the development of young children] [Elektronnyi resurs]. *Upravlenie obrazovaniem: teoriya i praktika = Education Management Review*, 2011. Vol. 1, no. 4(4), pp. 95—116. URL: <https://emreview.ru/index.php/emr/issue/view/4/4> (Accessed 07.08.2023). (In Russ.).
- Dubrovina I.V. Fenomen «psikhologicheskoe blagopoluchie» v kontekste sotsial'noi situatsii razvitiya [The Phenomena of “Psychological Well-Being” in the Context of the Social Situation of Development]. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya = Bulletin of Psychological Practice in Education*, 2020. Vol. 17, no. 3, pp. 9—21. DOI:10.17759/bppe.2020170301 (In Russ.).
- Ivanova E.V., Shapovalenko I.V. Kompleksnaya otsenka emotsional'nogo blagopoluchiya doshkol'nika [A Preschooler's Emotional Wellbeing Complex Assessment] [Elektronnyi resurs]. *Aktual'nye problemy psikhologicheskogo znaniya = Actual problems of psychological knowledge*, 2016, no. 2(39), pp. 23—35. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_26714064_73551461.pdf (Accessed 03.08.2023). (In Russ.).
- Oslov V.N., Semya G.V., Prokopyeva, L.M., Kolesnikova U.V. Operatsional'naya model' i instrumentarii dlya izucheniya sub"ektivnogo blagopoluchiya detei-sirot i detei, ostavshikhся bez popecheniya roditelei [Operational Model and Tools for Studying Subjective Well-Being of Orphans and Children Without Parental Care]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2020. Vol. 25, no. 6, pp. 41—50. DOI:10.17759/pse.2020250604 (In Russ.).
- Wirth M., Voss A., Wirth S., Rothermund K. Affect dynamics and well-being: explanatory power of the model of intraindividual variability in affect (MIVA). *Cognition & Emotion*, 2022. Vol. 36, no. 2, pp. 188—210. DOI:10.1080/02699931.2021.1993148
- Buchanan T.M., Buchanan J., Kadey K.R. Predicting with your head, not your heart: Forecasting errors and the impact of anticipated versus experienced elements of regret on well-being. *Motivation and Emotion*, 2019. Vol. 43, pp. 971—984. DOI:10.1007/s11031-019-09772-y
- Sun J., Singletary B., Jiang H., Justice L.M., Lin T.J., Purtell K.M. Child behavior problems during COVID-19: Associations with parent distress and child social-emotional skills. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 2022. Vol. 78, article ID 101375. 9 p. DOI:10.1016/j.appdev.2021.101375
- Fivush R., Marin K., Crawford M., Reynolds M., Brewin C.R. Children's narratives and well-being. *Cognition & Emotion*, 2007. Vol. 21, no. 7, pp. 1414—1434. DOI:10.1080/02699930601109531
- Jiang S., Jiang C., Ren Q., Wang L. Cyber victimization and psychological well-being among Chinese adolescents: Mediating role of basic psychological needs satisfaction and moderating role of positive parenting. *Children and Youth Services Review*, 2021. Vol. 130, article ID 106248. 8 p. DOI:10.1016/j.childyouth.2021.106248
- Dachew B. A., Heron J. E., Alati R. Parental depressive symptoms across the first three years of a child's life and emotional and behavioural problem trajectories in children and adolescents. *Journal of Psychiatric Research*, 2023. Vol. 159, pp. 135—144. DOI:10.1016/j.jpsychires.2023.01.019
- Trecca F., Bleses D., Højen A., Laursen B. Direct and indirect effects from parenting self-efficacy and parenting practices to social-emotional adjustment in 3- to 5-year-old children. *Acta Psychologica*, 2022. Vol. 229, article ID 103673. 8 p. DOI:10.1016/j.actpsy.2022.103673
- Lee S.Y., Rodgers J., Rockli K., Subramanian S.V. Distributional effects on children's cognitive and social-emotional outcomes in the Head Start Impact Study: A quantile regression approach. *SSM — Population Health*, 2022. Vol. 18, article ID 101108. 6 p. DOI:10.1016/j.ssmph.2022.101108
- Lennarz H.K., Lichtwarck-Aschoff A., Timmerman M.E., Granic I. Emotion differentiation and its relation with emotional well-being in adolescents. *Cognition & Emotion*, 2018. Vol. 32, no. 3, pp. 651—657. DOI:10.1080/02699931.2017.1338177
- England-Mason G., Andrews K., Atkinson L., Gonzalez A. Emotion socialization parenting interventions targeting emotional competence in young children: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 2023. Vol. 100, article ID 102252. 15 p. DOI:10.1016/j.cpr.2023.102252

15. Emeksiz Z.S., Ertuğrul A., Uygun S.D., Özmen S. Evaluation of emotional, Behavioral, and clinical characteristics of children aged 1—5 with a history of food-related anaphylaxis. *Pediatrics & Neonatology. Supplement*, 2022. Vol. 64, no. 2, pp. 154—159. DOI:10.1016/j.pedneo.2022.09.001
16. Feldman G., Martin S., Donovan E. Psychological flexibility as a predictor of mental health outcomes in parents of pre-school children during the COVID-19 pandemic: A two-year longitudinal study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2023. Vol. 27, pp. 116—119. DOI:10.1016/j.jcbs.2023.01.002
17. Kirst S., Diehm R., Bögl K., Wilde-Etzold S., Bach C., Noterdaeme M., Poustka L., Ziegler M., Dziobek I. Fostering socio-emotional competencies in children on the autism spectrum using a parent-assisted serious game: A multicenter randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 2022. Vol. 152, article ID 104068. 15 p. DOI:10.1016/j.brat.2022.104068
18. Matteucci M.C., Scalone L., Tomasetto C., Cavrini G., Selleri P. Health-related quality of life and psychological wellbeing of children with Specific Learning Disorders and their mothers. *Research in Developmental Disabilities*, 2019. Vol. 87, pp. 43—53. DOI:10.1016/j.ridd.2019.02.003
19. Cosso J., Russo de Vivo A.R., Hein S., Reales Silvera L.P., Ramirez-Varela L., Ponguta L.A. Impact of a Social-emotional Skills-Building Program (Pisotón) on Early Development of Children in Colombia: A Pilot Effectiveness Study. *International Journal of Educational Research*, 2022. Vol. 111, article ID 101898. 10 p. DOI:10.1016/j.ijer.2021.101898
20. Nono D., Gumisiriza N., Tumwine C., Amaral L.J., Ainamani H.E., Musisi S., Colebunders R. Impact of COVID-19 on the well-being of children with epilepsy including nodding syndrome in Uganda: A qualitative study. *Epilepsy & Behavior*, 2023. Vol. 138, article ID 108992. 7 p. DOI:10.1016/j.yebeh.2022.108992
21. Benita M., Benish-Weisman M., Matos L., Torres C. Integrative and suppressive emotion regulation differentially predict well-being through basic need satisfaction and frustration: A test of three countries. *Motivation and Emotion*, 2020. Vol. 44, pp. 67—81. DOI:10.1007/s11031-019-09781-x
22. Kelly C., Thornton A., Anthony E.K., Krysiak J. “Love. Stability. Boundaries.” Kinship perspectives of social-emotional well-being of youth residing in out-of-home care. *Children and Youth Services Review*, 2021. Vol. 127, article ID 106097. 9 p. DOI:10.1016/j.childyouth.2021.106097
23. Liu S., Zalewski M., Lengua L., Gunnar M.R., Giuliani N., Fisher P.A. Material hardship level and unpredictability in relation to U.S. households’ family interactions and emotional well-being: Insights from the COVID-19 pandemic. *Social Science & Medicine*, 2022. Vol. 307, article ID 115173. 11 p. DOI:10.1016/j.socscimed.2022.115173
24. Murakami K., Ishikuro M., Obara T. et al. Maternal postnatal bonding disorder and emotional/behavioral problems in preschool children: The Tohoku Medical Megabank Project Birth and Three-Generation Cohort Study. *Journal of Affective Disorders*, 2023. Vol. 325, pp. 582—587. DOI:10.1016/j.jad.2023.01.044
25. McLean S., Halstead E.J. Resilience and stigma in mothers of children with emotional and behavioural difficulties. *Research in Developmental Disabilities*, 2021. Vol. 108, article ID 103818. 9 p. DOI:10.1016/j.ridd.2020.103818
26. Moskowitz J.T., Cheung E.O., Freedman M., Fernando C., Zhang M.W., Huffman J.C., Addington E.L. Measuring Positive Emotion Outcomes in Positive Psychology Interventions: A Literature Review. *Emotion review*, 2020. Vol. 13, no. 1, pp. 60—73. DOI:10.1177/1754073920950811
27. Miyakawa E., Oguchi T. Family tourism improves parents’ well-being and children’s generic skills. *Tourism Management*, 2022. Vol. 88, article ID 104403. 6 p. DOI:10.1016/j.tourman.2021.104403
28. Vanaken L., Bijttebier P., Fivush R., Hermans D. Narrative coherence predicts emotional well-being during the COVID-19 pandemic: a two-year longitudinal study. *Cognition & Emotion*, 2022. Vol. 36, no. 1, pp. 70—81. DOI:10.1080/02699931.2021.1902283
29. Wang L., Chen Y., Zhang S., Rozelle S. Paths of social-emotional development before 3 years old and child development after 5 years old: Evidence from rural China. *Early Human Development*, 2022. Vol. 165, article ID 105539. 11 p. DOI:10.1016/j.earlhumdev.2022.105539
30. Widyawati Y., Scholte R.H.J., Kleemans T., Otten R. Positive parenting and its mediating role in the relationship between parental resilience and quality of life in children with developmental disabilities in Java Island, Indonesia. *Research in Developmental Disabilities*, 2021. Vol. 112, article ID 103911. 10 p. DOI:10.1016/j.ridd.2021.103911
31. Verheyden C., van Holen F., West D., Vanderfaeilli J. Psychosocial well-being of Flemish foster children residing in their foster homes during the COVID-19 lockdown. *Children and Youth Services Review*, 2022. Vol. 139, article ID 106535. 9 p. DOI:10.1016/j.childyouth.2022.106535
32. Fossati M., Negri L., Fianco A., Cocchi M.G., Molteni M., Fave A.D. Resilience as a moderator between Objective and Subjective Burden among parents of children with ADHD. *Archives of Psychiatric Nursing*, 2020. Vol. 34, no. 1, pp. 53—63. DOI:10.1016/j.apnu.2019.11.001
33. Bolbocean C., Rhidenour K., McCormack M., Suter B., Holder J. Resilience, and Positive Parenting in Parents of Children with Autism and Intellectual Disability: Evidence from the Impacts of the COVID-19 Pandemic on Family’s Quality of Life and Parent-Child Relationships. *Autism Research*, 2022. Vol. 25, no. 12, pp. 2381—2398. DOI:10.1002/aur.2825

34. Sarman A., Günay U. The effects of goldfish on anxiety, fear, psychological and emotional well-being of hospitalized children: A randomized controlled study. *Journal of Pediatric Nursing*, 2023. Vol. 68, pp. e69—e78. DOI:10.1016/j.pedn.2022.11.012
35. Bethell C.D., Garner A.S., Gombojav N., Blackwell C., Heller L., Mendelson T. Social and Relational Health Risks and Common Mental Health Problems Among US Children: The Mitigating Role of Family Resilience and Connection to Promote Positive Socioemotional and School-Related Outcomes. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 2022. Vol. 31, no. 1, pp. 45—70. DOI:10.1016/j.chc.2021.08.001
36. Steger A., Evans E., Wee B. Emotional cartography as a window into children's well-being: Visualizing the felt geographies of place, Emotion. *Space and Society*, 2021. Vol. 39, article ID 100772. 10 p. DOI:10.1016/j.emospa.2021.100772
37. Denston A., Martin R., Fickel L., O'Toole V. Teachers' perspectives of social-emotional learning: Informing the development of a linguistically and culturally responsive framework for social-emotional wellbeing in Aotearoa New Zealand. *Teaching and Teacher Education*, 2022. Vol. 117, article ID 103813. 9 p. DOI:10.1016/j.tate.2022.103813
38. Pickering D., Gill P., Reagon C., Davies J. The authenticity of using visual methods to represent the emotional well-being of children and young people with cerebral palsy. *Physiotherapy*, 2020. Vol. 107, supplement 1, e71. DOI:10.1016/j.physio.2020.03.096
39. Liu P.P., Yin P., Zhu Y.H., Zhang S., Sheng G.M. The Correlation of Family Resilience with Sleep Quality and Depression of Parents of Children with Epilepsy. *Journal of Pediatric Nursing*, 2021. Vol. 56, pp. e49—e54. DOI:10.1016/j.pedn.2020.07.016
40. Dolcos F., Bogdan P.C., O'Brien M., Iordan A.D., Madison A., Buetti S., Lleras A., Dolcos S. The Impact of Focused Attention on Emotional Evaluation: An Eye-Tracking Investigation. *Emotion*, 2022. Vol. 22(5), pp. 1088—1099. DOI:10.1037/emo0000895
41. Arola T., Aulake M., Ott A., Lindholm M., Kouvonen P., Virtanen P., Paloniemi R. The impacts of nature connectedness on children's well-being: Systematic literature review. *Journal of Environmental Psychology*, 2023. Vol. 85, article ID 101913. 14 p. DOI:10.1016/j.jenvp.2022.101913
42. McDool E., Powell P., Roberts J., Taylor K. The internet and children's psychological wellbeing. *Journal of Health Economics*, 2020. Vol. 69, article ID 102274. 20 p. DOI:10.1016/j.jhealeco.2019.102274
43. Claudet I., Marchand-Tonel C., Kelly-Irving M., Gaudro C.Z., Raynaudn J.P., Delpierre C., Bréhin C. The psychological effects of COVID-19-related containment in children: The E-COCCON French study. *Archives de Pédiatrie*, 2022. Vol. 29, no. 3, pp. 188—193. DOI:10.1016/j.arcped.2022.01.011
44. Usler E., Foti D., Weber C. Emotional reactivity and regulation in 5- to 8-year-old children: An ERP study of own-age face processing. *International Journal of Psychophysiology*, 2020. Vol. 156, pp. 60—68. DOI:10.1016/j.ijpsycho.2020.07.004

Информация об авторах

Иванова Евгения Вячеславовна, преподаватель кафедры возрастной психологии имени профессора Л.Ф. Обухова факультета психологии образования, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6781-4445>, e-mail: ivanovaev@mgppu.ru

Шаповаленко Ирина Владимировна, кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой возрастной психологии имени профессора Л.Ф. Обухова факультета психологии образования, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3845-3473>, e-mail: shapovalenkoiv@mgppu.ru

Information about the authors

Evgeniya V. Ivanova, Lecturer of Faculty of Psychology of Education, Chair of Age Psychology Named after Professor Obukhova L.F., Department of Psychology of Education, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6781-4445>, e-mail: ivanovaev@mgppu.ru

Irina V. Shapovalenko, PhD of Psychology, Associate Professor, Head of Chair of Age Psychology Named after Professor Obukhova L.F., Department of Psychology of Education, Assistant Professor, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3845-3473>, e-mail: shapovalenkoiv@mgppu.ru

Получена 01.04.2023

Received 01.04.2023

Принята в печать 31.07.2023

Accepted 31.07.2023

КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ CLINICAL PSYCHOLOGY

Соматические проявления при посттравматическом стрессовом расстройстве

Храмов Е.В.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6619-7326>, e-mail: ev.khramov@gmail.com*

Деулин Д.В.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6517-5061>, e-mail: ddeulin@yandex.ru*

Котенев И.О.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1336-5546>, e-mail: ikotenev@ya.ru*

Пахалкова А.А.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0160-1635>, e-mail: annapah@yandex.ru*

В статье представлен обзор современных зарубежных исследований, нацеленных на выявление соматических коррелятов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) у различных категорий населения. Показано, что посттравматическое стрессовое расстройство, в подавляющем большинстве случаев, сопряжено с различной психосоматической и соматической симптоматикой. Некоторыми исследователями выдвигается гипотеза о наследственной предрасположенности к развитию ПТСР при экстремальной психотравматизации (эпигенетический подход): преморбидные особенности гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы могут определять реакцию организма на экстремальное психотравмирующее воздействие. Наибольшее количество исследований выявили взаимосвязь посттравматического стрессового расстройства с такими соматическими/психосоматическими видами патологии, как сердечно-сосудистые заболевания, нарушения сна, вегетативные нарушения, дисфункции иммунной системы, неврологические и псевдоневрологические расстройства. Описание механизмов коморбидности ПТСР и соматических дисфункций, предлагаемое авторами, является во многом противоречивым и не проясняет, к настоящему времени, причинно-следственные связи при формировании ПТСР и соматических проявлений.

Ключевые слова: посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), соматические и психосоматические нарушения, эпигенетический подход, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения сна, вегетативные дисфункции, иммунная система, псевдоневрологические расстройства.

Для цитаты: Соматические проявления при посттравматическом стрессовом расстройстве [Электронный ресурс] / Е.В. Храмов, Д.В. Деулин, И.О. Котенев, А.А. Пахалкова // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3. С. 64–73. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120306>

Somatic Manifestations in Post-Traumatic Stress Disorder

Evgeniy V. Khramov

Moscow State Psychological and Pedagogical University, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6619-7326>, e-mail: ev.khramov@gmail.com

Dmitry V. Deulin

Moscow State Psychological and Pedagogical University, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6517-5061>, e-mail: ddeulin@yandex.ru

Igor O. Kotenev

Moscow State Psychological and Pedagogical University, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1336-5546>, e-mail: ikotenev@ya.ru

Anna A. Pakhalkova

Moscow State Psychological and Pedagogical University, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0160-1635>, e-mail: annapah@yandex.ru

The article provides an overview of modern foreign studies aimed at identifying somatic correlates of post-traumatic stress disorder (PTSD) in various categories of the population. It has been shown that post-traumatic stress disorder, in the vast majority of cases, is associated with various psychosomatic and somatic symptoms. Some researchers have put forward a hypothesis about a hereditary predisposition to the development of PTSD during extreme psychotraumatization (epigenetic approach): premorbid characteristics of the hypothalamic-pituitary-adrenal system can determine the body's response to extreme psychotraumatic effects. The largest number of studies have revealed the relationship of post-traumatic stress disorder with such somatic / psychosomatic types of pathology as cardiovascular diseases, sleep disorders, autonomic disorders, immune system dysfunction, neurological and pseudoneurological disorders. The description of the mechanisms of comorbidity of PTSD and somatic dysfunctions proposed by the authors is largely contradictory and does not, to date, clarify the cause-and-effect relationships in the formation of PTSD and somatic manifestations.

Keywords: post-traumatic stress disorder (PTSD), somatic and psychosomatic disorders, epigenetic approach, cardiovascular diseases, sleep disorders, autonomic dysfunctions, immune system, pseudoneurological disorders.

For citation: Khramov E.V., Deulin D.V., Kotenev I.O., Pakhalkova A.A. Somatic Manifestations in Post-Traumatic Stress Disorder. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 64—73. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120306> (In Russ.).

Введение

В психологической литературе чаще всего упоминаются следующие факторы риска развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) вследствие воздействия психотравмирующих событий: особенности психотравмирующей ситуации, отсутствие необходимой социальной поддержки, наличие в анамнезе каких-либо нервно-психических расстройств [2]. С другой стороны, ряд исследователей указывают на наличие соматогенной (в частности генетической) предрасположенности к формированию ПТСР в период после экстремальной психотравматизации [4]. Риск развития ПТСР после травматического воздействия в этом случае может иметь наследственный компонент [14]. То есть синдром посттравматического стрессового расстройства служит примером психических расстройств, возникающих в результате пересечения природы и воспитания, генов и реагирования на окружающую среду. Это своего рода эпигенетический подход к объяснению механизмов формирования ПТСР.

Цель исследования, представленного в настоящей статье, — обзор современных зарубежных работ, направленных на выявление самого широкого спектра соматических проявлений и дисфункций, наиболее тесно связанных с посттравматическим стрессовым расстройством, которые могут пролить свет на механизмы психосоматического взаимовлияния при данном виде патологии.

Исследования соматических проявлений и дисфункций при ПТСР

В.Э. Цейликман с коллегами в своей работе указывают, что психокоррекционные программы для страдающих посттравматическим стрессовым расстройством, ориентированные чисто психологически, не решают проблемы [1]. Отдельные типы ПТСР отличаются витальной депрессивной психогенной астенизацией, на субъективном уровне переживаемой в виде всепоглощающей вялости и слабости. Для другой раз-

новидности характерны соматоформные расстройства с кардиальной, абдоминальной или церебральной локализацией в сочетании с психовегетативными пароксизмами. То есть в данном случае на первый план выступает не психологическая, а психосоматическая симптоматика посттравматического стрессового расстройства. В связи с этим необходим учет психофизиологических, нейробиологических и, в целом, соматических проявлений ПТСР, что может оказаться крайне полезным при разработке индивидуализированных программ психотерапевтической помощи.

Аналогичная взаимосвязь обнаружена между посттравматическим стрессовым расстройством, дисфункцией иммунной системы, сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, ревматоидным артритом, бронхиальной астмой [12; 25]. По мнению авторов, преморбидные особенности гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы определяют реакцию организма на экстремальное психотравмирующее воздействие. Гормональный дисбаланс в этом случае может стать причиной, а в дальнейшем и поддерживать соответствующую психопатологическую симптоматику: повышенную бдительность, постоянное психическое напряжение, бессонницу [10], гиперестезию.

Австрийские специалисты [25] провели метаанализ, охватывающий два десятилетия (с 2000 по 2019 год) и 43 исследования вегетативных дисфункций (симпатической и парасимпатической активности) при посттравматическом стрессовом расстройстве. Средний возраст по выборке составил 38,8 лет. У пациентов с ПТСР, по сравнению с контрольной группой здоровых испытуемых, была выявлена более низкая парасимпатическая активность.

Аналогичное исследование было проведено Ци Фу (Qi Fu) на базе Отделения внутренних болезней Юго-Западного медицинского центра Техасского университета США [12]. Целью было выяснение взаимосвязи вегетативной дисфункции и повышенного риска сердечно-сосудистых заболеваний при ПТСР. В результате анализа 61 статьи автор констатировал: в подавляющем большинстве исследований сообщалось о повышенной активности симпатической нервной системы и снижении активности парасимпатической нервной системы, что указывало на вегетативный дисбаланс и нарушение регуляции артериального давления у пациентов с ПТСР.

Группой американских исследователей во главе с Антонией В. Селиговски (Antonia V. Seligowski) [7] были получены результаты, свидетельствующие, что выраженность вегетативных дисфункций зависит от степени тяжести симптомов ПТСР. Однако, до сих пор остается неясным, является ли вегетативная дисфункция причиной или следствием посттравматического стрессового расстройства.

Японские авторы Хироаки Хори (Hiroaki Hori) и Йошихару Ким (Yoshiharu Kim) исследовали взаимосвязь симптомов ПТСР и патологических изменений в деятельности иммунной системы [13]. Было показано,

что посттравматическому стрессовому расстройству сопутствуют те заболевания, в которые вовлечена иммунная дисрегуляция [20] (метаболический синдром, атеросклероз сердечно-сосудистой системы, аутоиммунные заболевания, функциональные соматические нарушения). Было высказано предположение, что иммунная дисрегуляция при посттравматическом стрессовом расстройстве опосредствуется наличием депрессивного состояния.

Кранц Д.С. (Krantz D.S.) и соавторы (США) в своей работе [17] приводят данные о том, что ПТСР является значительным фактором риска развития и прогрессирования сердечно-сосудистых заболеваний. Объяснение такой взаимосвязи вытекает из рассмотрения ПТСР как расстройства, связанного с запредельным стрессом, вызывающим физиологические, поведенческие и психологические реакции, которые выступают факторами развития сердечно-сосудистых заболеваний. Приводятся доказательства более широких последствий ПТСР не только для психического, но и для физического здоровья, т. е. высказывается предположение о том, что ПТСР является системным психосоматическим расстройством. Психологические характеристики посттравматического стрессового расстройства, по мнению авторов, являются лишь «верхушкой айсберга» более широкого набора реакций организма, что имеет значение для понимания, изучения и лечения ПТСР.

Весьма показательные данные были представлены в работе группы американских исследователей [29]. Выявлялась взаимосвязь между ПТСР и сердечно-сосудистыми заболеваниями у мужчин — ветеранов конфликтов в Ираке и Афганистане. Как указывают авторы, имеются убедительные доказательства того, что посттравматическое стрессовое расстройство является фактором, способствующим развитию сердечно-сосудистых заболеваний (в первую очередь гипертонии и тахикардии) среди ветеранов и обслуживающего персонала — участников боевых действий.

Интересные результаты были представлены группой корейских (Сеул) исследователей [16]. Оценивались корреляты ПТСР с неврологической симптоматикой. Был проведен анализ результатов исследований, опубликованных с 2009 по 2019 год в PubMed и Web of Science. Было отобрано пятьдесят оригинальных статей. Основные результаты метаанализа свидетельствуют о наличии при ПТСР функциональных изменений определенных структур головного мозга, характерных для воспалительных процессов. Дисфункции фиксировались, в первую очередь, в структурах, отвечающих за регуляцию состояния стресса и эмоций, включая миндалину, гиппокамп и лобную кору.

Исследование Цинь Сян Нг (Qin Xiang Ng) и соавторов (Национальная университетская система здравоохранения, Сингапур) [28] было направлено на изучение взаимосвязи ПТСР с абдоминальными расстройствами. В метаанализ были включены восемь исследований (выборка 648375 человек), проведенных

в период с января 1988 года по май 2018 года. Большинство исследований были из США и проводились на ветеранах армии.

Метаанализ показал, что исследования по оси «кишечник—мозг» (двунаправленная передача сигналов между кишечником и мозгом) выявили связи между посттравматическим стрессовым расстройством и синдромом раздраженного кишечника. Авторы подчеркивают, что данный синдром оказался чрезвычайно распространенным при ПТСР, но не до конца изученным заболеванием желудочно-кишечного тракта. Таким образом, по их мнению, ПТСР является значимым фактором риска развития синдрома раздраженного кишечника.

Интересное исследование было проведено французскими и американскими коллегами [15] при перекрестном опросе большой популяционной выборки взрослых жителей четырех регионов Франции: Иль-де-Франс, Верхней Нормандии, Лотарингии и Рона-Альпы (N=22138). Обученные интервьюеры использовали компьютерную систему телефонного опроса для проведения комплексного диагностического интервью с целью выявления психических и соматических расстройств за предыдущие 12 месяцев. Распространенность посттравматического стрессового расстройства за двенадцать месяцев оказалась на уровне 4,8%. Для мужчин этот показатель составил 2,7%, а для женщин — 6,8%. В целом, 2,1% соответствовали критериям умеренно тяжелого ПТСР и 2,6% — тяжелого ПТСР. Те, у кого был диагностирован умеренный или тяжелый ПТСР, с меньшей вероятностью состояли в браке.

Среди выявленных пациентов с посттравматическим стрессовым расстройством были широко распространены коморбидная депрессия, тревожные расстройства, а также хроническая боль в спине, частые и сильные головные боли, артрит, ревматизм и гипертония. Диагнозы ПТСР средней и тяжелой степени были связаны со значительно большей вероятностью сопутствующих психических и соматических расстройств, а именно: с диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, расстройствами пищеварения и дыхания. Важно отметить, что тяжесть ПТСР и уровни коморбидности оказались тесно связаны.

Ученые из Амстердамского университета (Нидерланды) поставили перед собой цель выявить клинические и нейробиологические особенности диссоциативного и недиссоциативного подтипов ПТСР [30]. Оказалось, что клинически диссоциативный подтип связан с высокой тяжестью посттравматического стрессового расстройства, преобладанием симптомов дереализации и деперсонализации, более значительными психотравмами в анамнезе (в раннем возрасте) и более высоким уровнем сопутствующих психических расстройств. Кроме того, пациенты с ПТСР с диссоциативными симптомами демонстрируют более выраженные психофизиологические реакции на воспоминания о травматических событиях, в то время как люди с недиссоциативным посттравматическим стрессовым

расстройством проявляют сниженную активацию префронтальных областей в ответ на травматические воспоминания. Было высказано предположение, что диссоциация является защитной регуляторной стратегией для сдерживания крайнего возбуждения при ПТСР.

В работах итальянских исследователей [32] была предпринята попытка выяснения влияния посттравматического стрессового расстройства на вероятность развития нервной анорексии у молодых женщин. Были отобраны шестьдесят четыре пациентки с нервной анорексией в возрасте до 25 лет, которые прошли анамнестическую оценку и выполнили следующие психодиагностические процедуры: опросник для обследования на расстройство пищевого поведения (EDE-Q), опросник детской травмы (СТQ), опросник тревожности по признакам состояния (STAI-Y), опросник депрессии Бека (BDI), контрольный список жизненных событий (LEC) и шкалу диссоциативного опыта (DES). Были получены следующие результаты: симптомы нервной анорексии оказались более выраженными у пациентов с сопутствующим диагнозом ПТСР, по сравнению с пациентами без данного диагноза; пациенты с детской психотравмой в анамнезе чаще проявляли расстройства пищевого поведения.

Связь между посттравматическим стрессовым расстройством и высоким риском развития сердечно-сосудистых заболеваний была выявлена американскими исследователями Идой Т. Фонкуэ (Ida T. Fonkoue) и коллегами [11]. Оказалось, что ПТСР часто сопровождается дисфункциями иммунной системы, вегетативными нарушениями, повышенной симпатической реактивностью и сниженной парасимпатической активностью. К тому же у женщин вероятность развития ПТСР после переживания травматического события в два раза выше, чем у мужчин.

Весьма показательным можно считать комплексное исследование, проведенное в Регенсбургском университете (Германия) [31]. Целью являлось проведение систематизированного обзора и метаанализа для оценки распространенности и клинических особенностей нарушений сна при посттравматическом стрессовом расстройстве.

Нарушения сна и ночные кошмары являются неотъемлемыми симптомами ПТСР. По мнению автора, эта взаимосвязь, возможно, обоюдонаправленная и постоянно нарушенный сон может влиять на течение расстройства. Что касается качества сна, то наиболее заметными симптомами являются бессонница и симптомы ночной тревоги, а также кошмарные сновидения. Кроме того, нарушения сна часто сопровождаются нарушениями дыхания и вегетативными дисфункциями.

Результаты исследования указывают на то, что хронические тяжелые нарушения сна и ночные кошмары являются фактором риска суицидального поведения при ПТСР независимо от любого другого сопутствующего психического заболевания. Самоповреждающее поведение также оказалось сопряженным с нарушени-

ями сна, при этом предполагается, что они играют посредническую роль между посттравматическим стрессовым расстройством и самоповреждением (аналогичные данные [8] были получены и в Главном аэромедицинском центре Франции).

Систематизированный обзор показал, что нарушения сна, сопровождаемые тахикардией, являются факторами риска суицидальности. Лонгитюдное исследование, проведенное на большом количестве американских солдат, свидетельствовало, что бессонница до военной службы является прогностическим фактором развития ПТСР и суицидальных мыслей после службы. Однако, как указывает автор, при рассмотрении всех соответствующих исследований на вопрос о повышенном риске суицидального поведения из-за нарушений сна в контексте ПТСР нельзя дать окончательного ответа.

Описание исследования, нацеленного на выяснение особенностей взаимосвязи симптомов посттравматического стрессового расстройства, вегетативных нарушений и дисфункций иммунной системы, приводят Ида Т. Фонкуэ (Ida T. Fonkoue) с коллегами [26]. Исследуемая выборка состояла из 70 ветеранов вооруженных сил США с диагнозом ПТСР. Целью было определение влияния выраженности симптомов ПТСР на сердечно-сосудистую, вегетативную и иммунную системы ветеранов. Результаты свидетельствуют, что усиление тяжести симптомов посттравматического стрессового расстройства связано с увеличением частоты сердечных сокращений в состоянии покоя, значительным повышением артериального давления, отклонениями в показателях деятельности иммунной системы и чрезмерным снижением парасимпатической активности.

Аналогичные результаты своего исследования представляют Виктория Мендлович (Victoria Mendlowicz) с коллегами [22] из Бразилии. Целью настоящего исследования было выявление связи между ПТСР и возникновением артериальной гипертензии и, в целом, риска развития сердечно-сосудистых заболеваний ($N = 320$). Наличие диагноза посттравматического стрессового расстройства показало статистически значимую ($p \leq 0,20$) связь с гипертоническим статусом.

Результаты, свидетельствующие о риске развития остеопороза при ПТСР, были получены группой исследователей из Китая [21]. В исследование в период с 2002 по 2011 год были включены 6041 пациент с ПТСР и 24164 человека контрольной группы, соответствующие по возрасту и полу. У пациентов с посттравматическим стрессовым расстройством была зафиксирована повышенная вероятность развития остеопороза по сравнению с контрольной группой.

Португальские исследователи Базан Бланко (Bazan Blanco) и коллеги в своей работе «Тревога, расстройство памяти и посттравматический стресс» [9], описывая нарушения функционирования памяти (навязчивые воспоминания) и симптоматику тревожного расстройства при ПТСР, указывают на его нейробиологические корреляты: снижение активности гиппокампа и

префронтальной коры, симпатическую гиперфункцию и гипоталамическую гипофункцию.

Бразильские исследователи Антонио Е. Нарди (Antonio E. Nardi), Эли Г. Карам (Elie G. Karam) и Мауро Г. Карта (Mauro G. Carta) [19] обнаружили у пациентов с фибромиалгией (генерализованная боль в скелетных мышцах, астения, нарушения сна) симптоматику ПТСР, сложившуюся в преморбиде.

Целью исследования, проведенного Корделией Грей (Cordelia Gray) и коллегами из Великобритании [27], являлось определение наличия неврологической и псевдоневрологической симптоматики у пациентов с ПТСР ($N = 430$). Исследование проводилось в отделении неврологии Королевской больницы Халламшир (Соединенное Королевство) в период с октября 2015 по октябрь 2017 года. Было выявлено: 60% пациентов с неврологической и псевдоневрологической симптоматикой страдали ПТСР, тревожным расстройством и депрессией. Кроме того, авторы подчеркивают, что проявления ПТСР часто предшествовали функциональным неврологическим нарушениям.

Какова картина коморбидной патологии при ПТСР у участников локальных войн? Ответ на этот вопрос попытались дать исследователи из Казахстана [24]. Были проанализированы научные публикации за период с 2012 по 2022 год. Полученные результаты указывают на взаимосвязь между коморбидными психиатрическими и соматическими расстройствами. Распространенность соматических заболеваний увеличивается у людей с преобладанием психических расстройств. Появляется все больше доказательств того, что сочетание тревожно-депрессивных расстройств и физического заболевания усугубляет тяжесть патологии, затрудняя диагностику наличия одного и/или нескольких физических симптомов. Авторы приводят данные о связи ПТСР с такими заболеваниями, как ишемическая болезнь сердца, гипертония, язвенная болезнь, дерматиты.

Патриция Андрески (Patricia Andreski) с коллегами (Отделение психиатрии Центра медицинских наук Генри Форда, США) [5] провели исследование, целью которого было изучение симптомов соматизации при ПТСР. Результаты свидетельствуют о том, что пациенты с ПТСР имели большее количество соматических нарушений по сравнению с лицами, страдающими другими психическими расстройствами. В частности, исходный диагноз ПТСР сигнализировал о повышенном риске возникновения различных болевых ощущений и симптомов конверсии по сравнению с теми, у кого расстройства не было.

В Медицинском университете Шахида Бехешти (Иран) было проведено изучение взаимосвязи синдрома хронической усталости и ПТСР после вспышки COVID-19 [23]. Были обследованы все поступившие пациенты с диагнозом COVID-19 в период с 20 февраля 2020 года по 20 апреля 2020 года ($n = 120$). Согласно анализу, именно ПТСР, в первую очередь и в значительной степени, было связано с показателями астении (54,5% по выборке).

Американские исследователи во главе с Антонией В. Селиговски (Antonia V. Seligowski) [3] попытались выявить половые различия в посттравматическом вегетативном функционировании. 192 пациента (средний возраст = 35,9 лет, 68,2% женщин) были отобраны из отделений неотложной помощи с симптомами ПТСР. Оказалось, что артериальное давление (АД) было значительно выше у мужчин, в то время как частота сердечных сокращений (ЧСС) была выше у женщин. Результаты показывают, что мужчины и женщины демонстрируют разные паттерны симпатического возбуждения. У женщин также наблюдалось более слабое парасимпатическое функционирование на фоне ПТСР.

Таким образом, были получены данные о различных механизмах формирования сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин и у женщин при вегетативных дисфункциях при ПТСР. Частота гипертонии выше у мужчин, нежели у женщин.

Исследования вегетативных дисфункций как предиктора вероятных сердечно-сосудистых заболеваний при ПТСР крайне перспективны для определения того, какие пациенты, подвергшиеся психотравме, имеют наибольший риск развития сосудистой патологии.

Майнхаузен К. (Meinhausen C.) с коллегами (США) исследовали риск развития сердечно-сосудистых заболеваний при ПТСР и сопутствующих нарушениях сна [18]. Исследование продемонстрировало, что ПТСР предшествует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний и выступает своего рода предиктором их возникновения. В основе этой связи может лежать ряд физиологических (например, нарушение регуляции гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы, вегетативной нервной системы, иммунной системы) и поведенческих (например, отсутствие физической активности, курение, неправильное питание) факторов. Нарушения сна в данном случае выступают как фактор риска, связывающий ПТСР с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Аналогичные результаты были получены американскими коллегами при обследовании 87 пожарных из специальных оперативных групп [6].

Целью этого исследования было:

1) изучить взаимосвязь между симптомами посттравматического стресса и риском сердечно-сосудистых заболеваний у пожарных;

2) оценить влияние стажа службы в пожарных подразделениях на эту взаимосвязь.

Были проведены измерения самооценки симптомов посттравматического стресса, состояния здоровья и продолжительности службы. Данные медицинских осмотров предоставили информацию о риске развития сердечно-сосудистой патологии (вес, рост, кровяное давление, уровень холестерина, вредные привычки, физическая активность). Результаты показали значимую взаимосвязь между симптоматикой посттравматического стресса и риском формирования сердечно-сосудистых заболеваний, причем стаж работы оказался отягчающим фактором.

Заключение

1. Результаты зарубежных исследований свидетельствуют о том, что посттравматическое стрессовое расстройство сопровождается обширным и самым разнообразным набором соматических и психосоматических нарушений различной нозологии.

2. Чаще всего описываются взаимосвязи ПТСР с сердечно-сосудистыми заболеваниями, неврологическими расстройствами и вегетативными дисфункциями.

3. Остается неясным вопрос: имеет ли место наследственная предрасположенность при формировании ПТСР и является ли ПТСР пусковым механизмом в развитии каких-либо соматических патологических проявлений.

4. В то же время, данные представленных исследований позволяют предположить:

— ПТСР является системным психосоматическим расстройством;

— ПТСР может выступать фактором риска развития сердечно-сосудистых и других соматических заболеваний;

— соматическая симптоматика при ПТСР более выражена при наличии депрессии и нарушений сна;

— в качестве преморбидных особенностей, определяющих специфику соматического реагирования при ПТСР, могут выступать нейробиологические, физиологические особенности, в частности гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы.

Литература

1. Психологические, нейробиологические и нейро-эндокринологические особенности синдрома посттравматических стрессовых расстройств / В.Э. Цейликман, О.Б. Цейликман, И.В. Фекличева, Е.П. Масленникова, Н.А. Чипеева, В.А. Глухова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». 2018. Том 11. № 4. С. 73—86. DOI:10.14529/psy180408
2. Фаустова А.Г. Современные представления о генетических маркерах посттравматического стрессового расстройства // Клиническая и специальная психология. 2021. Том 10. № 1. С. 61—79. DOI:10.17759/cpse.2021100104
3. A prospective examination of sex differences in posttraumatic autonomic functioning / A.V. Seligowski, E.R. Steuber, R. Hinrichs [et al.] // *Neurobiology of Stress*. 2021. Vol. 15. Article ID 100384. 11 p. DOI:10.1016/j.ynstr.2021.100384
4. *Andreasen N.C.* What is post-traumatic stress disorder? // *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 2011. Vol. 13. № 3. P. 240—243. DOI:10.31887/DCNS.2011.13.2/nandreasen

5. *Andreski P., Chilcoat H., Breslau N.* Post-traumatic stress disorder and somatization symptoms: a prospective study // *Psychiatry Research*. 1998. Vol. 79. № 2. P. 131—138. DOI:10.1016/s0165-1781(98)00026-2
6. *Angleman A.J., Van Hasselt V.B., Schuhmann B.B.* Relationship between posttraumatic stress symptoms and cardiovascular disease risk in firefighters // *Behavior Modification*. 2022. Vol. 46. № 2. P. 321—351. DOI:10.1177/01454455211061320
7. Autonomic responses to fear conditioning among women with PTSD and dissociation / A.V. Seligowski, L.A.M. Lebois, S.B. Hill, I. Kahhale, J.D. Wolff, T. Jovanovic, Sh.R. Winternitz, M.L. Kaufman, K.J. Ressler // *Depression and Anxiety*. 2019. Vol. 36. № 7. P. 625—634. DOI:10.1002/da.22903
8. *Auxéméry Y.* Post-traumatic psychiatric disorders: PTSD is not the only diagnosis // *La Presse Médicale*. 2018. Vol. 47. № 5. P. 423—430. DOI:10.1016/j.lpm.2017.12.006
9. *Bazan Blanco M., Matos Do Canto-De-Souza A.L.* Anxiety, Memory and Post-Traumatic Stress Disorder Ansiedad, Memoria y el Trastorno de Estrés Post-Traumático // *CES Psicología*. 2018. Vol. 11. № 2. P. 53—65. DOI:10.21615/cesp.11.2.5
10. Burnout, depersonalization, and anxiety contribute to post-traumatic stress in frontline health workers at COVID-19 patient care, a follow-up study / A.J. Miguel-Puga, D. Cooper-Bribiesca, F.J. Avelar-Garnica [et al.] // *Brain and Behavior*. 2021. Vol. 11. № 3. Article ID e02007. 9 p. DOI:10.1002/brb3.2007
11. *Fonkoue I.T., Michopoulos V., Park J.* Sex differences in post-traumatic stress disorder risk: autonomic control and inflammation // *Clinical Autonomic Research*. 2020. Vol. 30. P. 409—421. DOI:10.1007/s10286-020-00729-7
12. *Fu Q.* Autonomic dysfunction and cardiovascular risk in post-traumatic stress disorder // *Autonomic Neuroscience*. 2022. Vol. 237. Article ID 102923. 10 p. DOI:10.1016/j.autneu.2021.102923
13. *Hori H., Kim Y.* Inflammation and post-traumatic stress disorder // *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. 2019. Vol. 73. № 4. P. 143—153. DOI:10.1111/pcn.12820
14. *Howie H., Rijal C.M., Ressler K.J.* A review of epigenetic contributions to post-traumatic stress disorder // *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 2019. Vol. 21. № 4. P. 417—428. DOI:10.31887/DCNS.2019.21.4/kressler
15. *Husky M.M., Mazure C.M., Kovess-Masfety V.* Gender differences in psychiatric and medical comorbidity with post-traumatic stress disorder // *Comprehensive Psychiatry*. 2018. Vol. 84. P. 75—81. DOI:10.1016/j.comppsy.2018.04.007
16. *Kim T.D., Lee S., Yoon S.* Inflammation in Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD): A Review of Potential Correlates of PTSD with a Neurological Perspective // *Antioxidants*. 2020. Vol. 9. № 2. Article ID 107. 23 p. DOI:10.3390/antiox9020107
17. *Krantz D.S., Shank L.M., Goodie J.L.* Post-traumatic stress disorder (PTSD) as a systemic disorder: Pathways to cardiovascular disease // *Health Psychology*. 2022. Vol. 41(10). P. 651—662. DOI:10.1037/hea0001127
18. *Meinhausen C., Prather A.A., Sumner J.A.* Posttraumatic stress disorder (PTSD), sleep, and cardiovascular disease risk: A mechanism-focused narrative review // *Health Psychology*. 2022. Vol. 41(10). P. 663—673. DOI:10.1037/hea0001143
19. *Nardi A.E., Karam E.G., Carta M.G.* Fibromyalgia patients should always be screened for post-traumatic stress disorder // *Expert Review of Neurotherapeutics*. 2020. Vol. 20. № 9. P. 891—893. DOI:10.1080/14737175.2020.1794824
20. Pathophysiological Bases of Comorbidity: Traumatic Brain Injury and Post-Traumatic Stress Disorder / K.B. Gary, K.A. Leite-Morris, L. Wang, K.K. Rumbika, S.C. Heinrichs, X. Zeng, L. Wu, D.T. Arena, Y.D. Teng // *Journal of Neurotrauma*. 2018. Vol. 35. № 2. P. 210—225. DOI:10.1089/neu.2016.4953
21. Post-traumatic stress disorder and risk of osteoporosis: A nationwide longitudinal study / W.S. Huang, J.W. Hsu, K.L. Huang [et al.] // *Stress and Health*. 2018. Vol. 34. № 3. P. 440—445. DOI:10.1002/smi.2806
22. Post-traumatic stress disorder as a predictor for incident hypertension: a 3-year retrospective cohort study / V. Mendlowicz, M.L. Garcia-Rosa, M. Gekker [et al.] // *Psychological Medicine*. 2021. Vol. 53. № 1. P. 132—139. DOI:10.1017/S0033291721001227
23. Prevalence and correlates of chronic fatigue syndrome and post-traumatic stress disorder after the outbreak of the COVID-19 / L. Simani, M. Ramezani, I.A. Darazam, M. Sagharichi, M.A. Aalipour, F. Ghorbani, H. Pakdaman // *Journal of NeuroVirology*. 2021. Vol. 27. P. 154—159. DOI:10.1007/s13365-021-00949-1
24. Psychosomatic Aspects of the Development of Comorbid Pathology: A Review / R. Tatayeva, E. Ossadchaya, S. Sarculova, Z. Sembayeva, S. Koigeldinova // *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*. 2022. Vol. 36. Article ID 152. 9 p. DOI:10.47176/mjiri.36.152
25. *Schneider M., Schwerdtfeger A.* Autonomic dysfunction in posttraumatic stress disorder indexed by heart rate variability: a meta-analysis // *Psychological Medicine*. 2020. Vol. 50. № 12. P. 1937—1948. DOI:10.1017/S003329172000207X
26. Symptom severity impacts sympathetic dysregulation and inflammation in post-traumatic stress disorder (PTSD) / I.T. Fonkoue, P.J. Marvar, S. Norrholm, [et al.] // *Brain, Behavior, and Immunity*. 2020. Vol. 83. P. 260—269. DOI:10.1016/j.bbi.2019.10.021
27. Symptoms of posttraumatic stress disorder in patients with functional neurological symptom disorder / C. Gray, A. Calderbank, J. Adewusi, R. Hughes, M. Reuber // *Journal of Psychosomatic Research*. 2020. Vol. 129. Article ID 109907. 7 p. DOI:10.1016/j.jpsychores.2019.109907
28. Systematic review with meta-analysis: The association between post-traumatic stress disorder and irritable bowel syndrome / Q.X. Ng, A.Y.S. Soh, W. Loke, N. Venkatanarayanan, D.Y. Lim, W.S. Yeo // *Gastroenterology and Hepatology*. 2019. Vol. 34. № 1. P. 68—73. DOI:10.1111/jgh.14446

29. The association between PTSD and cardiovascular disease and its risk factors in male veterans of the Iraq/Afghanistan conflicts: A systematic review / D. Dyball, N.T. Fear, S.A.M. Stevelink, S. Evans, C.J. Boos // *International Review of Psychiatry*. 2019. Vol. 31. № 1. P. 34—48. DOI:10.1080/09540261.2019.1580686
30. Van Huijstee J., Vermetten E. The Dissociative Subtype of Post-traumatic Stress Disorder: Research Update on Clinical and Neurobiological Features // *Behavioral Neurobiology of PTSD* / Eds E. Vermetten, G.B. Dewleen, V.B. Risbrough. Cham: Springer, 2017. P. 229—248. (Current Topics in Behavioral Neuroscience; vol. 38). DOI:10.1007/7854_2017_33
31. Weber F.C., Wetter T.C. The Many Faces of Sleep Disorders in Post-Traumatic Stress Disorder: An Update on Clinical Features and Treatment // *Neuropsychobiology*. 2022. Vol. 81(2). P. 85—97. DOI:10.1159/000517329
32. Young Patients with Anorexia Nervosa: The Contribution of Post-Traumatic Stress Disorder and Traumatic Events / P. Longo, E. Marzola, C. De Bacco, M. Demarchi, G. Abbate-Daga // *Medicina*. 2021. Vol. 57. № 1. Article ID 2. 10 p. DOI:10.3390/medicina57010002

References

1. Tseilikman V.E., Tseilikman O.B., Feklicheva I.V., Maslennikova E.P., Chipeeva N.A., Glukhova V.A. Psikhologicheskie, neirobiologicheskie i neuro-endokrinologicheskie osobennosti sindroma posttravmaticheskbyli bikh stressovykh rasstroistv [Psychological, neurobiological and neuro-endocrinological features of the syndrome of post-traumatic stress disorders]. *Vestnik YuURGU. Seriya «Psikhologiya» [Bulletin of SUSU. Series “Psychology”]*, 2018. Vol. 11, no. 4, pp. 73—86. DOI:10.14529/psy180408 (In Russ.).
2. Faustova A.G. Sovremennye predstavleniya o geneticheskikh markerakh posttravmaticheskogo stressovogo rasstroistva [Current Views on the Genetic Markers of Post-Traumatic Stress Disorder]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya = Clinical Psychology and Special Education*, 2021. Vol. 10, no. 1, pp. 61—79. DOI:10.17759/cpse.2021100104 (In Russ.).
3. Seligowski A.V., Steuber E.R., Hinrichs R. et al. A prospective examination of sex differences in posttraumatic autonomic functioning. *Neurobiology of Stress*, 2021. Vol. 15, article ID 100384. 11 p. DOI:10.1016/j.ynstr.2021.100384
4. Andreasen N.C. What is post-traumatic stress disorder? *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 2011. Vol. 13, no. 3, pp. 240—243. DOI:10.31887/DCNS.2011.13.2/nandreasen
5. Andreski P., Chilcoat H., Breslau N. Post-traumatic stress disorder and somatization symptoms: a prospective study. *Psychiatry Research*, 1998. Vol. 79, no. 2, pp. 131—138. DOI:10.1016/s0165-1781(98)00026-2
6. Angleman A.J., Van Hasselt V.B., Schuhmann B.B. Relationship between posttraumatic stress symptoms and cardiovascular disease risk in firefighters. *Behavior Modification*, 2022. Vol. 46, no. 2, pp. 321—351. DOI:10.1177/01454455211061320
7. Seligowski A.V., Lebois L.A.M., Hill S.B., Kahhale I., Wolff J.D., Jovanovic T., Winternitz Sh.R., Kaufman M.L., Ressler K.J. Autonomic responses to fear conditioning among women with PTSD and dissociation. *Depression and Anxiety*, 2019. Vol. 36, no. 7, pp. 625—634. DOI:10.1002/da.22903
8. Auxmry Y. Post-traumatic psychiatric disorders: PTSD is not the only diagnosis. *La Presse Mdicale*, 2018. Vol. 47, no. 5, pp. 423—430. DOI:10.1016/j.lpm.2017.12.006
9. Bazan Blanco M., Matos Do Canto-De-Souza A.L. Anxiety, Memory and Post-Traumatic Stress Disorder Ansiedad, Memoria y el Trastorno de Estrs Post-Traumtico. *CES Psicología*, 2018. Vol. 11, no. 2, pp. 53—65. DOI:10.21615/cesp.11.2.5
10. Miguel-Puga A.J., Cooper-Briebiesca D., Avelar-Garnica F.J. et al. Burnout, depersonalization, and anxiety contribute to post-traumatic stress in frontline health workers at COVID-19 patient care, a follow-up study. *Brain and Behavior*, 2021. Vol. 11, no. 3, article ID e02007. 9 p. DOI:10.1002/brb3.2007
11. Fonkoue I.T., Michopoulos V., Park J. Sex differences in post-traumatic stress disorder risk: autonomic control and inflammation. *Clinical Autonomic Research*, 2020. Vol. 30, pp. 409—421. DOI:10.1007/s10286-020-00729-7
12. Fu Q. Autonomic dysfunction and cardiovascular risk in post-traumatic stress disorder. *Autonomic Neuroscience*, 2022. Vol. 237, article ID 102923. 10 p. DOI:10.1016/j.autneu.2021.102923
13. Hori H., Kim Y. Inflammation and post-traumatic stress disorder. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 2019. Vol. 73, no. 4, pp. 143—153. DOI:10.1111/pcn.12820
14. Howie H., Rijal C.M., Ressler K.J. A review of epigenetic contributions to post-traumatic stress disorder. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 2019. Vol. 21, no. 4, pp. 417—428. DOI:10.31887/DCNS.2019.21.4/kressler
15. Husky M.M., Mazure C.M., Kovess-Masfety V. Gender differences in psychiatric and medical comorbidity with post-traumatic stress disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 2018. Vol. 84, pp. 75—81. DOI:10.1016/j.comppsy.2018.04.007
16. Kim T.D., Lee S., Yoon S. Inflammation in Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD): A Review of Potential Correlates of PTSD with a Neurological Perspective. *Antioxidants*, 2020. Vol. 9, no. 2, article ID 107. 23 p. DOI:10.3390/antiox9020107
17. Krantz D.S., Shank L.M., Goodie J.L. Post-traumatic stress disorder (PTSD) as a systemic disorder: Pathways to cardiovascular disease. *Health Psychology*, 2022. Vol. 41(10), pp. 651—662. DOI:10.1037/hea0001127
18. Meinhausen C., Prather A.A., Sumner J.A. Posttraumatic stress disorder (PTSD), sleep, and cardiovascular disease risk: A mechanism-focused narrative review. *Health Psychology*, 2022. Vol. 41(10), pp. 663—673. DOI:10.1037/hea0001143

19. Nardi A.E., Karam E.G., Carta M.G. Fibromyalgia patients should always be screened for post-traumatic stress disorder. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 2020. Vol. 20, no. 9, pp. 891—893. DOI:10.1080/14737175.2020.1794824
20. Gary K.B., Leite-Morris K.A., Wang L., Rumbika K.K., Heinrichs S.C., Zeng X., Wu L., Arena D.T., Teng Y.D. Pathophysiological Bases of Comorbidity: Traumatic Brain Injury and Post-Traumatic Stress Disorder. *Journal of Neurotrauma*, 2018. Vol. 35, no. 2, pp. 210—225. DOI:10.1089/neu.2016.4953
21. Huang W.S., Hsu J.W., Huang K.L. [et al.] Post-traumatic stress disorder and risk of osteoporosis: A nationwide longitudinal study. *Stress and Health*, 2018. Vol. 34, no. 3, pp. 440—445. DOI:10.1002/smi.2806
22. Mendlowicz V., Garcia-Rosa M.L., Gekker M. et al. Post-traumatic stress disorder as a predictor for incident hypertension: a 3-year retrospective cohort study. *Psychological Medicine*, 2021. Vol. 53, no. 1, pp. 132—139. DOI:10.1017/S0033291721001227
23. Simani L., Ramezani M., Darazam I.A., Sagharichi M., Aalipour M.A., Ghorbani F., Pakdaman H. Prevalence and correlates of chronic fatigue syndrome and post-traumatic stress disorder after the outbreak of the COVID-19. *Journal of NeuroVirology*, 2021. Vol. 27, pp. 154—159. DOI:10.1007/s13365-021-00949-1
24. Tatayeva R., Ossadchaya E., Sarculova S., Sembayeva Z., Koigeldinova S. Psychosomatic Aspects of the Development of Comorbid Pathology: A Review. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*, 2022. Vol. 36, article ID 152. 9 p. DOI:10.47176/mjiri.36.152
25. Schneider M., Schwerdtfeger A. Autonomic dysfunction in posttraumatic stress disorder indexed by heart rate variability: a meta-analysis. *Psychological Medicine*, 2020. Vol. 50, no. 12, pp. 1937—1948. DOI:10.1017/S003329172000207X
26. Fonkoue I.T., Marvar P.J., Norrholm S. et al. Symptom severity impacts sympathetic dysregulation and inflammation in post-traumatic stress disorder (PTSD). *Brain, Behavior, and Immunity*, 2020. Vol. 83, pp. 260—269. DOI:10.1016/j.bbi.2019.10.021
27. Gray C., Calderbank A., Adewusi J., Hughes R., Reuber M. Symptoms of posttraumatic stress disorder in patients with functional neurological symptom disorder. *Journal of Psychosomatic Research*, 2020. Vol. 129, article ID 109907. 7 p. DOI:10.1016/j.jpsychores.2019.109907
28. Ng Q.X., Soh A.Y.S., Loke W., Venkatanarayanan N., Lim D.Y., Yeo W.S. Systematic review with meta-analysis: The association between post-traumatic stress disorder and irritable bowel syndrome. *Gastroenterology and Hepatology*, 2019. Vol. 34, no. 1, pp. 68—73. DOI:10.1111/jgh.14446
29. Dyball D., Fear N.T., Stevelink S.A.M., Evans S., Boos C.J. The association between PTSD and cardiovascular disease and its risk factors in male veterans of the Iraq/Afghanistan conflicts: A systematic review. *International Review of Psychiatry*, 2019. Vol. 31, no. 1, pp. 34—48. DOI:10.1080/09540261.2019.1580686
30. Van Huijstee J., Vermetten E. The Dissociative Subtype of Post-traumatic Stress Disorder: Research Update on Clinical and Neurobiological Features. In Vermetten E., Dewleen G.B., Risbrough V.B. (Eds) *Behavioral Neurobiology of PTSD*. Cham: Springer, 2017, pp. 229—248. (Current Topics in Behavioral Neuroscience; vol. 38). DOI:10.1007/7854_2017_33
31. Weber F.C., Wetter T.C. The Many Faces of Sleep Disorders in Post-Traumatic Stress Disorder: An Update on Clinical Features and Treatment. *Neuropsychobiology*, 2022. Vol. 81(2), pp. 85—97. DOI:10.1159/000517329
32. Longo P., Marzola E., De Bacco C., Demarchi M., Abbate-Daga G. Young Patients with Anorexia Nervosa: The Contribution of Post-Traumatic Stress Disorder and Traumatic Events. *Medicina*, 2021. Vol. 57, no 1, article ID 2. 10 p. DOI:10.3390/medicina57010002

Информация об авторах

Храмов Евгений Владимирович, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6619-7326>, e-mail: ev.khramov@gmail.com

Деулин Дмитрий Владимирович, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6517-5061>, e-mail: ddeulin@yandex.ru

Котенев Игорь Олегович, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1336-5546>, e-mail: ikotenev@ya.ru

Пахалкова Анна Александровна, старший преподаватель кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0160-1635>, e-mail: annapah@yandex.ru

Information about the authors

Evgeny V. Khramov, PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6619-7326>, e-mail: ev.khramov@gmail.com

Dmitry V. Deulin, PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6517-5061>, e-mail: ddeulin@yandex.ru

Igor O. Kotenev, PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1336-5546>, e-mail: ikotenev@ya.ru

Anna A. Pakhalkova, Senior Lecturer of the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0160-1635>, e-mail: annapah@yandex.ru

Получена 06.07.2023

Принята в печать 03.10.2023

Received 06.07.2023

Accepted 03.10.2023

Аутентичность личности и парадокс устойчивости к травматическому стрессу

Шмарина Т.А.

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО НИУ ВШЭ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1585-3084>, e-mail: tatyana_shmarina@mail.ru*

Исследования и статистические данные показывают, что две трети людей преодолевают травматический стресс без серьезных или длительных психических нарушений. Это означает, что большинство людей устойчивы к травматическому стрессу, однако попытки предсказать устойчивость, опираясь на индивидуально-личностные качества, обычно безуспешны, и сделать точный прогноз относительно того, кто будет устойчив, а кто — нет, весьма сложно. В статье рассматриваются три предложения по решению этой прогностической задачи: первое — отказ от рассмотрения устойчивости как черты личности в пользу устойчивости как процесса гибкой саморегуляции; второе — рассмотрение поведения в модели нелинейного взаимодействия личности и ситуации, постулирующей, что поведение человека обусловлено параметрами черт личности, характеристиками ситуации и итогами их сочетания; третье — при выборе детерминант и коррелятов устойчивости следует ориентироваться на рассмотрение крупных черт личности, например аутентичности. Последовательно аргументируется потенциальная ценность изучения аутентичности в контексте устойчивости к травматическому стрессу: приводятся данные, подтверждающие высокую ресурсность аутентичности; предлагается применение субъектной концепции аутентичности; рассматриваются аналогичные исследования прошлых лет; сравниваются аутентичность как черта личности и аутентичность как состояние; затрагивается тема аутентичности у сотрудников служб оперативного реагирования.

Ключевые слова: аутентичность, диспозициональная аутентичность, субъектный подход, парадокс устойчивости, гибкая саморегуляция, теория последовательной гибкости, травматический стресс, ПТСР.

Финансирование: Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 20-18-00262, <https://rscf.ru/project/20-18-00262/>.

Для цитаты: Шмарина Т.А. Аутентичность личности и парадокс устойчивости к травматическому стрессу [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3. С. 74—82. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120307>

Identity Authenticity and the Paradox of Resilience to Traumatic Stress

Tatiana A. Shmarina

*National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1585-3084>, e-mail: tatyana_shmarina@mail.ru*

Research and statistics show that two-thirds of people manage to survive traumatic stress without serious or lasting mental health problems. This means that most people are resilient to traumatic stress but attempts to predict resilience based on individual personality traits are usually unsuccessful, and making accurate predictions about who will be resilient and who will not is difficult. The article considers three proposals for resolving this prognostic problem: first, abandoning consideration of stability as a personality trait in favor of stability as a process of flexible self-regulation; second, considering behavior in a model of non-linear interaction between personality and situation, postulating that human behavior is determined by personality trait parameters, situation characteristics and the outcome of their combination; and third, choosing determinants and correlates of stability, focusing on consideration of major personality traits, such as authenticity. The potential value of studying authenticity in the context of traumatic stress resilience is argued coherently: evidence for the high resource capacity of authenticity is presented; the subject concept of authenticity is proposed; similar studies from previous years are reviewed; trait authenticity and state authenticity are compared; the topic of authenticity in first responders is addressed.

Keywords: Authenticity, dispositional authenticity, subjective approach, resilience paradox, flexible self-regulation, the theory of flexibility sequence, traumatic stress, PTSD.

Funding: The research was supported by the Russian Science Foundation grant № 20-18-00262, <https://rscf.ru/project/20-18-00262/>.

For citation: Shmarina T.A. Identity Authenticity and the Paradox of Resilience to Traumatic Stress. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 74—82. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120307> (In Russ.).

CC BY-NC

У острых и отсроченных реакций на потенциально травмирующие события отсутствует единая, одинаковая для всех траектория адаптации к изменившейся действительности. Люди следуют разными курсами. Накопленные данные лонгитюдных исследований и современные инструменты статистического моделирования (метод анализа латентных классов (latent growth mixture modeling)) позволили выделить гетерогенные паттерны и реакции. Исследователи сходятся на выделении четырех основных траекторий, не зависящих от характера потенциально травмирующего события: 1) устойчивость определяется последовательно проявляющимися немногочисленными симптомами посттравматического стрессового расстройства (ПТСР); 2) восстановление связано с начальным дистрессом и последующей ремиссией; 3) отсроченное начало определяется низкими начальным уровнем симптомов, повышающимся с течением времени; 4) хронический дистресс описывается неизменно высоким уровнем ПТСР [18].

Явные психологические, личные, социальные и экономические издержки травматических событий стимулировали усилия исследователей и практиков на протяжении последних десятилетий к пониманию механизмов развития травматического стресса и его последствий. Традиционно фокус этого внимания был сосредоточен на негативных исходах травмы, предикторах, факторах риска и уязвимости, — т. е. последствия травматического стресса рассматривались в узком психопатологическом контексте [6]. На протяжении десятилетий считалось, что хронический дистресс, ПТСР, депрессия и тревога являются типичными исходами пережитого потенциально травмирующего события. Однако исследования последних лет показали, что наиболее распространенным исходом является приобретение устойчивости (resilience; резилентности¹, резильентности, резилиантности — в отечественных публикациях пишут по-разному) — достаточно стабильной во времени траектории относительно здорового функционирования, иногда нарушаемого немногочисленными слабыми симптомами [18].

По мере того, как преобладание устойчивой траектории реагирования становилось все более очевидным для исследователей, а обзоры и статистические данные убедительно свидетельствовали о том, что устойчивость является типичным результатом, исследователи сосредоточились на решении вопроса о механизмах, обеспечивающих устойчивость, и начали искать ответ на вопрос, за счет чего людям, демонстрирующим устойчивость, удается справляться с пережитым травмирующим событием [12]. Изначально ответ казался относительно простым, однако более пристальный взгляд на фактические данные показал, что это не так. Устойчивость, как траектория реагирования, объеди-

няет значительный процент людей [18], следовательно, более неоднородна, чем другие типы реагирования (хронический дистресс, отсроченное начало и восстановление). И, вероятнее всего, существует несколько разных «маршрутов» с одним и тем же финалом — устойчивостью, а факторы, определяющие этот результат, комплексны и многогранны [12].

Парадокс устойчивости (the resilience paradox)

В качестве способствующих устойчивости было описано большое количество черт и моделей поведения [11]. Чаще других в исследованиях упоминаются: личностные переменные, социальная поддержка со стороны близких и сообщества, оптимизм и вера в собственную способность справиться, финансовая обеспеченность (высокий доход), образованность, копинг-стратегии и стратегии регуляции эмоций, умение испытывать и выражать положительные эмоции (например счастье и радость), а также минимальный поиск глобального или ситуативного смысла в произошедшем событии [11] (проявляющийся в стремлении сосредоточиться на решении проблемы; а также в отсутствии руминативного компонента (депрессивной задумчивости и чрезмерной рефлексии), мыслительной заикленности на поиске ответов на вопросы «За что?», «Если бы...», «Почему все не сложилось по-другому?»). Но даже если объединить все эти качества, коррелирующие с устойчивостью вместе, «сложить» или применить инструменты машинного обучения, они не приобретут должную предсказательную способность и мало что скажут о вероятной траектории адаптации [12].

Таким образом мы сталкиваемся с явлением, которое Джордж Бонанно назвал парадоксом устойчивости (the resilience paradox) [11; 12]. С одной стороны, есть понимание, что устойчивая траектория реагирования на потенциально травмирующее событие является типичной и распространена среди большинства. А с другой стороны, избыточное количество характеристик, слабо коррелирующих с устойчивостью как результатом, приводит к двум сложностям: затруднительно найти человека, обладающего одновременно всей совокупностью этих характеристик, и невозможно предсказать устойчивость, опираясь на данные об их выраженности [12]. Другими словами, после травматического события поведение человека словно следует принципу эквививальности — из любой точки разные люди с высокой вероятностью приходят в устойчивое функционирование, однако закономерно-сти этого пути еще предстоит узнать.

Причины парадокса устойчивости, по мнению Джорджа Бонанно, подобны причинам, лежащим в

¹ Леонтьев Д.А., один из ведущих отечественных ученых в области позитивной психологии личности, использует слово «резилентность» в качестве перевода «resilience» на русский язык.

основе парадокса личности (the personality paradox), описанного Уолтером Мишелом [20]. В своих исследованиях У. Мишел заметил, что несмотря на стабильность личностных черт фактическое поведение людей не всегда постоянно и предсказуемо (consistent), а во многом зависит от особенностей непосредственно ситуации. То есть люди склонны к постоянству не во всех ситуациях, а в контексте определенных типов ситуаций. Например, человек, набравший высокие баллы по диспозициональной экстраверсии, будет склонен демонстрировать экстравертное поведение в одних и тех же типах ситуаций, а в других ситуациях вести себя интровертированно [21]. Более того, интроверт, совершая «экстравертированные» поступки, будет чувствовать себя аутентично (в согласии со своим истинным Я), если именно такое поведение будет предполагаться логикой ситуации [17].

Распространяя эту аналогию на поведение человека в преодолении травматического стресса, Джордж Бонанно предполагает, что поведение человека также скорее соотносится с произошедшей ситуацией и уже потом определяется его чертами личности [11; 12]. А сложность потенциально травмирующих событий следует из их определения — это чрезмерно ужасающие события, связанные с угрозой жизни/здоровью себе или значимым близким [16]. Подобные ситуации меняют ход жизни, они всегда неожиданны, новы; чаще всего сопровождаются тревожными мыслями, хаосом и уникальными проблемами, например вызванными физическими повреждениями, болью, потерей дохода или внезапной смертью члена семьи. Отсюда острая стрессовая реакция и растерянность человека в первые часы и даже дни после происшествия — привычное поведение, соответствующее выраженным чертам личности, оказывается неэффективным. Для того чтобы предпринять действия, соотносящиеся с травматической ситуацией, необходимо время и усилия, а общепринятые стратегии эффективного поведения подходят не для каждой травматической ситуации, уникальной в своей сложности [11].

Как справиться с парадоксом устойчивости и повысить исследовательскую предсказуемость устойчивого исхода? Нам видится три возможных пути. Во-первых, следует отказаться от рассмотрения устойчивости как черты личности в пользу устойчивости как процесса гибкой саморегуляции [12]. Во-вторых, необходимо оценивать поведение неразрывно от ситуации, в которой оно происходит. И в-третьих, при выборе детерминант и коррелятов устойчивости следует ориентироваться на рассмотрение более крупных черт личности, например аутентичности. Далее подробнее рассмотрим каждый из этих вариантов.

Устойчивость как двухкомпонентный процесс гибкой саморегуляции

По мнению Джорджа Бонанно, вероятная разгадка парадокса устойчивости кроется в динамике отношений между человеком и ситуацией. И поведение человека — это всегда оценка «логики» ситуации и реакция-компромисс между затратами и выгодами, а также выраженными личностными чертами и вызовом конкретной ситуации. Поэтому, в понимании Джорджа Бонанно, в основе устойчивости лежит двухкомпонентный процесс гибкой саморегуляции (flexible self-regulation), включающий в себя последовательную гибкость (flexibility sequence) и гибкость мировоззрения (flexibility mindset)². Последовательная гибкость включает в себя оценку контекстуальных сигналов, процесс вынесения решений о том, каким будет наилучший ответ в конкретный момент времени, реализация этого ответа и регулярный контроль эффективности выбранной стратегии реагирования с возможностью изменять ее в случае такой необходимости. Гибкость мировоззрения — это то, что способствует проявлению последовательной гибкости, а именно, — это убежденность в том, что человеку хватит ресурсов, чтобы приспособиться к изменившейся реальности. В основе такого мировоззрения лежат три взаимосвязанных убеждения: оптимизм в отношении будущего, уверенность в способности справиться и готовность думать об угрозе как о вызове [11; 12].

Нелинейное взаимодействие личности и ситуации

Как мы уже отмечали, исследователи прошлых лет придерживались точки зрения, в которой устойчивость и ее корреляты рассматривались как взаимодействующие черты личности. Причем в отношении коррелятов устойчивости опускалось влияние ситуационного контекста, при этом подразумевалось, что имеющаяся черта (trait; disposition) личности довольно высоко коррелирует с поведением, которое она инициирует, и проявляется в широком спектре ситуаций [7]. Это распространенное определение имеет один нюанс — оно не учитывает поведение человека в новых или экстремальных ситуациях. Потенциально травмирующее событие — это всегда неожиданное, масштабное, затрагивающее сразу несколько сфер жизни человека происшествие. Как он поведет себя в этих обстоятельствах? И какая стратегия поведения будет наиболее эффективной?

С учетом существенного влияния изучаемых нами ситуаций на поведение человека наиболее точным нам видится дополнение имеющегося определения рассмотрением черты как чувствительности к ситуации (traits as situational sensitivities) [1]. Наиболее точно, на наш взгляд, этот подход реализован в модели нелиней-

² Подробное описание этапов последовательной гибкости выходит за рамки настоящего обзора, не являясь непосредственной целью статьи. Подробное, насыщенное примерами описание дано в работе G.A. Bonanno [11], а для русскоязычной аудитории данная теория пересказана в работе Т.А. Шмариной [4]

ного взаимодействия личности и ситуаций (nonlinear interaction of person and situation (NIPS) model; [10]). Поведение, согласно этой модели, представляет собой итог сочетания социально-когнитивных параметров черты и функционально-эквивалентных характеристик ситуации. Элементами поведения являются: активация — обеспечивается порогом чувствительности человека и требованиями («сигналами») ситуации; тенденция — обеспечивается предрасположенностью человека и альтернативами ситуации («желательным» поведением в ней); подавление (торможение результативного поведения) — обеспечивается избеганием («беспечностью») человека и ограничениями ситуации) и предсказуемость — обеспечивается вариативностью человека и избирательностью воздействия ситуации [10]. Таким образом, поведение человека обусловлено параметрами черт личности, характеристиками ситуации и итогами их сочетания.

Аутентичность личности как возможный предиктор устойчивости

Какие качества предсказывают устойчивость? Чаще всего исследователи рассматривают крупные, молярные высокоадаптивные черты, ассоциированные с психическим здоровьем и имеющие стойкие корреляции с благополучием. Оптимизм, например, мотивирует прилагать усилия в настоящем во имя ожидаемого позитивного будущего, и оптимистичные люди, в среднем, лучше справляются с потенциально травмирующими жизненными событиями [11].

Другой чертой, способной предсказать устойчивую траекторию восстановления, на наш взгляд, является аутентичность. Наш интерес к этому личностному качеству связан с высокой ресурсностью черты. Аутентичность восхвалялась как ценность такими философами-экзистенциалистами, как де Бовуар, Хайдеггер, Кьеркегор и Сартр. Гуманисты Маслоу и Роджерс считали ее первичной потребностью. А современные исследователи личности Кернис и Голдман [19], Деси и Райан, Флисон и Уилт, Шелдон и др. утверждают, что аутентичность является ключевым компонентом психического здоровья [25].

Чтобы избежать путаницы в определении понятия аутентичности [29], сразу оговоримся, что под аутентичностью мы будем иметь в виду концептуализированную (вышедшую из теоретического знания) черту личности (диспозицию; trait) [29]; самостоятельное (несводимое к особенностям темперамента, характера или других черт) системное качество личности, занимающее во внутриличностном пространстве высокое положение (более высокое, чем отдельные свойства темперамента или характера) [2], определяемое как «...верность человека своей индивидуальности, пространственно-временному контексту своей жизни и предназначению» [1, с. 129]. Другими словами, аутентичность определяется степенью, в которой человек знает себя,

поступает в согласии с ситуационным контекстом и собственным предназначением, а также является собой. Высокая степень аутентичности говорит о взаимном соответствии перечисленных позиций, а низкая, или неаутентичность (inauthenticity) — об их рас- согласованности.

Две модели аутентичности: личностно-ориентированная [29] и экзистенциальная [19], — лидирующие в современной зарубежной психологии личности, перенесли на российскую культуру с видимыми ограничениями [3; 23]. Современная Россия — это интеграция коллективистских и индивидуалистских традиций, и экологически валидным взглядом на аутентичность в данном контексте видится субъектная концепция [24]. Она свободна от справедливо критикуемого индивидуализма в понимании аутентичности А. Вудом и др. и выходит за пределы замкнутости внутри личности, собственной концепции М. Керниса и Б. Голдмана [27].

Аутентичность в рамках субъектного подхода — это трехмерная интегральная характеристика личности, объединяющая: жизненный опыт (эмоции, когниции и действия), индивидуальность (в том числе ценности и убеждения) и пространственно-временные обстоятельства жизни (время, место и жизненное призвание) [1; 24]. В этой концепции личность неотделима от контекста социальных отношений, в которых происходит обретение и прижизненное развитие истинного Я [1; 24]. А невзгоды, жизненные трудности, ошибки и стрессовые события рассматриваются как обстоятельства дискомфорта, пробуждающие внутренний голос, истинное Я, способные «отрезвить», научив человека отличать важное от наносного. Аутентичность развивается через осмысление жизненных событий и опыта. «Пусть я ошибаюсь, я проживаю свою собственную жизнь» — это один из пунктов сверхкороткой (состоящей из пяти утверждений) Московской шкалы аутентичности, операционализирующей понятие аутентичности в рамках субъектного подхода [24].

Аутентичность и посттравматическое стрессовое расстройство

ПТСР и осложненное ПТСР (complex posttraumatic stress disorder; в отечественной литературе также используют формулировку «комплексное ПТСР» или КПТСР) — эти два расстройства являются прямыми и очень болезненными последствиями пережитого травматического стресса [16]. Оба проявляются повторными переживаниями произошедшего; избеганием любых напоминаний, связанных с событием; ощущением постоянной текущей угрозы [16]. Часто сопровождаются нарушением автобиографической памяти: плохой проработкой воспоминаний; отсутствием контекста; сильными ассоциациями между деталями настоящего и моментами травмирующего события; невольным поиском сигналов, похожих на происходившие в момент травмы, и восприятие этих сигналов как угрожающих.

А нарушение идентичности (Я-концепции), постоянная негативная самооценка и представление о себе как об униженном и никчемном играют центральную роль в развитии осложненного ПТСР [16].

Идея о том, что аутентичность способствует устойчивости или восстановлению после травмы, уже некоторое время циркулирует в научных кругах и подтверждается первыми научными данными. Так, в корреляционном исследовании К. Маннса было показано, что аутентичные ветераны боевых действий США с меньшей вероятностью страдают ПТСР и другими коморбидными расстройствами, по сравнению с неаутентичными или даже верующими. Предположительно это было связано с тем, что аутентичность способствует принятию профессиональной роли как сознательного жизненного выбора и одновременно с этим — как сильной задачи [22]. Второе, лонгитюдное, исследование аутентичности и психологического восстановления после коллективной травмы, вызванной ураганом Харви, проведенное Дж. Маффли-Киппом и коллегами, показало, что аутентичность является буфером, защищающим от воздействия острого стресса и ПТСР, а также предиктором, предсказывающим более успешное восстановление. Коллективное переживание травмы воспринимается его участниками как продолжение принимаемых климатических условий региона [30]. В основе третьего исследования лежал довольно сложный экспериментальный план — в четырех независимых группах (здоровые; люди с хронической болью; с ПТСР; коморбидными болью и ПТСР) аутентичность рассматривалась как фактор устойчивости к угрозе COVID-19. Один из выводов исследования — более высокие уровни аутентичности были значимо связаны с менее тяжелыми симптомами ПТСР. В отношении угрозы COVID-19 основной эффект аутентичности был незначительным, однако этот результат может быть обусловлен недостаточной мощностью исследования [8].

Отдельной группой, подверженной высокому риску травматизации, для которой воздействие травматического стресса является хроническим и неизбежным аспектом их профессиональной деятельности, являются сотрудники служб оперативного реагирования (first responders): пожарные, спасатели, медицинский персонал скорой помощи и др. Несмотря на то, что данные работники часто проходят профессиональный психологический отбор и психологическую подготовку, среди них все равно наблюдаются высокие показатели распространенности ПТСР и низкие показатели обращения за помощью или лечением [14]. Несмотря на потенциальные преимущества изучения аутентичности у сотрудников служб оперативного реагирования, на 1 июля 2023 года нам удалось найти только одно зарубежное исследование, в котором бы изучалась аутентичность [15]. Авторы исследования провели контент-анализ рассказов, размещенных на специальном сайте поддержки сотрудников служб оперативного реагирования; аутентичность выступала одной из

оцениваемых переменных. Исследователи приходят к выводу, что, в целом, онлайн-среда дает возможность проявить аутентичность во время повествования, а ключевыми темами обсуждения являются идеализация работы, разочарование в работе, травма на работе, последствия травмы и ее преодоление [15].

Аутентичность: черта и состояние

Ранее, когда мы говорили об аутентичности личности, мы рассматривали ее как черту (trait). Существует ли аутентичность состояния (state)? Исследования показывают, что — да: это ограниченное во времени ощущение истинности, подлинности Я, наполненное мыслями, переживаниями и действиями [26]. Как и другие абстрактные психологические состояния, такие как любовь, ностальгия, счастье, люди распознают аутентичность состояния, когда испытывают ее [25]. Состояния, в отличие от черт, более различимы, но менее долговечны, всегда ограничены ситуацией и равномерно распределены во времени [26].

Интересно, что состояние аутентичности и неаутентичности переживается одинаково, как людьми с более высоким, так и с более низким уровнем аутентичности как черты личности. Состояние аутентичности чаще всего возникает в ситуациях веселья, достижения, успеха, проведения времени с близкими людьми, помощи другому человеку и сопровождается положительными эмоциями с низким уровнем возбуждения (например, удовлетворенностью и спокойствием). Состояние неаутентичности чаще всего связывают с противостоянием сложностям, с напряженными ситуациями, социальной изоляцией, с пребыванием в ситуации социального оценивания, в которых человек не соответствует своим или чужим стандартам; характеризуется это состояние в основном отрицательными эмоциями с высоким (например, тревогой, гневом) или низким (грусть, разочарование) уровнем возбуждения [26].

На наш взгляд, в контексте устойчивости к травматическому стрессу аутентичность состояния заслуживает рассмотрения независимо от аутентичности черты в группе сотрудников служб оперативного реагирования (first responders), в отличие от группы первичных жертв. Для обычного человека потенциально травмирующие события — это ситуации с чрезвычайно высоким уровнем стресса и неопределенности; по своей природе они подразумевают высокую степень неаутентичности состояния, проявляющейся в ощущении тревоги, напряжения, печали, стыда, гнева, раздражения, отвращения, разочарования, отчаяния или страха. Таким образом, состояние неаутентичности представляется общей реакцией абсолютного большинства в описанных обстоятельствах; следовательно, у состояния неаутентичности пропадает важная для нас дифференцирующая функция с прогностическим эффектом. В случае с сотрудниками служб оперативного реагирования ситуация меняется — для них происше-

ствия это неотъемлемая часть работы, которая в большинстве своем соответствует их убеждениям, целям и ценностям [5]. Так, наряду с общей усталостью от работы на происшествии, возникает ощущение аутентичности от социальной ценности совершенных действий, от достижения своих внутренних целей в среде, где их реализация необходима. И в данном случае состояние будет иметь важное сигнализирующее значение в устойчивости к травматическому стрессу — состояние аутентичности будет стимулировать мотивацию к продолжению работы, а состояние неаутентичности послужит сигналом для отказа от работы и избегания выполнения должностных обязанностей [5].

В психологической науке изучение соотношения аутентичности как состояния и аутентичности как черты личности только начинается, поэтому по многим аспектам еще предстоит достичь консенсуса. Так, например, еще нет понимания, сдерживает ли аутентичность черты аутентичность состояния [26].

Заключение о потенциальной роли аутентичности личности в решении парадокса устойчивости к травматическому стрессу

Подавляющее большинство людей, пережив потенциально травмирующее событие, будут следовать траектории устойчивости в процессе адаптации к травме. В случае крупномасштабных катастроф или гуманитарных кризисов возможность исключить этих людей из группы риска позволяет направить всегда ограниченные ресурсы сферы охраны психического здоровья на истинно нуждающихся — т. е. тех, кто не обладает устойчивостью или перспективой ее появления и нуждается в мониторинге психологического состояния или возможном вмешательстве [13]. Таким образом, исследования генезиса и детерминации устойчивости обладают большим прогностическим потенциалом.

Джордж Бонанно считает, что важными шагами на пути решения парадокса устойчивости будет рассмотрение устойчивости не как черты личности, а как процесса гибкой саморегуляции, проходящего в двух плоскостях: в поведении (последовательная гибкость) и установках (гибкость мышления) [11; 12]. Второй шаг — рассмотрение поведения в контексте ситуаций, а третий — при рассмотрении коррелятов устойчивости ориентация на крупные черты личности. В тексте

статьи мы последовательно аргументируем потенциальную ценность изучения аутентичности в контексте устойчивости к травматическому стрессу.

Первый и самый главный этап процесса последовательной гибкости — это чувствительность к контексту, т. е. способность распознавать, «читать», декодировать и оценивать контекстуальные сигналы, которые дают информацию об опасностях, требованиях, возможностях и ограничениях конкретной ситуации [11; 12]. Аутентичность, в рамках субъектного подхода, подразумевает чувствительность не только к внешним стимулам, таким как пространственно-временные обстоятельства жизни (время, место и жизненное призвание), но и к внутренним, таким как жизненный опыт (эмоции, когниции и действия), индивидуальность (в том числе ценности и убеждения) [24], и позволяет, воспринимая контекст ситуации, непротиворечиво, в согласии с собственным Я, мыслями и чувствами реагировать, выстраивая последовательную поведенческую стратегию [1]. После оценки контекстуальных сигналов следует процесс вынесения решения о том, какими будут наилучший ответ в конкретный момент времени и реализация этого ответа. Аутентичность предсказывает субъективную витальность (vitality) — бодрость и позитивное ощущение наполненности энергией [28], которые необходимы для «первого шага» на пути к восстановлению, а также регулярного контроля эффективности выбранной стратегии реагирования с возможностью изменять ее в случае такой необходимости.

Гибкость мировоззрения — это убежденность в том, что человеку хватит ресурсов, чтобы приспособиться к изменившейся реальности. В основе такого мировоззрения лежат три взаимосвязанных убеждения: оптимизм в отношении будущего, уверенность в способности справиться с ситуацией и готовность думать об угрозе как о вызове. Аутентичность в плоскости мировоззрения — это менее изученная область, и в настоящее время доступны только данные о связи истинного Я и большего смысла жизни [9].

Несмотря на длительную историю изучения понятия аутентичности и ее связи с благополучием и устойчивостью, остается значительное количество «белых пятен», которые необходимо заполнить. Например, по совокупности проанализированных исследований, нам представляется теоретически обоснованной проверка гипотезы о буферной роли аутентичности в устойчивости к травматическому стрессу.

Литература

1. *Нартова-Бочавер С.К.* Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и его возможный эффект // *Человек*. 2023. Том 34. № 4. С. 128—148. DOI:10.31857/S023620070027357-9
2. *Нартова-Бочавер С.К., Ирхин Б.Д., Резниченко С.И.* Диспозициональная аутентичность во внутриличностном пространстве // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2020. Том 17. № 3. С. 500—519. DOI:10.17323/1813-8918-2020-3-500-519
3. *Нартова-Бочавер С.К., Корнеев А.А., Резниченко С.И.* Краткая версия опросника аутентичности Керниса-Голдмана: адаптация в России // *Консультативная психология и психотерапия*. 2022. Том 30. № 3. С. 150—171. DOI:10.17759/cpp.2022300309

4. Шмарина Т.А. Взгляд на травматический стресс через призму уязвимости и устойчивости // Человек. 2023. Том 34. № 4. С. 181—191. DOI:10.31857/S023620070027360-3
5. A goal congruity model of role entry, engagement, and exit: Understanding communal goal processes in STEM gender gaps / A.B. Diekmann, M. Steinberg, E.R. Brown, A.L. Belanger, E.K. Clark // Personality and social psychology review. 2017. Vol. 21. № 2. P. 142—175. DOI:10.1177/1088868316642141
6. A path to post-trauma resilience: a mediation model of the flexibility sequence / M. Robinson, E. McGlinchey, G.A. Bonanno, E. Spikol, C. Armour // European Journal of Psychotraumatology. 2022. Vol. 13. № 2. Article ID 2112823. 11 p. DOI:10.1080/20008066.2022.2112823
7. APA Dictionary of Psychology / Ed. G.R. Van den Bos. 2nd Ed. [Washington]: American Psychological Association, 2015. 1204 p.
8. Authenticity as a resilience factor against CV-19 threat among those with chronic pain and posttraumatic stress disorder / D.E. Reed, E. Lehinger, B. Cobos, K.E. Vail, P.S. Nabity, P.J. Helm, M.S. Galgali, D.D. McGeary // Frontiers in psychology. 2021. Vol. 12. Article ID 643869. 11 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.643869
9. Authenticity, meaning in life, and life satisfaction: A multicomponent investigation of relationships at the trait and state levels / P.K. Lutz, D.B. Newman, R.J. Schlegel, D. Wirtz // Journal of Personality. 2023. Vol. 91. № 3. P. 541—555. DOI:10.1111/jopy.12753
10. Blum G., Schmitt M. The nonlinear interaction of person and situation (NIPS) model and its values for a psychology of situations // The Oxford handbook of psychological situations / J.F. Rauthmann, R. Sherman, D.C. Funder. Oxford: Oxford University Press, 2020. P. 14—24.
11. Bonanno G.A. The end of trauma: How the new science of resilience is changing how we think about PTSD. New York: Basic Books, 2021. 336 p.
12. Bonanno G.A. The resilience paradox // European journal of Psychotraumatology. 2021. Vol. 12. № 1. Article ID 1942642. 8 p. DOI:10.1080/20008198.2021.1942642
13. Bryant R.A. Early intervention after trauma // Evidence based treatments for trauma-related psychological disorders: A practical guide for clinicians. 2022. P. 135—159. DOI:10.1007/978-3-030-97802-0_7
14. Bryant R.A. The nature of posttraumatic stress disorder in treatment-seeking first responders // European Journal of Psychotraumatology. 2022. Vol. 13. № 1. Article ID 2011602. 8 p. DOI:10.1080/20008198.2021.2011602
15. Casas J.B., Benuto L.T. Breaking the silence: A qualitative analysis of trauma narratives submitted online by first responders // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2022. Vol. 14. № 2. P. 190—198. DOI:10.1037/tra0001072
16. Disorders specifically associated with stress // ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics [Электронный ресурс]. 2023. URL: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f991786158> (дата обращения: 30.06.2023).
17. Fleeson W., Wilt J. The relevance of Big Five trait content in behavior to subjective authenticity: Do high levels of within-person behavioral variability undermine or enable authenticity achievement? // Journal of Personality. 2010. Vol. 78. № 4. P. 1353—1382. DOI:10.1111/j.1467-6494.2010.00653.x
18. Galatzer-Levy I.R., Huang S.H., Bonanno G.A. Trajectories of resilience and dysfunction following potential trauma: A review and statistical evaluation // Clinical psychology review. 2018. Vol. 63. P. 41—55. DOI:10.1016/j.cpr.2018.05.008
19. Kernis M.H., Goldman B.M. A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research // Advances in experimental social psychology. 2006. Vol. 38. P. 283—357. DOI:10.1016/S0065-2601(06)38006-9
20. Marshall M.A., Brown J.D. Trait aggressiveness and situational provocation: A test of the traits as situational sensitivities (TASS) model // Personality and Social Psychology Bulletin. 2006. Vol. 32. № 8. P. 1100—1113. DOI:10.1177/0146167206288488
21. Mischel W., Shoda Y., Mendoza-Denton R. Situation-behavior profiles as a locus of consistency in personality // Current Directions in Psychological Science. 2002. Vol. 11. № 2. P. 50—54. DOI:10.1111/1467-8721.00166
22. Munns C.A. Religious belief, authenticity, posttraumatic stress, and existential well-being in combat veterans: A correlation study [Электронный ресурс]: Dr. Sci. (Philosophy) diss. San Diego: Northcentral University, 2018. 200 p. URL: <https://www.proquest.com/openview/73ab3fe471ea2116b4febff2c04f0b27/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=18750> (дата обращения: 01.06.2023).
23. Nartova-Bochaver S., Reznichenko S., Maltby J. The authenticity scale: validation in Russian culture // Frontiers in psychology. 2020. Vol. 11. Article ID 609617. 18 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.609617
24. Reznichenko S.I., Nartova-Bochaver S.K., Irkhin B.D. Do authentic people care about the environment? A view from two paradigms // Psychology in Russia: State of the Art. 2021. Vol. 14. № 3. P. 81—102. DOI:10.11621/pir.2021.0306
25. Schmader T., Sedikides C. State authenticity as fit to environment: The implications of social identity for fit, authenticity, and self-segregation // Personality and Social Psychology Review. 2018. Vol. 22. № 3. P. 228—259. DOI:10.1177/1088868317734080
26. Sketching the contours of state authenticity / C. Sedikides, A.P. Lenton, L. Slabu, S. Thomaes // Review of General Psychology. 2019. Vol. 23. № 1. P. 73—88. DOI:10.1037/gpr0000156

27. *Strohminger N., Knobe J., Newman G.* The true self: A psychological concept distinct from the self // *Perspectives on Psychological Science*. 2017. Vol. 12. № 4. P. 551—560. DOI:10.1177/1745691616689495
28. *Tekin E., Satıcı B.* An investigation of the predictive role of authenticity on subjective vitality // *Educational Sciences: Theory and Practice*. 2014. Vol. 14. № 6. P. 2063—2070. DOI:10.12738/estp.2014.6.2216
29. The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale / A.M. Wood, P.A. Linley, J. Maltby, M. Baliousis, S. Joseph // *Journal of counseling psychology*. 2008. Vol. 55. № 3. P. 385—399. DOI:10.1037/0022-0167.55.3.385
30. The role of perceived authenticity in psychological recovery from collective trauma / J. Maffly-Kipp, P. Flanagan, J. Kim, R.J. Schlegel, M. Vess, J.A. Hicks // *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2020. Vol. 39. № 5. P. 419—448. DOI:10.1521/jscp.2020.39.5.419

References

1. Nartova-Bochaver S.K. Autentichnost' lichnosti kak prediktor sovladaniya so stressom i ego vozmozhnyi effect [Modeling the Regeneration of Human Skin and Hair Follicles in a Full-Thickness Xenograft]. *Chelovek [Human]*, 2023. Vol. 34, no. 4, pp. 128—148. DOI:10.31857/S023620070027357-9 (In Russ).
2. Nartova-Bochaver S.K., Irkhin B.D., Reznichenko S.I. Dispozitsional'naya autentichnost' vo vnutrichnostnom prostranstve [Trait authenticity in the intrapersonal space]. *Psikhologiya. Zhurnal Vyssei shkoly ekonomiki = Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2020. Vol. 17, no. 3, pp. 500—519. DOI:10.17323/1813-8918-2020-3-500-519 (In Russ).
3. Nartova-Bochaver S.K., Korneev A.A., Reznichenko S.I. Kratkaya versiya oprosnika autentichnosti Kernisa-Goldmana: adaptatsiya v Rossii [A short version of the kernis-goldman authenticity inventory: adaptation in russia]. *Konsul'tativnaya psikhologiya I psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2022. Vol. 30, no. 3, pp. 150—171. DOI:10.17759/cpp.2022300309 (In Russ).
4. Shmarina T.A. Vzgl'yad na travmaticheskii stress cherez prizmu uyazvimosti i ustoichivosti [A look at traumatic stress through the lens of vulnerability and resilience]. *Chelovek [Human]*, 2023. Vol. 34, no. 4, pp. 181—191. DOI:10.31857/S023620070027360-3 (In Russ).
5. Diekmann A.B., Steinberg M., Brown E.R., Belanger A.L., Clark E.K. A goal congruity model of role entry, engagement, and exit: Understanding communal goal processes in STEM gender gaps. *Personality and social psychology review*, 2017. Vol. 21, no. 2, pp. 142—175. DOI:10.1177/1088868316642141
6. Robinson M., McGlinchey E., Bonanno G.A., Spikol E., Armour C. A path to post-trauma resilience: a mediation model of the flexibility sequence. *European Journal of Psychotraumatology*, 2022. Vol. 13, no. 2, article ID 2112823. 11 p. DOI:10.1080/20008066.2022.2112823
7. Van den Bos G.R. (ed.) *APA Dictionary of Psychology*. 2nd Ed. [Washington]: American Psychological Association, 2015. 1204 p.
8. Reed D.E., Lehinger E., Cobos B., Vail K.E., Nabity P.S., Helm P.J., Galgali M.S., McGeary D.D. Authenticity as a resilience factor against CV-19 threat among those with chronic pain and posttraumatic stress disorder. *Frontiers in psychology*, 2021. Vol. 12, article ID 643869. 11 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.643869
9. Lutz P.K., Newman D.B., Schlegel R.J., Wirtz D. Authenticity, meaning in life, and life satisfaction: A multicomponent investigation of relationships at the trait and state levels. *Journal of Personality*, 2023. Vol. 91, no. 3, pp. 541—555. DOI:10.1111/jopy.12753
10. Blum G., Schmitt M. The nonlinear interaction of person and situation (NIPS) model and its values for a psychology of situations. In Rauthmann J.F., Sherman R., Funder D.C. (eds.), *The Oxford handbook of psychological situations*. Oxford: Oxford University Press, 2020, pp. 14—24.
11. Bonanno G.A. The end of trauma: How the new science of resilience is changing how we think about PTSD. [New York]: Basic Books, 2021. 336 p.
12. Bonanno G.A. The resilience paradox. *European journal of Psychotraumatology*, 2021. Vol. 12, no. 1, article ID 1942642. DOI:10.1080/20008198.2021.1942642
13. Bryant R.A. Early intervention after trauma. *Evidence based treatments for trauma-related psychological disorders: A practical guide for clinicians*, 2022, pp. 135—159. DOI:10.1007/978-3-030-97802-0_7
14. Bryant R.A. The nature of posttraumatic stress disorder in treatment-seeking first responders. *European Journal of Psychotraumatology*, 2022. Vol. 13, no. 1, article ID 2011602. 8 p. DOI:10.1080/20008198.2021.2011602
15. Casas J.B., Benuto L.T. Breaking the silence: A qualitative analysis of trauma narratives submitted online by first responders. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2022. Vol. 14, no. 2, pp. 190—198. DOI:10.1037/tra0001072
16. Disorders specifically associated with stress. *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics* [Elektronnyi resurs]. 2023. URL: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentify%2f991786158> (Accessed 30.06.2023).
17. Fleeson W., Wilt J. The relevance of Big Five trait content in behavior to subjective authenticity: Do high levels of within-person behavioral variability undermine or enable authenticity achievement? *Journal of Personality*, 2010. Vol. 78, no. 4, pp. 1353—1382. DOI:10.1111/j.1467-6494.2010.00653.x

18. Galatzer-Levy I.R., Huang S.H., Bonanno G.A. Trajectories of resilience and dysfunction following potential trauma: A review and statistical evaluation. *Clinical psychology review*, 2018. Vol. 63, pp. 41—55. DOI:10.1016/j.cpr.2018.05.008
19. Kernis M.H., Goldman B.M. A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in experimental social psychology*, 2006. Vol. 38, pp. 283—357. DOI:10.1016/S0065-2601(06)38006-9
20. Marshall M.A., Brown J.D. Trait aggressiveness and situational provocation: A test of the traits as situational sensitivities (TASS) model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2006. Vol. 32, no. 8, pp. 1100—1113. DOI:10.1177/0146167206288488
21. Mischel W., Shoda Y., Mendoza-Denton R. Situation-behavior profiles as a locus of consistency in personality. *Current Directions in Psychological Science*, 2002. Vol. 11, no. 2, pp. 50—54. DOI:10.1111/1467-8721.00166
22. Munns C.A. Religious belief, authenticity, posttraumatic stress, and existential well-being in combat veterans: A correlation study [Elektronnyi resurs]. Dr. Sci. (Philosophy) diss. San Diego: Northcentral University, 2018. 200 p. URL: <https://www.proquest.com/openview/73ab3fe471ea2116b4febff2c04f0b27/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=18750> (Accessed 01.06.2023).
23. Nartova-Bochaver S., Reznichenko S., Maltby J. The authenticity scale: validation in Russian culture. *Frontiers in psychology*, 2020. Vol. 11, article ID 609617. 18 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.609617
24. Reznichenko S.I., Nartova-Bochaver S.K., Irkhin B.D. Do authentic people care about the environment? A view from two paradigms. *Psychology in Russia: State of the Art*, 2021. Vol. 14, no. 3, pp. 81—102. DOI:10.11621/pir.2021.0306
25. Schmader T., Sedikides C. State authenticity as fit to environment: The implications of social identity for fit, authenticity, and self-segregation. *Personality and Social Psychology Review*, 2018. Vol. 22, no. 3, pp. 228—259. DOI:10.1177/1088868317734080
26. Sedikides C., Lenton A.P., Slabu L., Thomaes S. Sketching the contours of state authenticity. *Review of General Psychology*, 2019. Vol. 23, no. 1, pp. 73—88. DOI:10.1037/gpr0000156
27. Strohminger N., Knobe J., Newman G. The true self: A psychological concept distinct from the self. *Perspectives on Psychological Science*, 2017. Vol. 12, no. 4, pp. 551—560. DOI:10.1177/1745691616689495
28. Tekin E., Satici B. An investigation of the predictive role of authenticity on subjective vitality. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 2014. Vol. 14, no. 6, pp. 2063—2070. DOI:10.12738/estp.2014.6.2216
29. Wood A.M., Linley P.A., Maltby J., Baliousis M., Joseph S. The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of counseling psychology*, 2008. Vol. 55, no. 3, pp. 385—399. DOI:10.1037/0022-0167.55.3.385
30. Maffly-Kipp J., Flanagan P., Kim J., Schlegel R.J., Vess M., Hicks J.A. The role of perceived authenticity in psychological recovery from collective trauma. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2020. Vol. 39, no. 5, pp. 419—448. DOI:10.1521/jscp.2020.39.5.419

Информация об авторах

Шмарина Татьяна Александровна, аспирантка департамента психологии факультета социальных наук, старший преподаватель и стажер-исследователь департамента психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1585-3084>, e-mail: tatyana_shmarina@mail.ru

Information about the authors

Tatiana A. Shmarina, Postgraduate Student, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, senior teacher and trainee researcher Department of Psychology, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1585-3084>, e-mail: tatyana_shmarina@mail.ru

Получена 01.07.2023

Received 01.07.2023

Принята в печать 06.10.2023

Accepted 06.10.2023

Самообъективация, социальные сети и психическое здоровье

Польская Н.А.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ);
Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков имени Г.Е. Сухаревой ДЗМ г. Москвы
(ГБУЗ Центр имени Г.Е. Сухаревой ДЗМ), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7305-5577>, e-mail: polskayana@yandex.ru*

Новикова Я.Д.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3489-0078>, e-mail: yanovikova.work@mail.ru*

В статье представлен обзор зарубежных исследований, посвященных социальным и психопатологическим последствиям самообъективации. Кратко обсуждаются основные положения концепции самообъективации — склонности субъекта рассматривать свое тело с точки зрения наблюдателя, когда собственная ценность определяется исключительно физической привлекательностью в глазах других людей (B. Fredrickson, T. Roberts). Социальные сети рассматриваются как постоянно пополняемый источник объективации и самообъективации, что объясняется наибольшей популярностью сексуализированного контента и широкой распространенностью селфи-постинга, побуждающего девушек и женщин смотреть на свое тело глазами наблюдателя. Описываются последствия самообъективации для психического здоровья. Самообъективация тесно связана с нарушением образа тела, телесным стыдом, виной, низкой самооценкой, беспокойством о внешности и эмоциональными проблемами. Она оказывает влияние на этиологию и поддержание расстройств пищевого поведения, депрессии, суицидального и самоповреждающего поведения. Самообъективация в большей мере выражена у женщин, что связано с сексуализирующими установками в отношении, прежде всего, женского тела, широко распространенными в современном обществе. Женщины рано начинают оценивать свои физические параметры с точки зрения внешнего наблюдателя — насколько они привлекательно выглядят в глазах других людей, и это нередко происходит в ущерб собственным чувствам и потребностям.

Ключевые слова: объективация, самообъективация, социальные сети, психическое здоровье.

Для цитаты: *Польская Н.А., Новикова Я.Д.* Самообъективация, социальные сети и психическое здоровье [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3. С. 83–92. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120308>

Self-Objectification, Social Media and Mental Health

Natalia A. Polskaya

*Moscow State University of Psychology & Education; G.E. Sukhareva Scientific and Practical Center for Mental Health
of Children and Adolescents of the Moscow Department of Public Health, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7305-5577>, e-mail: polskayana@yandex.ru*

Yana D. Novikova

*Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3489-0078>, e-mail: yanovikova.work@mail.ru*

The paper presents a review of foreign studies on social and psychopathological consequences of self-objectification. The chief provisions of self-objectification theory, which is briefly discussed in the paper, includes the subject's disposition to regard one's body from the point of view of an external spectator, when one's value is defined solely by one's physical attractiveness in the eyes of others (B. Fredrickson, T. Roberts). Social networks are considered the ever-growing source of objectification and self-objectification due to the high popularity of sexualized content and the wide spread of selfie posting, which urges girls and women to regard their bodies from the point of view of the outside observer. The paper describes the consequences of self-objectification for mental health. Self-objectification is closely linked to body image disturbances, body shame, guilt, low self-esteem, appearance-related worry and emotional problems. It also has an impact on the emergence and persistence of eating disorders, depression, and sui-

cidal and self-injurious behaviors. Self-objectification is more pronounced in women due to sexualizing beliefs about female bodies that are highly prevalent in modern society. Women start to evaluate their bodies and their attractiveness in the eyes of others early in their lives, and it often happens to the detriment of their own experiences and needs.

Keywords: objectification, self-objectification, social networks, mental health.

For citation: Polskaya N.A., Novikova Y.D. Self-Objectification, Social Media and Mental Health. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 83—92. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120308> (In Russ.).

Введение

Под объективацией подразумевается дегуманизирующее отношение к человеку как физическому объекту, когда его качества сводятся к частям или функциям, которые служат целям других — общества или конкретного человека [18]. Объективация является одной из ключевых характеристик сексуализации — отождествления человека с вещью/предметом, предназначенной для сексуального использования [30]. Наиболее подвержены объективации девочки и женщины [22; 26; 40]; это объясняется глубоко укорененными в обществе культурными практиками объективации по отношению к женскому телу и ранней интернализацией объективирующего отношения к собственному телу девочками в процессе социального развития [38]. Современные исследователи в то же время отмечают, что объективации подвержены и мужчины [7; 11; 19].

Согласно Марте Нюссбаум (*M. Nussbaum*), объективирующее отношение к человеку означает отношение к нему как:

- 1) инструменту для достижения собственных целей;
- 2) не имеющему права на самоопределение;
- 3) лишенному свободы воли и деятельности;
- 4) взаимозаменяемому другими;
- 5) доступному для повреждения и вторжения;
- 6) к чему-то, что может принадлежать и чем можно владеть;
- 7) к тому, чьи чувства и переживания можно не принимать в расчет [26].

Позднее Рей Лэнгтон (*R. Langton*) дополнила эти характеристики еще тремя: 1) сведение человека к его телу или частям тела; 2) сведение к внешности и привлекательности; 3) принуждение к молчанию [22].

Как пишет Рейчел Калоджеро (*R. Calogero*), «...объективировать — значит обращаться с тем, кто не является объектом, как с объектом, которым можно пользоваться, манипулировать, управлять и который можно познать благодаря его физическим свойствам» [9, p. 574].

Психологическим следствием объективации выступает самообъективация (*self-objectification*), когда отношение к себе формируется с точки зрения внешнего наблюдателя за собственным физическим Я [18; 38]. Стремление соответствовать заданным культурой «текущего периода» идеальным образцам внешнего вида и связанным с этим социальным ожиданиям, а также потребность в сторонней оценке собственной привлекательности составляют ядро самообъектива-

ции. То, как человека видят и оценивают окружающие, становится для него важнее не только его индивидуальных потребностей, чувств, желаний, но и телесных ощущений. Нарушается образ тела, снижаются чувствительность к физиологическим состояниям и физическая активность, следствием чего выступает тревога, депрессия, нарушения пищевого поведения, сексуальные дисфункции [18].

В данной статье представлен обзор зарубежных исследований, посвященных социальным и психопатологическим последствиям явления самообъективации. Кратко рассматриваются основные положения концепции самообъективации, обсуждается роль социальных сетей в развитии самообъективации, рассматриваются последствия самообъективации для психического здоровья, включая нарушения пищевого поведения, депрессию, несуйцидальное самоповреждающее и суицидальное поведение.

Объективация и самообъективация

Ранние работы по объективации и самообъективации, выполненные в русле гендерных и феминистских исследований, были сосредоточены на социальном опыте женщин как жертв объективации со стороны мужчин [22; 26]. Именно в этой парадигме социальными психологами Барбарой Фредриксон (*B. Fredrickson*) и Томми-Энн Робертс (*T. Roberts*) в 1997 г. была предложена теория объективации как каскада психологических последствий объективирующего воздействия [18]. Согласно данной теории, женщины ежедневно подвергаются воздействию сексуализирующих микропрактик: это сексуально оценивающие комментарии и пристальные взгляды со стороны мужчин, демонстрация женских тел в визуальных СМИ, использование натуралистичных либо гиперболизированных изображений частей женского тела в рекламе и пр. Однако наиболее значимым для дальнейших исследований стало описание не столько самого явления, сколько механизмов и психологических последствий самообъективации, характеризующей переход от восприятия себя как субъекта к восприятию себя как объекта.

Самообъективация — это склонность субъекта рассматривать свое тело с точки зрения наблюдателя, игнорируя физические сигналы и ощущения, когда собственная ценность определяется исключительно физическими параметрами, т. е. «безусловной, физиологиче-

ской, сигнальной» сексуальной привлекательностью в глазах других людей [18; 38]. В расширенном понимании самообъективация отражает утрату субъектности, следствием чего оказываются утрата автономии и способности принимать самостоятельные решения [2].

Повторим, что при самообъективации значительное внимание уделяется наблюдению за своим внешним обликом. Однако восприятие человеком собственного тела включает не только доступные непосредственному наблюдению и оценке параметры (вес, особенности телосложения, фигура, сексуальная привлекательность), но и непосредственно не видимые физические (здоровье, сила) и психологические (характер, эмоциональность, эмпатия) характеристики. При самообъективации человек, оценивая свое тело, фокусируется именно на наблюдаемых характеристиках с позиции третьего лица («Как я выгляжу?»), а не с точки зрения первого лица, что подразумевает обращение к внутренним, неочевидным характеристикам своего тела («Как я себя чувствую?») [25].

В теории объективации выдвигается четыре центральных типа негативных психологических последствий постоянного самонаблюдения за внешним видом.

1. *Телесный стыд*. Сравнивая собственное тело с общепринятыми идеалами красоты, в том числе нереалистичными, женщины сталкиваются с разочарованием, бессилием и чувством собственной никчемности. Соответствие стандартам становится моральным обязательством перед объективирующим сообществом, что усиливает стыд за собственное тело и поведение.

2. *Беспокойство о внешности и безопасности*. Регулярные объективирующие микропрактики со стороны окружающих вынуждают девушек быть всегда готовыми к потенциальной ситуации оценивания их внешности, вызывая дополнительную тревогу. Оценочные комментарии и пристальное внимание повышают беспокойство о собственной безопасности у женщин, так как могут предшествовать сексуальному насилию.

3. *Нарушение пиковых мотивационных состояний*. Пиковые мотивационные состояния Фредериксон и Робертс соотносят с состоянием «потока» Чиксентмихайи. Они называют их «...редкие моменты, когда мы чувствуем, что живем по-настоящему, не контролируемые другими, творческие и радостные» [18, р. 183]. Труднодостижимость пиковых состояний для женщин объясняется тем, что они находятся в состоянии постоянного самомониторинга тела, чувствуя себя объектом повышенного внимания со стороны мужчин.

4. *Нарушенное восприятие телесных ощущений*. Сосредоточение внимания на внешнем виде и опыт диетических практик, основанных на подавлении чувства голода, потенциально могут привести к снижению чувствительности по отношению к физиологическим состояниям и телесным ощущениям [18].

Фредериксон и Робертс разделяют самообъективацию как черту и как состояние: в первом случае это

достаточно стабильная личностная характеристика, измеряемая с помощью методик самоотчета, во втором — это результат объективирующего воздействия определенных ситуаций, измеряемый в экспериментах. Одним из первых опросников, предназначенных для оценки индивидуальных различий в самообъективации, является опросник (*Self-Objectification Questionnaire*), разработанный С. Нолл (*S. Noll*) и Б. Фредериксон в 1998 г. На основе ранжирования списка из 12 характеристик внешности и тела в порядке возрастания их субъективной важности (на первом месте — самая значимая, на двенадцатом — наименее значимая характеристика), определяется степень самообъективации. Шесть пунктов относятся к внешнему виду (физическая привлекательность, цвет кожи, вес, сексуальная привлекательность, размеры тела и мышечный тонус); другие шесть — к осведомленности о своих физических возможностях (мышечная сила, физическая координация, выносливость, здоровье, физическая подготовка и физическое состояние, уровень энергии). На основе подсчета суммирования баллов (отдельно по внешности и физической компетентности) и последующего вычисления разницы между баллами определяется степень самообъективации [25].

В эмпирических исследованиях самообъективации как состояния Б. Фредериксон с коллегами использовали, в частности, свою модификацию теста двадцати утверждений (*Twenty Statements Test*) с инструкцией, нацеленной на выявление самообъективации как состояния, вызванного ситуацией примерки одежды (купальника или свитера). Участников исследования просили подумать, как примерка конкретного предмета одежды отражается на восприятии себя, чувствах и личности. И далее их просили завершить 20 утверждений о себе, начинающихся с местоимения «Я», причем эти характеристики должны были относиться к описанию себя именно для себя, а не для кого-либо другого. Самообъективация оценивалась на основе выделения и кодирования характеристик, относящихся к внешнему виду. В частности, были выделены такие группы, как *форма и размер тела* («Я не в форме», «У меня пухлый живот»); *физическая компетентность* («Я сильный», «Я несильный»); *черты или способности* («Я дружелюбен», «Я прокрастинатор»); *состояния или эмоции* («Я устал», «Я застенчив») и др. [38].

На основе этого и других исследований самообъективации авторы отмечают, что одни ситуации вызывают самообъективацию чаще, чем другие. К ним относится, например, ношение купальника, когда даже его примерка в закрытой примерочной «создает ощущение присутствия несмотря на то, что реальных наблюдателей нет» [38, р. 280]. Помимо этого, примерка купальных костюмов оказалась связана у женщин с чувством стыда и отвращения, а мужчины чувствовали себя в этих обстоятельствах застенчивыми и глупыми, что объясняется тем, что более высокие культурные требования к соответствию идеалу внешней привлекательности предъявляются именно к женщинам [38].

Объективация и самообъективация в социальных сетях

Мощными инструментами современной культуры, воздействующими на идентичность и самосознание человека, являются средства массовой информации и, в особенности, социальные медиа, обеспечивающие практически мгновенный информационный обмен между пользователями, которые нередко выступают не только потребителями этой информации, но и ее создателями. Социальные медиа предоставляют большие возможности для саморазвития, самообразования и установления связи с другими людьми вне зависимости от географических границ. Культурные представления и идеалы приобретают в данном случае силу воздействия на личность, значительно превосходящую аналогичное воздействие традиционных СМИ [2]. Распространенность в социальных медиа преимущественно визуальных средств однотипного содержания (фото- и видеоматериалы, изображающие красивых, благополучных, счастливых людей) способствует формированию у пользователей представлений об «идеальной внешности», соответствие которым приравнивается к социальной успешности [2].

Многие социальные сети транслируют идеализированные стандарты внешнего вида и содержат высокую долю сексуально объективирующих изображений [29], большая часть из которых — селфи-автопортреты, сделанные на камеру смартфона [31]. Селфи-постинг рассматривается как новый опыт сексуальной объективации в киберпространстве, увеличивающий риск самообъективации [44]. Селфи побуждают женщин смотреть на свое тело глазами наблюдателя; отмечается, что около трети публикаций молодых женщин содержат объективирующие изображения самих себя [4].

На разновозрастных женских выборах показано, что просмотр и обмен селфи связаны:

— с более высоким уровнем самообъективации у девочек-подростков, причем представления о потенциальной аудитории просмотра обладают модулирующим эффектом в связи селфи-постинга и самообъективации — чем больше внимания отводится тому, как селфи будут восприняты другими, тем сильнее влияние публикации селфи на самообъективацию [44];

— с более выраженным объективированным наблюдением за телом, неудовлетворенностью телом и беспорядочным питанием у девушек и женщин 18—30 лет [8].

Сексуализирующий контент содержится в разных типах СМИ, включая музыкальное телевидение, гляцевые журналы, видеоигры и сайты социальных сетей. В метаанализе, направленном на изучение влияния сексуализации в СМИ на самообъективацию у женщин и мужчин, выявлен положительный умеренный эффект этого влияния, причем использование видеоигр и/или онлайн-медиа приводит к более сильным эффектам самообъективации по сравнению с телевидением [21].

Среди социальных сетей, наиболее объективирующими признаны социальные сети с предпочтительно

визуальным контентом, в частности Инстаграм [2; 10]. Использование Инстаграма — предиктор усвоения женщинами заданных культурных стандартов красоты, а также сравнения внешности, которое, в свою очередь, предопределяет объективированное наблюдение за телом [16]. Не только использование социальных сетей может значительно повлиять на самообъективацию, но и уровень самообъективации также влияет на то, как человек взаимодействует с социальными сетями. При высоком уровне самообъективации чаще используются различные способы улучшения изображения, снимки редактируются, чтобы лучше соответствовать идеализированным представлениям о своем внешнем виде, а также проводится отбор лучшей фотографии среди множества других, сделанных перед публикацией [28].

Таким образом, социальные сети являются постоянно пополняемым источником объективации в силу автономности пользователей и интерактивности взаимодействия [2], а обратная связь от других пользователей в форме комментариев или лайков (отметка публикации как понравившейся) поощряет самообъективацию [4; 8]. Учитывая, что в современных культурных практиках отношения к телу сексуальность является основной характеристикой внешней привлекательности и именно сексуализированный контент получает наибольшее одобрение пользователей, риски сексуализации в социальных сетях существенно возрастают и речь идет не только об объективации и неуместном навязывании сексуальности (например, девочкам [30]), но и о личной — сексуализирующей — позиции в отношении собственного тела.

Самообъективация и нарушения психического здоровья

Нарушения пищевого поведения. Положение теории Фредриксон и Робертс о связи самообъективации и расстройств пищевого поведения (РПП) является одним из наиболее разработанных. Самообъективация тесно связана с неудовлетворенностью своим телом: она оказывает влияние на этиологию и поддержание РПП в студенческой женской популяции, а выздоровление требует снижения самообъективации [31]. Уже в детском возрасте (в выборке детей от 6 до 11 лет) наблюдается связь самообъективации с нарушениями образа тела [20]. В метаанализе 2018 г. на основе анализа 53 исследований, посвященных связи самообъективации и РПП, или неупорядоченного питания (например, пропуск приемов пищи, использование средств для похудения и пр.), была определена значимая умеренная положительная связь самообъективации и неупорядоченного питания. У женщин связь между самообъективацией и РПП оказалась более сильной, чем у мужчин [32]. В ряде исследований отмечается, что эта связь опосредована телесным стыдом и беспокойством о внешности, хотя медиаторный эффект телесного стыда подтверждается не всегда [33; 35].

В иранской выборке женщин с избыточным весом самообъективация, наряду с перфекционизмом и избеганием переживаний, определяется в качестве предиктора РПП [39]. Самообъективация играет роль в связи домогательств и РПП. Люди, подвергшиеся сексуальным домогательствам, могут начать сексуально объективировать себя и сравнивать свое тело с предписываемыми культурой идеалами стройности, в результате чего усиливается неудовлетворенность телом и возрастает риск развития РПП [41]. Более высокий уровень самообъективации предсказывает и кибербуллинг, из-за которого пищевое поведение может стать более неупорядоченным [42].

В исследовании, направленном на понимание связи гендера, сексуальной идентичности и формирования РПП, одиннадцать из четырнадцати участников обсудили нормативные представления о женской красоте как важные для их самооценки, и все четырнадцать участников рассказали об использовании социальных сравнений и мониторинге тела, что указывает, по мнению авторов, на опыт объективации другими и самообъективацию [36]. Снижение уровня самообъективации связывают с восстановлением после РПП. В исследовании группы авторов из США было установлено, что уровень самообъективации у женщин, не имеющих РПП в анамнезе или полностью вылечившихся, значительно ниже уровня самообъективации среди тех, кто страдает нарушениями пищевого поведения или выздоровел частично. Они отмечают, что при полном выздоровлении от расстройства пищевого поведения происходит восстановление связи с собой, своим телом и отказ от самообъективации [17].

Депрессия. В ряде исследований подтверждена связь параметров самообъективации (включая наблюдение за телом и беспокойство о внешности) с симптомами депрессии [23; 34; 37]. Так, в рамках лонгитюдного исследования, в котором изучалось, как пары переживают переход от беременности к послеродовому периоду, было обнаружено, что во время беременности матери с более высокой самообъективацией сообщали о большем количестве депрессивных симптомов и неудовлетворенности телом, что в дальнейшем оказалось связано с более сильными нарушениями связи между матерью и младенцем после родов и более выраженной социально-эмоциональной дисфункцией младенцев в возрасте одного года [34].

Пятилетнее лонгитюдное исследование, проведенное на выборке американских девочек-подростков с 13 до 18 лет, продемонстрировало, что по мере взросления выраженность самообъективации и депрессивной симптоматики преимущественно снижается, а самооценка повышается. Девочки-подростки, имевшие более высокие показатели самообъективации в возрасте 13 лет, к 18 годам сообщали о более низкой самооценке и большей выраженности симптомов депрессии [14]. Авторы систематического обзора, выполненного на основе 31 публикации, указали на значительную связь между самообъективацией и депрессивной сим-

птоматикой, прежде всего у женщин и подростков. Как у женщин, так и у мужчин связь самообъективации с депрессией опосредована телесным стыдом и беспокойством о внешности [19].

Суицидальное и несуйцидальное самоповреждающее поведение. Публикаций, посвященных оценке связи суицидального, несуйцидального самоповреждающего поведения и самообъективации сравнительно немного, несмотря на то, что и в том и в другом случае речь идет о негативном восприятии тела, где оно оказывается мишенью. Так, при самообъективации — это постоянная проверка на соответствие своего физического облика ожиданиям и потребностям других; при самоповреждении, как несуйцидальной, так и суицидальной направленности, — это атака на тело, причинение себе намеренного физического вреда разной степени тяжести [1]. Поэтому в работах, где эти связи исследуются, авторы так или иначе обращаются к неудовлетворенности телом, стыду, вине и нарушениям образа тела (эмоциональные компоненты, восприятие тела и телесных ощущений) [3; 6; 15; 43], а также наблюдению за телом [13].

В исследовании, которое проводилось в течение одного года с участием женщин в возрасте от 18 до 75 лет, было выявлено, что более низкий уровень удовлетворенности образом тела связан с более тяжелым несуйцидальным самоповреждающим поведением, усиливающимся с течением времени по количеству способов самоповреждения [6].

Авторы исследования, направленного на оценку негативных последствий интернализации идеалов, транслируемых СМИ, и выполненного на выборке австралийских женщин в возрасте от 18 до 35 лет, определили факт подобной интернализации как травматичный для женщин и влекущий за собой усиленное наблюдение за собственным телом и телесный стыд. Они отмечают, что интернализация нереалистичных медиаобразов оказывает значительное опосредованное влияние на самоповреждающее поведение через самонаблюдение за телом, телесный стыд и депрессию [15].

В лонгитюдном исследовании, в котором участвовали подростки 11—13 лет, также было обнаружено, что наблюдение за телом и телесный стыд связаны с несуйцидальным самоповреждающим поведением. Авторы отмечают, что самонаблюдение за телом может способствовать продолжению несуйцидального самоповреждающего поведения с течением времени. Подростки с несуйцидальными самоповреждениями (текущими или в прошлом) имели более высокие показатели телесного стыда и самонаблюдения за телом, чем подростки без самоповреждения. При этом самонаблюдение за телом было более выражено у подростков с текущими самоповреждениями [13].

В другом исследовании было показано, что самонаблюдение за телом, негативное отношение к нему, а также избегание ситуаций, вызывающих озабоченность по поводу внешности (например, выбор неброской, темной, бесформенной одежды и отказ от ношения

обтягивающих вещей [12]), были значительно связаны с несуицидальным самоповреждающим поведением [24]. Обращаясь к суицидологическим исследованиям, авторы отмечают, что это свойственно и для тех, кто совершает значительные самоповреждения суицидальной направленности — они чаще пренебрегают своим телом и внешним видом [24], что было подтверждено, в частности, исследованиями Орбаха. Подростки, совершившие суицидальную попытку, демонстрировали более негативное отношение к собственному телу по сравнению с подростками без суицидального поведения [5]. Этот вывод согласуется с результатами кросскультурного исследования, в котором изучалось влияние самообъективации на депрессивную симптоматику, соматические жалобы и суицидальные мысли — здесь самообъективация также была определена как значимый предиктор суицидальных мыслей [27]. Еще в одном систематическом обзоре с метаанализом была обнаружена малая, но значимая связь между телесным стыдом и частотой суицидальных попыток. В целом, подростки и молодые люди, причиняющие себе физический вред, в большей степени не удовлетворены своим телом, имеют больше соматических жалоб и им свойственен дефицит интероцепции по сравнению с теми, кто не причиняет себе вреда [43].

Заключение

Исследования самообъективации, инициированные работами Фредериксон и ее коллег, остаются актуальными по сегодняшний день. Понятием самообъектива-

ции охватываются сложные социально-психологические процессы, в основе которых — влияние культурных установок и социальных практик на идентичность современного человека. Самообъективация в большей мере выражена у женщин, что связано с сексуализирующими установками в отношении прежде всего женского тела, широко распространенными в современном обществе. Женщины рано начинают оценивать свои физические параметры с точки зрения внешнего наблюдателя — насколько они привлекательно выглядят в глазах других людей, и это нередко происходит в ущерб собственным чувствам и потребностям.

Самообъективация, включающая стыд по поводу своего тела, неудовлетворенность образом тела, беспокойство о внешности и пр., может рассматриваться как фактор риска нарушений психического здоровья. Она усиливает переживание негативных чувств и препятствует положительным эмоциям, побуждая человека к репрессивному отношению к своему телу и отчуждению от него. Поэтому интернализированный взгляд на себя как на объект, предназначенный для использования другими, в своих наиболее неблагоприятных последствиях приводит к расстройствам пищевого поведения, депрессии и причинению себе намеренного физического вреда.

В данном обзоре не затронуты вопросы психологической помощи лицам с выраженными установками на самообъективацию. Тем не менее отметим, что улучшение связи с собственным телом через его принятие и интеграцию телесного опыта может частично способствовать снижению самообъективации и связанных с ней нарушений психологического функционирования.

Литература

1. *Польская Н.А., Разваляева А.Ю.* Основы диагностики и профилактики самоповреждающего поведения [Электронный ресурс]. М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. 220 с. URL: <https://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=473198> (дата обращения: 24.07.2023).
2. *Польская Н.А., Якубовская Д.К.* Идеализация тела в социальных медиа // Психологический журнал. 2022. Том 43. № 2. С. 128—141. DOI:10.31857/S020595920018771-4
3. An examination of the relationship between shame, guilt and self-harm: A systematic review and meta-analysis / K. Sheehy, A. Noureen, A. Khaliq, K. Dhingrac, N. Husain, E.E. Pontina, R. Cawleya, P.J. Taylord // *Clinical Psychology Review*. 2019. Vol. 73. Article ID 101779. 13 p. DOI:10.1016/j.cpr.2019.101779
4. *Bell B.T., Cassarly J.A., Dunbar L.* Selfie-objectification: Self-objectification and positive feedback (“likes”) are associated with frequency of posting sexually objectifying self-images on social media // *Body Image*. 2018. Vol. 26. P. 83—89. DOI:10.1016/j.bodyim.2018.06.005
5. Body attitudes and body experiences in suicidal adolescents / I. Orbach, D. Stein, M. Shani-Sela, D. Har-Even // *Suicide and Life-Threatening Behavior*. 2001. Vol. 31. № 3. P. 237—249. DOI:10.1521/suli.31.3.237.24250
6. Body image as a predictor of nonsuicidal self-injury in women: A longitudinal study / E.B. Black, M. Garratt, G. Beccaria, H. Mildred, M. Kwan // *Comprehensive Psychiatry*. 2019. Vol. 88. P. 83—89. DOI:10.1016/j.comppsy.2018.11.010
7. *Boursier V., Gioia F.* Which are the effects of body-objectification and Instagram-related practices on male body esteem? A cross-sectional study // *Clinical Neuropsychiatry*. 2022. Vol. 19. № 1. P. 8—19. DOI:10.36131/cnforitieditore20220103
8. *Butkowski C.P., Dixon T.L., Weeks K.* Body surveillance on Instagram: Examining the role of selfie feedback investment in young adult women’s body image concerns // *Sex Roles: A Journal of Research*. 2019. Vol. 81. № 5—6. P. 385—397. DOI:10.1007/s11199-018-0993-6
9. *Calogero R.M.* Objectification theory, self-objectification, and body image // *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* / Ed. T. Cash. Amsterdam: Academic Press, 2012. P. 574—580.

10. *Cohen R., Newton-John T., Slater A.* The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women // *Body Image*. 2017. Vol. 23. P. 183—187. DOI:10.1016/j.bodyim.2017.10.002
11. *Daids C.M., Watson L.B., Gere M.P.* Objectification, masculinity, and muscularity: A test of objectification theory with heterosexual men // *Sex Roles*. 2019. Vol. 80. P. 443—457. DOI:10.1007/s11199-018-0940-6
12. Development of a body image avoidance questionnaire / J.C. Rosen, D. Srebnik, E. Saltzberg, S. Wendt // *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1991. Vol. 3. № 1. P. 32—37. DOI:10.1037/1040-3590.3.1.32
13. *Duggan J., Heath N., Hu T.* Non-suicidal self-injury maintenance and cessation among adolescents: a one-year longitudinal investigation of the role of objectified body consciousness, depression and emotion dysregulation // *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2015. Vol. 9. Article ID 21. 12 p. DOI:10.1186/s13034-015-0052-9
14. Embodiment feels better: Girls' body objectification and well-being across adolescence / E.A. Impett, J.M. Henson, J.G. Breines, D. Schooler, D.L. Tolman // *Psychology of Women Quarterly*. 2011. Vol. 35. № 1. P. 46—58. DOI:10.1177/0361684310391641
15. *Erchull M.J., Liss M., Lichiello S.* Extending the negative consequences of media internalization and self-objectification to dissociation and self-harm // *Sex Roles: A Journal of Research*. 2013. Vol. 69. P. 583—593. DOI:10.1007/s11199-013-0326-8
16. *Feltman C.E., Szymanski D.M.* Instagram use and self-objectification: The roles of internalization, comparison, appearance commentary, and feminism // *Sex Roles: A Journal of Research*. 2018. Vol. 78. P. 311—324. DOI:10.1007/s11199-017-0796-1
17. *Fitzsimmons-Craft E.E., Bardone-Cone A.M., Kelly K.A.* Objectified body consciousness in relation to recovery from an eating disorder // *Eating Behaviors*. 2011. Vol. 12. № 4. P. 302—308. DOI:10.1016/j.eatbeh.2011.09.001
18. *Fredrickson B., Roberts T.* Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks // *Psychology of Women Quarterly*. 1997. Vol. 21. № 2. P. 173—206. DOI:10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x
19. *Jones B.A., Griffiths K.M.* Self-objectification and depression: An integrative systematic review // *Journal of Affective Disorders*. 2015. Vol. 171. P. 22—32. DOI:10.1016/j.jad.2014.09.011
20. *Jongenelis M.I., Pettigrew S.* Body image and eating disturbances in children: The role of self-objectification // *Psychology of Women Quarterly*. 2020. Vol. 44. № 3. P. 393—402. DOI:10.1177/0361684320923294
21. *Karsay K., Knoll J., Matthes J.* Sexualizing media use and self-objectification: A meta-analysis // *Psychology of Women Quarterly*. 2018. Vol. 42. № 1. P. 9—28. DOI:10.1177/0361684317743019
22. *Langton R.* Sexual solipsism: Philosophical essays on pornography and objectification. Oxford; New York: Oxford University Press, 2009. 405 p.
23. *Milan S., Perez S.D.* Body surveillance as a prospective risk factor for depressive symptoms in low-income adolescent girls from the United States // *Body image*. 2021. Vol. 36. P. 214—217. DOI:10.1016/j.bodyim.2020.12.001
24. *Nelson A., Muehlenkamp J.J.* Body attitudes and objectification in non-suicidal self-injury: Comparing males and females // *Archives of Suicide Research*. 2012. Vol. 16. № 1. P. 1—12. DOI:10.1080/13811118.2012.640578
25. *Noll S.M., Fredrickson B.L.* A mediational model linking selfobjectification, body shame, and disordered eating // *Psychology of Women Quarterly*. 1998. Vol. 22. № 4. P. 623—636. DOI:10.1111/j.1471-6402.1998.tb00181.x
26. *Nussbaum M.C.* Objectification // *Philosophy and Public Affairs*. 1995. Vol. 24. № 4. P. 249—291. DOI:10.1111/j.1088-4963.1995.tb00032.x
27. Objectified body consciousness and mental health in female adolescents: cross-cultural evidence from Georgian and Swiss national samples / E.P. Kahumoku, A.T. Vazsonyi, K. Pagava, H. Phagava, F.D. Alsaker, P.-A. Michaud // *Journal of Adolescent Health*. 2011. Vol. 49. № 2. P. 141—147. DOI:10.1016/j.jadohealth.2010.11.001
28. Picture perfect: The relationship between selfie behaviors, self-objectification, and depressive symptoms / S.J. Lamp, A. Cugle, A.L. Silverman, M.T. Thomas, M. Liss, M.J. Erchull // *Sex Roles: A Journal of Research*. 2019. Vol. 81. P. 704—712. DOI:10.1007/s11199-019-01025-z
29. *Ramsey L.R., Horan A.L.* Picture this: Women's self-sexualization in photos on social media // *Personality and Individual Differences*. 2018. Vol. 133. P. 85—90. DOI:10.1016/j.paid.2017.06.022
30. Report of the APA task force on the sexualization of girls [Электронный ресурс] / American Psychological Association. Task Force on the Sexualization of Girls. Washington, DC: American Psychological Association, 2007. 66 p. URL: <http://www.apa.org/pi/women/programs/girls/report-full.pdf> (дата обращения: 24.07.2023).
31. *Saunders J.F., Eaton A.A., Aguilar S.* From self (ie)-objectification to self-empowerment: The meaning of selfies on social media in eating disorder recovery // *Computers in Human Behavior*. 2020. Vol. 111. Article ID 106420. 9 p. DOI:10.1016/j.chb.2020.106420
32. *Schaefer L.M., Thompson J.K.* Selfobjectification and disordered eating: A metaanalysis // *International Journal of Eating Disorders*. 2018. Vol. 51. № 6. P. 483—502. DOI:10.1002/eat.22854
33. Self-objectification and eating disorder pathology in an ethnically diverse sample of adult women: cross-sectional and short-term longitudinal associations / L.S. Kilpela, R. Calogero, S.A. Wilfred, C.L. Verzijl, W.J. Hale, C.B. Becker // *Journal of Eating Disorders*. 2019. Vol. 7. № 1. Article ID 45. 10 p. DOI:10.1186/s40337-019-0273-z

34. Self-objectification during the perinatal period: The role of body surveillance in maternal and infant wellbeing / L.M. Laifer, O.R. Maras, G. Sáez, S.J. Gervais, R.L. Brock // *Sex Roles: A Journal of Research*. 2023. Vol. 88. P. 459—473. DOI:10.1007/s11199-023-01360-2
35. Self-objectification, body shame, and disordered eating: Testing a core mediational model of objectification theory among White, Black, and Hispanic women / L.M. Schaefer, N.L. Burke, R.M. Calogero, J.E. Menzel, R. Krawczyk, J.K. Thompson // *Body image*. 2018. Vol. 24. P. 5—12. DOI:10.1016/j.bodyim.2017.10.005
36. *Springmann M.L., Svaldi J., Kiegelmann M.* A qualitative study of gendered psychosocial processes in eating disorder development // *International Journal of Eating Disorders*. 2022. Vol. 55. № 7. P. 947—955. DOI:10.1002/eat.23734
37. *Szymanski D.M.* Sexual objectification, internalization, and college women's depression: The role of shame // *The Counseling Psychologist*. 2020. Vol. 48. № 1. P. 135—156. DOI:10.1177/0011000019878847
38. That swimsuit becomes you: sex differences in self-objectification, restrained eating, and math performance / B.L. Fredrickson, T.A. Roberts, S.M. Noll, D.M. Quinn, J.M. Twenge // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 75. № 1. P. 269—284. DOI:10.1037/0022-3514.75.1.269
39. The casual model of eating disorder based on self-objectification, experiential avoidance, and perfectionism with mediating role of body image concern in the community of overweight women / M. Karkhanehei, H. Ahmadian, O. Moradi, Q. Karimi // *Quarterly Journal of Women and Society*. 2021. Vol. 12. № 47. P. 161—176. DOI:10.30495/JZVJ.2021.25676.3329
40. The sources and consequences of sexual objectification / L.M. Ward, E.A. Daniels, E.L. Zurbriggen, D. Rosencruggs // *Nature Reviews Psychology*. 2023. Vol. 2. P. 496—513. DOI:10.1038/s44159-023-00192-x
41. Understanding the relationship between sexual harassment and eating disorder psychopathology: A systematic review and meta-analysis / S. Hayes, J. Linardon, C. Kim, D. Mitchison // *International Journal of Eating Disorders*. 2021. Vol. 54. № 5. P. 673—689. DOI:10.1002/eat.23499
42. *Wang W., Chen Z., Ding X.* Cyberbullying victimization and disordered eating behaviors: the mediating roles of self-compassion and self-objectification // *Appetite*. 2022. Vol. 178. Article ID 106267. DOI:10.1016/j.appet.2022.106267
43. When the body is the target—Representations of one's own body and bodily sensations in self-harm: A systematic review / E. Hielscher, T.J. Whitford, J.G. Scott, R. Zopf // *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2019. Vol. 101. P. 85—112. DOI:10.1016/j.neubiorev.2019.03.007
44. *Zheng D., Ni X., Luo Y.* Selfie posting on social networking sites and female adolescents' self-objectification: The moderating role of imaginary audience ideation // *Sex Roles: A Journal of Research*. 2019. Vol. 80. № 5—6. P. 325—331. DOI:10.1007/s11199-018-0937-1

References

1. Pol'skaya N.A., Razvalyaeva A.Yu. Osnovy diagnostiki i profilaktiki samopovrezhdayushchego povedeniya [Fundamentals of diagnosis and prevention of self-damaging behavior] [Elektronnyi resurs]. Moscow: MSUPE, 2022. 220 p. URL: <https://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=473198> (Accessed 26.07.2023). (In Russ.).
2. Pol'skaya N.A., Yakubovskaya D.K. Idealizatsiya tela v sotsial'nykh media [Idealization of the body in social media]. *Psikhologicheskii zhurnal [Journal of Psychology]*, 2022. Vol. 43, no. 2, pp. 128—141. DOI:10.31857/S020595920018771-4 (In Russ.).
3. Sheehy K., Noureen A., Khaliq A., Dhingrac K., Husaind N., Pontina E.E., Cawleya R., Taylord P.J. An examination of the relationship between shame, guilt and self-harm: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 2019. Vol. 73, article ID 101779, 13 p. DOI:10.1016/j.cpr.2019.101779
4. Bell B.T., Cassarly J.A., Dunbar L. Selfie-objectification: Self-objectification and positive feedback (“likes”) are associated with frequency of posting sexually objectifying self-images on social media. *Body Image*, 2018. Vol. 26, pp. 83—89. DOI:10.1016/j.bodyim.2018.06.005
5. Orbach I., Stein D., Shani-Sela M., Har-Even D. Body attitudes and body experiences in suicidal adolescents. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 2001. Vol. 31, no. 3, pp. 237—249. DOI:10.1521/suli.31.3.237.24250
6. Black E.B., Garratt M., Beccaria G., Mildred H., Kwan M. Body image as a predictor of nonsuicidal self-injury in women: A longitudinal study. *Comprehensive Psychiatry*, 2019. Vol. 88, pp. 83—89. DOI:10.1016/j.comppsy.2018.11.010
7. Boursier V., Gioia F. Which are the effects of body-objectification and Instagram-related practices on male body esteem? A cross-sectional study. *Clinical Neuropsychiatry*, 2022. Vol. 19, no. 1, pp. 8—19. DOI:10.36131/cnfioritieditore20220103
8. Butkowski C.P., Dixon T.L., Weeks K. Body surveillance on Instagram: Examining the role of selfie feedback investment in young adult women's body image concerns. *Sex Roles: A Journal of Research*, 2019. Vol. 81, no. 5—6, pp. 385—397. DOI:10.1007/s11199-018-0993-6
9. Calogero R.M. Objectification theory, self-objectification, and body image. In Cash T. (ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. Amsterdam: Academic Press, 2012, pp. 574—580.
10. Cohen R., Newton-John T., Slater A. The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*, 2017. Vol. 23, pp. 183—187. DOI:10.1016/j.bodyim.2017.10.002
11. Davids C.M., Watson L.B., Gere M.P. Objectification, masculinity, and muscularity: A test of objectification theory with heterosexual men. *Sex Roles: A Journal of Research*, 2019. Vol. 80, pp. 443—457. DOI:10.1007/s11199-018-0940-6

12. Rosen J.C., Srebник D., Saltzberg E., Wendt S. Development of a body image avoidance questionnaire. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1991. Vol. 3, no. 1, pp. 32—37. DOI:10.1037/1040-3590.3.1.32
13. Duggan J., Heath N., Hu T. Non-suicidal self-injury maintenance and cessation among adolescents: a one-year longitudinal investigation of the role of objectified body consciousness, depression and emotion dysregulation. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2015. Vol. 9, article ID 21, 12 p. DOI:10.1186/s13034-015-0052-9
14. Impett E.A., Henson J.M., Breines J.G., Schooler D., Tolman D.L. Embodiment feels better: Girls' body objectification and well-being across adolescence. *Psychology of Women Quarterly*, 2011. Vol. 35, no. 1, pp. 46—58. DOI:10.1177/0361684310391641
15. Erchull M.J., Liss M., Lichiello S. Extending the negative consequences of media internalization and self-objectification to dissociation and self-harm. *Sex Roles: A Journal of Research*, 2013. Vol. 69, pp. 583—593. DOI:10.1007/s11199-013-0326-8
16. Feltman C.E., Szymanski D.M. Instagram use and self-objectification: The roles of internalization, comparison, appearance commentary, and feminism // *Sex Roles: A Journal of Research*, 2018. Vol. 78, pp. 311—324. DOI:10.1007/s11199-017-0796-1
17. Fitzsimmons-Craft E.E., Bardone-Cone A.M., Kelly K.A. Objectified body consciousness in relation to recovery from an eating disorder. *Eating Behaviors*, 2011. Vol. 12(4), pp. 302—308. DOI:10.1016/j.eatbeh.2011.09.001
18. Fredrickson B., Roberts T. Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 1997. Vol. 21, no. 2, pp. 173—206. DOI:10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x
19. Jones B.A., Griffiths K.M. Self-objectification and depression: An integrative systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 2015. Vol. 171, pp. 22—32. DOI:10.1016/j.jad.2014.09.011
20. Jongenelis M.I., Pettigrew S. Body image and eating disturbances in children: The role of self-objectification. *Psychology of Women Quarterly*, 2020. Vol. 44, no. 3, pp. 393—402. DOI:10.1177/0361684320923294
21. Karsay K., Knoll J., Matthes J. Sexualizing media use and self-objectification: A meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 2018. Vol. 42, no. 1, pp. 9—28. DOI:10.1177/0361684317743019
22. Langton R. *Sexual solipsism: Philosophical essays on pornography and objectification*. Oxford, New York: Oxford University Press, 2009. 405 p.
23. Milan S., Perez S.D. Body surveillance as a prospective risk factor for depressive symptoms in low-income adolescent girls from the United States. *Body image*, 2021. Vol. 36, pp. 214—217. DOI:10.1016/j.bodyim.2020.12.001
24. Nelson A., Muehlenkamp J.J. Body attitudes and objectification in non-suicidal self-injury: Comparing males and females. *Archives of Suicide Research*, 2012. Vol. 16, no. 1, pp. 1—12. DOI:10.1080/13811118.2012.640578
25. Noll S.M., Fredrickson B.L. A mediational model linking selfobjectification, body shame, and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 1998. Vol. 22, no. 4, pp. 623—636. DOI:10.1111/j.1471-6402.1998.tb00181.x
26. Nussbaum M.C. Objectification. *Philosophy and Public Affairs*, 1995. Vol. 24, no. 4, pp. 249—291. DOI:10.1111/j.1088-4963.1995.tb00032.x
27. Kahumoku E.P., Vazsonyi A.T., Pagava K., Phagava H., Alsaker F.D., Michaud P.-A. Objectified body consciousness and mental health in female adolescents: cross-cultural evidence from Georgian and Swiss national samples. *Journal of Adolescent Health*, 2011. Vol. 49, no. 2, pp. 141—147. DOI:10.1016/j.jadohealth.2010.11.001
28. Lamp S.J., Cugle A., Silverman A.L., Thomas M.T., Liss M., Erchull M.J. Picture perfect: The relationship between selfie behaviors, self-objectification, and depressive symptoms. *Sex Roles: A Journal of Research*, 2019. Vol. 81, pp. 704—712. DOI:10.1007/s11199-019-01025-z
29. Ramsey L.R., Horan A.L. Picture this: Women's self-sexualization in photos on social media. *Personality and Individual Differences*, 2018. Vol. 133, pp. 85—90. DOI:10.1016/j.paid.2017.06.022
30. American Psychological Association. Task Force on the Sexualization of Girls. Report of the APA task force on the sexualization of girls [Elektronnyi resurs]. Washington, DC: American Psychological Association, 2007. 66 p. URL: <http://www.apa.org/pi/women/programs/girls/report-full.pdf> (Accessed 24.07.2023).
31. Saunders J.F., Eaton A.A., Aguilar S. From self (ie)-objectification to self-empowerment: The meaning of selfies on social media in eating disorder recovery. *Computers in Human Behavior*, 2020. Vol. 111, article ID 106420. DOI:10.1016/j.chb.2020.106420
32. Schaefer L.M., Thompson J.K. Selfobjectification and disordered eating: A metaanalysis. *International Journal of Eating Disorders*, 2018. Vol. 51, no. 6, pp. 483—502. DOI:10.1002/eat.22854
33. Kilpela L.S., Calogero R., Wilfred S.A., Verzijl C.L., Hale W.J., Becker C.B. Self-objectification and eating disorder pathology in an ethnically diverse sample of adult women: cross-sectional and short-term longitudinal associations. *Journal of Eating Disorders*, 2019. Vol. 7, no. 1, article ID 45, 10 p. DOI:10.1186/s40337-019-0273-z
34. Laifer L.M., Maras O.R., Sáez G., Gervais S.J., Brock R.L. Self-objectification during the perinatal period: The role of body surveillance in maternal and infant wellbeing. *Sex Roles: A Journal of Research*, 2023. Vol. 88, pp. 459—473. DOI:10.1007/s11199-023-01360-2
35. Schaefer L.M., Burke N.L., Calogero R.M., Menzel J.E., Krawczyk R., Thompson J.K. Self-objectification, body shame, and disordered eating: Testing a core mediational model of objectification theory among White, Black, and Hispanic women. *Body image*, 2018. Vol. 24, pp. 5—12. DOI:10.1016/j.bodyim.2017.10.005

36. Springmann M.L., Svaldi J., Kiegelmann M. A qualitative study of gendered psychosocial processes in eating disorder development. *International Journal of Eating Disorders*, 2022. Vol. 55, no. 7, pp. 947—955. DOI:10.1002/eat.23734
37. Szymanski D.M. Sexual objectification, internalization, and college women's depression: The role of shame. *The Counseling Psychologist*, 2020. Vol. 48, no. 1, pp. 135—156. DOI:10.1177/0011000019878847
38. Fredrickson B.L., Roberts T.A., Noll S.M., Quinn D.M., Twenge J.M. That swimsuit becomes you: sex differences in self-objectification, restrained eating, and math performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998. Vol. 75, no. 1, pp. 269—284. DOI:10.1037/0022-3514.75.1.269
39. Karkhanehei M., Ahmadian H., Moradi O., Karimi Q. The casual model of eating disorder based on self-objectification, experiential avoidance, and perfectionism with mediating role of body image concern in the community of overweight women. *Quarterly Journal of Women and Society*, 2021. Vol. 12, no. 47, pp. 161—176. DOI:10.30495/JZVJ.2021.25676.3329
40. Ward L.M., Daniels E.A., Zurbriggen E.L., Rosencruggs D. The sources and consequences of sexual objectification. *Nature Reviews Psychology*, 2023. Vol. 2, pp. 496—513. DOI:10.1038/s44159-023-00192-x
41. Hayes S., Linardon J., Kim C., Mitchison D. Understanding the relationship between sexual harassment and eating disorder psychopathology: A systematic review and metaanalysis. *International Journal of Eating Disorders*, 2021. Vol. 54, no. 5, pp. 673—689. DOI:10.1002/eat.23499
42. Wang W., Chen Z., Ding X. Cyberbullying victimization and disordered eating behaviors: the mediating roles of self-compassion and self-objectification. *Appetite*, 2022. Vol. 178, article ID 106267. DOI:10.1016/j.appet.2022.106267
43. Hielscher E., Whitford T.J., Scott J.G., Zopf R. When the body is the target — Representations of one's own body and bodily sensations in self-harm: A systematic review? *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2019. Vol. 101, pp. 85—112. DOI:10.1016/j.neubiorev.2019.03.007
44. Zheng D., Ni X., Luo Y. Selfie posting on social networking sites and female adolescents' self-objectification: The moderating role of imaginary audience ideation. *Sex Roles: A Journal of Research*, 2019. Vol. 80, no. 5—6, pp. 325—331. DOI:10.1007/s11199-018-0937-1

Информация об авторах

Польская Наталья Анатольевна, доктор психологических наук, профессор кафедры клинической психологии и психотерапии факультета консультативной и клинической психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ); ведущий научный сотрудник, Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков имени Г.Е. Сухаревой ДЗМ г. Москвы (ГБУЗ Центр имени Г.Е. Сухаревой ДЗМ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7305-5577>, e-mail: polskayana@yandex.ru

Новикова Яна Дмитриевна, студент, кафедра клинической психологии и психотерапии факультета консультативной и клинической психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3489-0078>, e-mail: yanovikova.work@mail.ru

Information about the authors

Natalia A. Polskaya, Doctor of Psychology, Professor, Chair of Clinical Psychology and Psychotherapy, Moscow State University of Psychology & Education; Leading Researcher, G.E. Sukhareva Scientific and Practical Center for Mental Health of Children and Adolescents of the Moscow Department of Public Health, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7305-5577>, e-mail: polskayana@yandex.ru

Yana D. Novikova, PhD in Psychology, Student, Counseling and Clinical Psychology Department, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3489-0078>, e-mail: yanovikova.work@mail.ru

Получена 13.12.2022

Received 13.12.2022

Принята в печать 06.06.2023

Accepted 06.06.2023

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ SOCIAL PSYCHOLOGY

Эмпатия в межличностных отношениях обучающихся как фактор их психологической безопасности

Анисимова Е.В.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7060-602X>, e-mail: anisimovaev@mgppu.ru

Крушельницкая О.Б.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0762-6925>, e-mail: social2003@mail.ru

В настоящее время возрастает актуальность исследования проблем психологической безопасности обучающихся, которые проявляются в системе их межличностных отношений и в целом оказывают негативное влияние на успешность социализации. Согласно данным недавних исследований, у все большего числа обучающихся отмечается рост показателей, представляющих угрозу психологической безопасности: депрессивных и тревожных состояний, вызванных дисгармонией межличностных отношений. В статье представлен анализ зарубежных исследований психологической безопасности обучающихся в контексте развития их эмпатических способностей как необходимого условия психологической и эмоциональной устойчивости личности. На основе обобщения и систематизации теоретических представлений показано, что развитие эмпатии способствует гармонизации межличностных отношений, а также позволяет обучающимся преодолевать риски и угрозы психологической безопасности. Обоснована необходимость разработки психолого-педагогической программы дополнительного образования, целью которой является развитие у школьников подросткового и юношеского возраста эмпатических способностей, а также обучение навыкам эмпатического взаимодействия для обеспечения психологической безопасности.

Ключевые слова: взаимодействие, межличностные отношения, обучающиеся, общение, психологическая безопасность, психологическая устойчивость, эмпатия, эмпатические способности.

Для цитаты: Анисимова Е.В., Крушельницкая О.Б. Эмпатия в межличностных отношениях обучающихся как фактор их психологической безопасности [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3. С. 93—102. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120309>

Empathy in Interpersonal Relationships of Students as a Factor of Their Psychological Safety

Ekaterina V. Anisimova

*Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7060-602X>, e-mail: anisimovaev@mgppu.ru*

Olga B. Krushelnitskaya

*Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0762-6925>, e-mail: social2003@mail.ru*

The relevance of studying the problems of psychological safety of students, manifesting themselves in the system of their interpersonal relationships and generally having a negative impact on their socialization, is obvious. According to recent studies, an increasing number of students are experiencing an increase in indicators that appear to be a threat to psychological safety: depressive and anxiety states caused by disharmony in interpersonal relationships. The article presents an analysis of foreign studies of the psychological safety of students in the context of the

development of their empathic abilities as a necessary condition for the psychological and emotional stability of an individual. Generalization and systematization of theoretical concepts shows that the development of empathy contributes to the harmonization of interpersonal relationships, and also allows students to overcome risks and threats to their psychological safety. The necessity of developing a psychological and pedagogical program of additional education is substantiated, the purpose of which is to develop empathic abilities in adolescents and young adults, as well as to teach empathic interaction skills to ensure psychological safety.

Keywords: interaction, interpersonal relationships, students, communication, psychological safety, psychological stability, empathy, empathic abilities.

For citation: Anisimova E.V., Krushelnitskaya O.B. Empathy in Interpersonal Relationships of Students as a Factor of Their Psychological Safety. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 93—102. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120309> (In Russ.).

Введение

Обострение социальных и политических отношений, возникновение социокультурных противоречий, частичный перенос непосредственного общения в цифровое пространство ведут к возрастанию рисков и угроз психологической безопасности личности учащихся, а также переводят проблему безопасности личности в разряд наиболее актуальных. Первые глобальные социальные изменения, ставшие переломным этапом в развитии мирового сообщества и послужившие отправной точкой для формирования психологического кризиса, начались с распространения инфекции SARS COV-2 в 2019 г. [13; 20]. В настоящее время психологический кризис продолжает развиваться.

По данным отечественных и зарубежных популяционных исследований уровня эмоциональной дезадаптации у студенческой молодежи и школьников, начиная с 2019 года отмечается высокий рост показателей, представляющих угрозу психологической безопасности (депрессивные и тревожные расстройства, аутодеструктивное и суицидальное поведение); согласно же результатам исследований последних лет [6], рост данных показателей отмечается в два, а то и в три раза. Стоит отметить, что и анализ причин обращений обучающихся ФГБОУ ВО МГППУ в психологическую службу за последние три года позволяет говорить о наличии социально-психологических проблем, связанных с нарушениями в межличностных и социальных контактах, вызванных зачастую отсутствием включенного эмоционального (эмпатического) общения [6].

Роль личного общения для обеспечения психологической безопасности обучающихся подчеркивается в зарубежных исследованиях [5; 11; 14; 15; 26], посвященных этике современного образовательного пространства школьников и студенческой молодежи, где факторами его стабильности являются сохранение культуры речи и непосредственное эмпатическое общение. Отмечается, что благополучное развитие когнитивных способностей, психологическая устойчивость к разного рода стрессовым и кризисным ситуациям, психическое и психологическое здоровье как важнейшие компоненты психологической безопасно-

сти личности учащихся обеспечиваются в процессе их социализации во многом благодаря эффективному межличностному общению.

Основополагающие характеристики психологической безопасности образовательной среды определяются в современной научной психологической литературе с выделением таких важных элементов, как создание эмоционально-положительной и благополучной обстановки общения; отсутствие в процессе образования угроз для психического и физического развития личности учащихся, исключение проявлений психологического насилия; наполнение образовательной среды психообразовательными компонентами, целью которых являются психологическая профилактика и просвещение, стимулирующие укрепление и сохранение психического здоровья обучающихся [7; 9].

Таким образом, вопросы психологической безопасности личности обучающихся в межличностном общении реализуются в основном в образовательном пространстве, имеют непосредственную связь с эмпатией и эмпатическими способностями и являются актуальными на нынешнем этапе развития общества.

Психологическая безопасность в межличностном взаимодействии

Потребность в безопасности берет свое начало из природообусловленных потребностей, выделенных еще А. Маслоу. Психологическая безопасность — понятие более сложное, однако суть его выглядит так же, как и представления об общей безопасности существования индивида. Согласно мнению А. Маслоу, как активная сила потребность в безопасности выступает не всегда, но выходит на первый план, когда у индивида появляется необходимость мобилизовать все ресурсы организма в кризисных и экстремальных ситуациях. К разряду таких ситуаций автор относит социальные кризисы, войны, стихийные бедствия, эпидемии, а также иные ситуации, отличающиеся характерными неблагоприятными для индивида и для социума угрожающими условиями [7].

Не каждый индивид способен конструктивно действовать в экстремальных жизненных ситуациях, ока-

зывать должное сопротивление и противостоять им. Это и становится одной из наиболее распространенных причин нарушения психического и психологического благополучия, а также психологической безопасности и здоровья личности. Согласно мнению И.А. Баевой, достаточно часто в психологических исследованиях, посвященных проблеме безопасности, данный феномен ассоциируется с жизнестойкостью и способностью субъекта к саморазвитию, сохранению целостности в различных неблагоприятных ситуациях, связанных с межличностным взаимодействием, а также безопасностью в экстремальных ситуациях.

Зарубежные исследователи анализируют результаты изучения стратегий преодолевающего поведения, переживания субъективного благополучия, необходимые для поддержания психологической безопасности обучающихся [7; 12]. Например, О.А. Афолаби и А.Г. Балогунa (Afolabi O.A., Baloguna A.G.) обосновали, что психологическая безопасность, наряду с эмоциональным интеллектом, эмпатией и самоофективностью, является важнейшим фактором удовлетворенности жизнью магистрантов [7]. Л.Дж. Хоффман, Б.Ч. Чу (Hoffman L.J., Chu B.C.) акцентируют внимание ученых и практиков на том, что полезное безопасное поведение личности, рассмотренное, в том числе, на студенческой выборке, необходимо отличать от вредного, в зависимости от того, какую функцию оно выполняет — функцию совладания или безопасности [17]. А отечественные авторы С.М. Гайдаренко и М.А. Мартынова, с опорой на зарубежные исследования, выделяют определяющую роль эмпатии в формировании базового чувства психологической безопасности в образовательных отношениях в контексте межличностного общения и определения статуса индивида в референтной группе [3].

В контексте психологической безопасности обучающихся целесообразно рассматривать образовательную среду как неотъемлемое условие безопасного социального развития индивида. И.А. Баева подчеркивает, что «психологически безопасная образовательная среда имеет референтную значимость, удовлетворяет основные потребности [обучающегося] в личностно-доверительном общении и эффективном межличностном взаимодействии, обеспечивает психологическую защищенность включенных в нее субъектов» [2].

В современных зарубежных исследованиях (А. Эдмонсон, Х.М. Уокер, К. Каван и др.) (A. Edmonson, H.M. Walker, K. Kavanagh и др.) все чаще предметом изучения становятся различные аспекты проблемы психологической безопасности в системе образования. А. Эдмонсон (A. Edmonson) в исследовании взаимосвязи психологической безопасности и взаимоотношений школьников с референтной группой в образовательном учреждении показал, что уровень психологической безопасности зависит от межличностных отношений учащихся. Автор подчеркивает, что напряженность, страх и подавленность, приводящие к психотравмирующим ситуациям, школьники

чаще всего испытывают при понижении уровня психологической безопасности [12; 17; 21].

Р.Т. Джонсон, Д. Финкельхор, Д.В. Джонсон и другие исследователи (R.T. Johnson, D. Finkelhor, D.W. Johnson и др.) выделили два направления в работе по повышению безопасности образовательной среды: психологическую и физическую безопасность учащихся, существующих как единое целое [12; 17]. Схожей позиции придерживаются и многие отечественные авторы. Согласно мнению А.В. Брушлинского, К.А. Абульхановой, С.Л. Рубинштейна и др., психологическая безопасность представляет собой состояние субъекта, способное одновременно к стабильному и целостному существованию, а вместе с тем имеющее способность к динамическим изменениям, причем центром психологической безопасности является сам субъект как активная, ответственная, рефлексивная и целостная инстанция, которая может саморазвиваться и разрешать жизненные противоречия. Такая стабильность у обучающихся достигается, в том числе, посредством успешности в межличностных отношениях и получения высокого статуса в референтной группе.

В современных отечественных и зарубежных исследованиях отмечается, что психологическая безопасность обучающихся позволяет им эффективнее взаимодействовать внутри референтной группы, противостоять жизненным трудностям, сохранять устойчивость к их воздействию. Как сложное интегративное образование, психологическая безопасность позволяет индивиду реализовывать свое предназначение в различных сферах жизнедеятельности, а также успешно осуществлять ведущую деятельность в экстремальных и кризисных ситуациях. При этом наработанные в психологической науке средства изучения и обеспечения психологической безопасности личности имеют свою специфику применительно к условиям образовательной среды. Так, например, разработанная И.И. Приходько «Трансформационная модель структуры психологической безопасности личности», в которую входят «...в обычных условиях жизнедеятельности <...> морально-коммуникативный, мотивационно-волевой (жизнестойкость), ценностно-смысловой компоненты и внутренний комфорт, <...> в экстремальных условиях деятельности профессионалов — морально-волевая урегулированность (нормативность), стратегии совладания со стрессовыми ситуациями, ценностно-смысловой и посттравматический рост» [3], видоизменяется при решении задач обеспечения психологической безопасности социальных групп обучающихся. Важным условием внутреннего комфорта для них является эффективность межличностного общения, статус в референтной группе, принятие сверстниками. От этого напрямую зависит их жизнестойкость, а также еще формирующаяся на данном этапе система ценностно-смысловых ориентаций личности [1]. Морально-волевая урегулированность, стратегии совладания с тревожными и стрессовыми ситуациями попадают в прямую зависимость от удов-

летворенности характером межличностных отношений [6].

Эмпатия как условие безопасного общения

В последнее время все чаще внимание исследователей приковано к эмпатии как важному фактору личностного благополучия. Эффективное межличностное общение — необходимое условие психологической безопасности учащегося, отвечающее за его статус в референтной группе, а также психологическое и эмоциональное благополучие в социальной среде сверстников. Эмпатия — фактор, обеспечивающий эффективность межличностного общения и, как следствие, — его психологическую безопасность [1].

Эмпатия — феномен, являющийся одновременно и внутренней характеристикой личности, и фактором, обуславливающим ее способности к пониманию другого в процессе общения и социального взаимодействия [1]. Так, в исследованиях Т.Д. Карягиной эмпатия исследуется как «феномен познания» или как «феномен общения»; Ю.В. Лебедева определяет ее как необходимый элемент культуры общества; Т.В. Корнилова обосновывает, что результатом эмпатии являются не только аффективные, но и когнитивные аспекты. М. Дэвис рассматривает поле эмпатических способностей, подразделяя его на процессы (децентрация и сопереживание) и результаты (забота и личностный дистресс). Однако, несмотря на различия в подходах к изучению данного феномена, как отечественные, так и зарубежные авторы выделяют неопределимую роль эмпатии в выстраивании межличностных отношений.

П. Мико, М.Дж. Кава и С. Буэльга (P. Mico, M.J. Cava, S. Buelga) рассматривали процесс построения безопасных межличностных отношений в тесной взаимосвязи с познанием и пониманием ситуации и опыта Другого [23]. На их взгляд, для обучающихся эмпатия является важной конструкцией для взаимопонимания в межличностных отношениях, сотрудничества между сверстниками и состоит из трех основных этапов: восприятия Другого и/или его ситуации, интериоризации чувств/переживаний Другого по поводу его ситуации, понимания ситуации Другого и выделения прав Другому на переживание по поводу ситуации. Как и феномен психологической безопасности, эмпатия включает в себя когнитивный, поведенческий и эмоциональный компоненты. Н.И. Сарджвеладзе дает ей такое определение: «Эмпатия — это особый психический акт, целостное образование когнитивных, эмоциональных и моторных (поведенческих) компонентов, которое включено в качестве особой формы в социальное взаимодействие. Суть данного психического акта: 1) проникновение во внутренний мир другого человека, будь то его эмоциональное переживание, личностные качества, потребности, стремления или оценочные суждения; 2) реагирование субъектом

на проявления внутреннего мира другого человека» [4]. В контексте обеспечения психологической безопасности когнитивные способности эмпатии позволяют человеку воспринимать и понимать полученную в результате межличностного общения достоверную информацию, извлекать и усваивать продуктивный опыт, необходимый для безопасной ориентировки в ситуации. Эмоциональное переживание субъективного благополучия поддерживает состояние защищенности и удовлетворенности жизнью, оптимальный уровень самооффективности и уверенности в себе. Сохранение психического и психологического здоровья посредством осуществления безопасных стратегий поведения в рамках межличностного взаимодействия проявляется в отсутствии тревожных и депрессивных состояний, в поддержании психологической устойчивости к стресс-факторам [6].

Многие психологи, социологи и социальные психологи отмечают тот факт, что способность к сопереживанию, т. е. возможность одного индивида на эмоционально-чувственном уровне войти в область переживаний другого, повышает эффективность межличностного взаимодействия и выделяет индивида из числа тех, кто в процессе общения предпочитает использовать формы коммуникации, исключающие эмоциональную составляющую [8; 22; 29; 31]. Данная коммуникативная стратегия повышает уровень эмоциональной саморегуляции в процессе общения [6]. Так, согласно исследованию К. Дж. Фике и Дж. С. Маттис (K.J. Fike, J.S. Mattis et al.), эмпатия может быть важным моментом вмешательства для поддержки просоциального поведения среди чернокожей молодежи. Результаты, полученные учеными, подтверждают, что темнокожие школьники-подростки, проявляя эмпатическую способность к сопереживанию в процессе межличностного общения, подвергаются меньшей дискриминации со стороны сверстников. По мнению авторов, у них отмечается большая эффективность в выстраивании межличностных связей в контексте общепринятых социальных норм, что обеспечивает их психологическую безопасность; а также им удается быстрее завоевать признание окружающих, нежели тем темнокожим школьникам, которые используют иные коммуникативные навыки. Авторы делают вывод: «Эффективность внешних социальных коммуникаций и психологическая устойчивость межличностных отношений напрямую связаны с внутренней способностью человека эмпатически взаимодействовать с другими людьми» [8].

Согласно исследованию С. Пенгпид и К. Пелцера (S. Pengpid & K. Peltzer), посвященному изучению психологической активности студенческой молодежи и школьников, обучающиеся часто сталкиваются с широким разнообразием потенциально стрессовых и труднопреодолимых ситуаций и, если им не хватает эмпатических навыков, это может привести к развитию состояний, являющихся угрозой для психологической безопасности их самих и всей социальной группы [27].

Большинство подобных экстремальных для учащихся ситуаций, согласно мнению авторов, касается ситуаций межличностного общения: «способность к эмпатии напрямую связана с эффективностью межличностных коммуникаций в подростковом возрасте, она отвечает за альтруистические и просоциальные явления, демонстрируемые индивидом в критические возрастные периоды по отношению к референтной группе в частности и всему обществу в целом» [1, с.252]. Стабильность и психологическая безопасность внутри социальной группы обеспечиваются за счет эффективности межличностных отношений внутри нее, которая поддерживается посредством использования обучающимися эмпатических форм коммуникации [15; 17; 18].

Значимой социальной группой для обучающихся становится референтная группа сверстников. Наличие или отсутствие эмпатических способностей начинает играть значимую роль в межличностных отношениях обучающихся в процессе выстраивания ими коммуникации внутри группы. Эффективность коммуникаций зачастую зависит от прочности связей, которые обучающийся устанавливает в процессе общения и межличностного взаимодействия со сверстниками [24; 29].

С одной стороны, эмпатия — это личностное качество, характеристика личности индивида, заложенная от рождения [31], но с другой — способность, инструмент осваиваемый обучающимся в процессе социализации, с самого раннего ее института — семьи. Являясь внутренней характеристикой, она реализует значимую вспомогательную функцию личности, необходимую для повышения эффективности межличностных отношений при выстраивании социальных связей, способствуя тем самым обеспечению психологической безопасности личности обучающихся.

Развитие эмпатических способностей как фактор психологического благополучия и академических достижений обучающихся

Эмпатия представляет собой одну из наиболее значимых внутриличностных переменных с точки зрения эмоциональных навыков. Объясняя ее значение, К. Роджерс писал: «*Эмпатия — это способность встать в ботинки другого*» [4, с.56]. Эмпатия — это внутренняя характеристика, применяемая к конкретно взятому индивиду, однако с ней непосредственно связаны способности к выстраиванию внешних коммуникаций. Р. Гоналвес и М. Фигейредо-Брага (R. Goncalves & M. Figueiredo-Braga) в исследовании роли эмпатии в академической удовлетворенности и снижении уровня эмоционального выгорания у студентов-медиков выявили, что при выстраивании эмпатии в качестве особого конструкта в процесс профессионального общения в период прохождения практики у учащихся возрастает академическая успешность [16]. С точки зрения авторов, эмпатия, представляя собой многомерный конструкт и включая эмоциональные, когнитивные и дис-

позиционные измерения, оказывает непосредственное влияние на удовлетворенность студентом результатами своих академических достижений. Студенты, проявляющие на эмоциональном уровне эмпатическую заботу и сострадание по отношению к пациентам, что является неотъемлемой частью профессии врача, более удовлетворены своими академическими успехами, нежели студенты, не проявляющие эмпатии.

Стоит отметить, что проблематика современных зарубежных исследований, посвященных развитию эмпатии у обучающихся, относится преимущественно к области помогающих профессий в сфере здравоохранения и медицинских областей психологии. Р. Винтер и Н. Линож (R. Winter, N. Leanage et al.) в своем систематическом обзоре качественных исследований опыта включения в образовательный процесс студентов медицинских профессий тренингов на развитие эмпатических способностей, навыков эмпатического общения показали повышение профессиональной эффективности студентов в тех областях медицины, которые связаны с непосредственным взаимодействием с пациентами во время практики [15]. Исследователями Л. Хуанг и Дж. Тай (L. Huang, J. Thai) была показана положительная связь между эмпатией, сочувствием и самооценкой студентов-медиков из Китая [18; 30]. Индийские психологи А. Дж. Раджа Б. и К. Кхандхадия (A.J. Raja B. & K. Khandhadiya) доказали, что проявление эмпатии по отношению к пациентам во время пандемии COVID-19 послужило причиной возрастания уровня межличностной эмоциональной сплоченности внутри коллектива, повышению профессиональной эффективности, а также формированию благоприятного климата, что способствовало возрастанию числа выздоровевших пациентов [28].

Межличностные отношения и эмоциональные навыки (в том числе психологическая устойчивость) играют огромную роль в формировании личности обучающихся. Они зачастую напрямую связаны с тем, как индивид справляется с личностными трудностями и академическими требованиями. В данный период обучающиеся проходят различные стадии эмоционально-волевого развития при взаимодействии друг с другом в межличностных отношениях, которые оказывают непосредственное влияние на личностную, академическую успешность и психологическую безопасность. П.А. Черчи и Д. Думлюдаг (P.A. Cerci, D. Dumludag), изучая взаимосвязь между удовлетворенностью жизнью и навыками эмпатического взаимодействия внутри учебных групп, показали, что эмоциональные навыки эмпатии (emotional skills of empathy) могут играть центральную роль в том, как студенты колледжей преодолевают сложные жизненные ситуации. По мнению авторов, на основании этого у индивидов формируются адаптивные стратегии поведения, что в свою очередь приводит к улучшению успеваемости и повышению психологического благополучия и психологической безопасности, а также повышению эффективности межличностных отношений [10].

В зарубежных исследованиях, посвященных эмпатическому взаимодействию учащихся в школьной среде, удалось выявить, что эмпатия положительно коррелирует с другими психологическими и/или академическими переменными. Так, в серии исследований Дж. Эрнандес, Р. Лопес и О. Капо (J. Hernandez, R. Lopez & O. Caro) [14], посвященных особенностями межличностного общения в условиях непосредственного и опосредованного общения школьников, было показано, что эмпатия, применяемая при непосредственном личном контакте между учащимися, оказывает положительное воздействие на личные отношения в классе и внутреннюю мотивацию, связанную с достижениями и успешностью, а вот при опосредованном контакте, в общении учащихся через социальные сети и мессенджеры, подробно охарактеризованном в исследовании К. Паласио (C. Palacio) [19], эмпатия снижается или совсем не воспринимается партнером по общению, за счет чего могут развиваться такие цифровые барьеры общения, как кибербуллинг (cyberbullying) и киберагрессия.

Взгляд венгерского психолога А. Ола (A. Olah), опирающегося в своей концептуальной идее на принципы психологии здоровья и позитивной психологии, представляет особый интерес в решении задач психологической безопасности в контексте межличностных отношений [25]. Ученый, изучая проблемы защиты психики человека, в том числе и в образовательной среде, выявил, что обеспечение психологической безопасности школьников возможно за счет интегрированного образования, объединяющего мотивационные, поведенческие и когнитивные ресурсы личности, отвечающие за ее адаптацию и способствующие в кризисных ситуациях поддержанию психоэмоционального состояния и сохранению психического здоровья. Такое интегрированное образование, по мнению А. Ола, позволит сформировать психологический иммунитет, а сама концепция автора включает психодиагностический инструментарий, позволяющий раскрыть и конкретизировать компоненты психологического иммунитета: созидательность, самоконтроль, оптимизм, самоуважение и др., которые непосредственно перекликаются с элементами, составляющими феномен эмпатии. Объединяя эмоциональные, когнитивные и поведенческие компоненты, эмпатия включается в социальное взаимодействие в качестве особого психического акта и является одним из важных факторов, влияющих на эффективность межличностных отношений, что поддерживает психологическую безопасность обучающихся и, как следствие, способствует формированию у них психологического иммунитета.

Практическая значимость принципов, предложенных А. Ола, подтвердилась в предложении американского психолога Д. Гилберта (D. Gilbert) и индийских психологов А. Бхардвадж и К. Агравал (A. Bhardwaj & K. Agrawal) [28]. Исследователи предложили использовать психологический иммунитет как некую защиту «разума от несчастья», применяемую в качестве адап-

тационной возможности психологической безопасности. Схожие идеи можно встретить у медицинских психологов и врачей из Великобритании Р. Винтера, Н. Линож, Н. Робертса, Р.И. Нормана и Дж. Хоуик (R. Winter, N. Leanage, N. Roberts, R.I. Norman, J. Howick) в систематическом обзоре качественных исследований эмпатии [15]. Авторы также на основании данной концепции рассмотрели возможность разработки специальной программы первичной психологической профилактики или программ психологической подготовки студентов-медиков, включающих развитие эмпатических способностей [28; 15]. Соглашаясь с мнением авторов, мы также считаем, что в целях повышения адаптивных возможностей обучающихся, уровня их психологического благополучия и безопасности необходима разработка, с опорой на концепцию формирования психологического иммунитета А. Ола, специальной программы, учитывающей социально-психологические особенности учащихся, их когнитивные, мотивационные и поведенческие ресурсы, в рамках которой предполагается осуществлять обучение навыкам эмоционального общения, а также развитие эмпатии и эмпатических способностей, что будет способствовать повышению психологической устойчивости и безопасности обучающихся.

Результаты исследований показали, что развитая эмпатия, оказывая позитивное влияние на эффективность межличностных отношений обучающихся, благотворно воздействует на их психологическую безопасность, а также психическое здоровье и благополучие.

Заключение

В современных зарубежных исследованиях изучаются особенности личности обучающихся в контексте межличностных отношений, а также выделяется важная роль эмпатии как фактора, способствующего эффективности межличностных отношений и психологической безопасности. Основное внимание уделено проблемам развития навыков эмоционального (эмпатического) взаимодействия, когнитивных способностей, психологической устойчивости, психического и психологического здоровья и благополучия обучающихся как компонентам психологической безопасности личности в контексте межличностных отношений в образовательном пространстве.

Исследователи подтвердили, что эмпатия оказывает существенное влияние на эффективность межличностных отношений обучающихся, включаясь в качестве особой формы межличностной коммуникации в процесс социального взаимодействия; позволяет им продумывать и применять стратегии эмоционально включенного поведения, обеспечивающего психологическую безопасность за счет эффективных межличностных отношений. Ученые отмечают, что, по сравнению с традиционными дидактическими методами обучения, внедрение интегрированных образователь-

ных программ будет способствовать повышению психологического благополучия и психологической безопасности, уверенности, удовлетворенности, самоэффективности обучающихся разного возраста, формированию личной психологической устойчивости.

Исследователи также считают, что с помощью обучения навыкам эмпатии и эмпатического общения возможно «защитить разум обучающихся от несчастья», а именно снижать страхи и уменьшать уровень тревожных и депрессивных состояний, стабилизировать состояние в ситуациях стресса, облегчать проблемы с психическим здоровьем, что благотворно повлияет на психическое здоровье обучающихся и их психологическую безопасность.

Проблемы обучения навыкам эмпатии и эмпатического общения в образовании требуют углубленного теоретического осмысления и эмпирического исследования, поиска моделей, инструментов прогнозирования последствий вмешательств в долгосрочной перспективе. На наш взгляд, перспективным направлением исследования может стать анализ эффективности применения пилотных тренинговых программ по развитию навыков эмпатии для обеспечения психологической безопасности личности учащихся в образовательном пространстве, поддержания ее психологического здоровья, устойчивости и благополучия в различных образовательных средах с учетом возрастного этапа и гендерной специфики.

Литература

1. Анисимова Е.В. Эмпатия и ее роль в межличностном взаимодействии в подростковом возрасте // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Том 8. № 6-А. С. 244—255. DOI:10.34670/AR.2020.46.6.175
2. Баева И.А., Гаязова Л.А. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2012. Том 4. № 3. С. 1—14. URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2012_n3/psyedu_2012_n3_55542.pdf (дата обращения: 25.09.2023).
3. Гамова С.Н., Красова Т.Д., Чуйкова Ж.В. Научные подходы к изучению психологической безопасности в отечественных и зарубежных исследованиях // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Том 8. № 4. С. 1—9. DOI:10.15862/30PDMN420
4. Сарджвеладзе Н.И. О балансе проекции и интроекции в процессе эмпатического взаимодействия // Бессознательное: природа, функции, методы исследования: в 4 т. Т. 3 / Под общ. ред. А.С. Прангишвили, А.Е. Шерозия, Ф.В. Бассина. Тбилиси: Мецниереба, 1978. С. 485—490.
5. Современные реалии этики общения в образовательном пространстве / Т.В. Ермолова, А.В. Литвинов, Н.В. Савицкая, О.А. Круковская // Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. № 3. С. 8—20. DOI:10.17759/jmfp.2021100301
6. Суицидальные интенции студентов в период пандемии COVID-19 / Е.В. Анисимова, Г.С. Банников, А.В. Летова, П.К. Яхьяева // Материалы межрегиональной научно-практической конференции «Актуальные вопросы суицидологии» (г. Иркутск, 27 мая 2022 г.). Иркутск: ИНЦХТ, 2022. С. 24—30.
7. Afolabi O.A., Baloguna A.G. Impacts of psychological security, emotional intelligence and self-efficacy on undergraduates' life satisfaction // Psychological Thought. 2017. Vol. 10. № 2. P. 247—261. DOI:10.5964/psyc.v10i226
8. Black adolescent altruism: Exploring the role of racial discrimination and empathy / K.J. Fike, J.S. Mattis, K. Nickodem, C. Guillaume // Children and Youth Services Review. 2023. Vol. 150. Article ID 106990. 8 p. DOI:10.1016/j.childyouth.2023.106990
9. Boustras G., Waring A. Towards a reconceptualization of safety and security, their interactions, and policy requirements in a 21st century context // Safety Science. 2020. Vol. 132. Article ID 104942. 14 p. DOI:10.1016/j.ssci.2020.104942
10. Cerci P.A., Dumludag D. Life satisfaction and job satisfaction among university faculty: the impact of working conditions, academic performance and relative income // Social Indicators Research. 2019. Vol. 144. P. 785—806. DOI:10.1007/s11205-018-02059-8
11. Design thinking and public sector innovation: the divergent effects of risk-taking, cognitive empathy and emotional empathy on individual performance / J.P. Vassallo, S. Banerjee, H. Zaman, J.C. Prabhu // Research Policy. 2023. Vol. 52. № 6. Article ID 104768. 17 p. DOI:10.1016/j.respol.2023.104768
12. Edmondson A. Psychological safety and learning behavior in work teams // Administrative Science Quarterly. 1999. Vol. 44. № 2. P. 350—383. DOI:10.2307/2666999
13. Empathy, memory, and aging during the COVID-19 pandemic / I. Cho, T.J. Cunningham, R.T. Daley, E.A. Kensinger, A. Gutchess // Current research in ecological and social psychology. 2023. Vol. 4. Article ID 100105. 10 p. DOI:10.1016/j.cresp.2023.100105
14. Empathy, self-esteem and satisfaction with life in adolescent / P.U. Superva, C.S. Bordas, A.Q. Robres, R.L. Blasco, C.L. Cosculluela // Children and Youth Services Review. 2023. Vol. 144. № 4. Article ID 106755. 15 p. DOI:10.1016/j.childyouth.2022.106755

15. Experiences of empathy training in healthcare: a systematic review of qualitative studies / R. Winter, N. Leanage, N. Roberts, R.I. Norman, J. Howick // *Patient Education and Counseling*. 2022. Vol. 105. № 10. P. 3017—3037. DOI:10.1016/j.pec.2022.06.015
16. *Gonçalves R., Figueiredo-Braga M.* The roles of empathy, attachment style, and burnout in pharmacy students' academic satisfaction // *American Journal of Pharmaceutical Education*. 2019. Vol. 83(5). Article ID 6706. 10 p. DOI:10.5688/ajpe6706
17. *Hoffman L.J., Chu B.C.* When Is Seeking Safety Functional? Taking a Pragmatic Approach to Distinguishing Coping From Safety // *Cognitive and Behavioral Practice*. 2019. Vol. 26. № 1. P. 176—185. DOI:10.1016/j.cbpra.2018.11.002
18. *Huang Y., Hu P., Deng H.* Empathic concern induction modulates behavioral ratings and neural responses to harm-related moral judgment: an event-related potentials study // *Behavioural Brain Research*. 2023. Vol. 446. Article ID 114397. 9 p. DOI:10.1016/j.bbr.2023.114397
19. Imaginarios de jóvenes entre 13 y 18 años acerca del ciberacoso y la empatía: Un estudio de caso / C. Palacio Chavarriaga, L.J. Rodríguez Marín, Y.I. Rodríguez Cuesta, J.M. Giraldo Villa // *Infancias Imágenes*. 2020. Vol. 19. № 1. P. 21—32. DOI:10.14483/16579089.13425
20. *Jiang Q., Zhang Y., Pian W.* Chatbot as an emergency exist: Mediated empathy for resilience via human-AI interaction during the COVID-19 pandemic // *Information Processing and Management*. 2022. Vol. 59. Article ID 103074. 16 p. DOI:10.1016/j.ipm.2022.103074
21. *Johnson D.W., Johnson R.T.* Why violence programs don't work and what does [Электронный ресурс] // *Educational Leadership*. 1995. Vol. 52. № 5. P. 63—67. URL: <https://www.ascd.org/el/articles/why-violence-prevention-programs-dont-work-and-what-does> (дата обращения: 25.09.2023).
22. *Kim H., Choi H., Han S.* The effect of sense of humor and empathy on the interpersonal adaptation // *Personality and Individual Differences*. 2022. Vol. 197. Article ID 111791. 5 p. DOI:10.1016/j.paid.2022.111791
23. *Mico P., Cava M.J., Buelga S.* Sensibilidad intercultural y satisfacción con la vida en alumnado autoctono e inmigrante // *Educación*. 2019. Vol. 55. № 1. P. 39—57. DOI:10.5565/rev/educar.965
24. *Morales Rodríguez F.M., Rodríguez Clares R., García Muñoz M.R.* Influence of resilience, everyday stress, self-efficacy, self-esteem, emotional intelligence, and empathy on attitudes toward sexual and gender diversity rights // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17(17). Article ID 6219. 21 p. DOI:10.3390/ijerph17176219
25. *Oláh A., Kapitány-Fövényi M.* A pozitív pszichológia tíz éve // *Magyar Pszichológiai Szemle*. 2012. Vol. 67. № 1. P. 19—45. DOI:10.1556/MPSZLE.67.2012.1.3
26. Patient perceptions of empathy in primary care telephone consultations: a mixed methods study / J. Vennik, S. Hughes, E. Lyness [et al.] // *Patient education and counseling*. 2023. Vol. 113. Article ID 107748. 7 p. DOI:10.1016/j.pec.2023.107748
27. *Pengpid S., Peltzer K.* Sedentary behaviour, physical activity and life satisfaction, happiness and perceived health status in university students from 24 countries // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 16. Article ID 2084. 7 p. DOI:10.3390/ijerph16122084
28. Physician empathy during crisis: a survey of doctors in COVID-19 pandemic (COPE study) / B.A.J. Raja, K. Sriambika, K. Khandhadiya, C.S.S. Guru, U. Mahajan // *Medical journal armed forces India*. 2022. Online ahead of print. 11 p. DOI:10.1016/j.mjafi.2022.08.012
29. *Refoua I., Rafaelli E.* Responsive support: A matter of psychological need fulfillment // *Current Opinion in Psychology*. 2023. Article ID 101691. 37 p. DOI:10.1016/j.copsyc.2023.101691
30. The positive association between empathy and self-esteem in Chinese medical students: a multi-institutional study / L. Huang, J. Thai, Y. Zhong, H. Peng, J. Koran, X. Zhao // *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Article ID 1921. 9 p. DOI:10.3389/fpsyg.2019.01921
31. *Ünal E., Koçak A.U.* The relationship between beliefs toward mental illnesses, empathic tendency and social distancing in university students // *Archives of Psychiatric Nursing*. 2022. Vol. 41. P. 348—353. DOI:10.1016/j.apnu.2022.09.009

References

1. Anisimova E.V. Empatiya i ee rol' v mezhlchnostnom vzaimodeistvii v podrostkovom vozraste [Empathy and its Role in Interpersonal Interaction in Adolescence]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya = Psychology. Historical-critical reviews and modern research*, 2019. Vol. 8, no. 6-A, pp. 244—255. DOI:10.34670/AR.2020.46.6.175 (In Russ.).
2. Baeva I.A., Gayazova L.A. Psikhologicheskaya bezopasnost' obrazovatel'noi sredy shkoly i ee psikhologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie [Psychological security of school's educational environment and its psychological educational support] [Elektronnyi resurs]. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya = Psychological-Educational Studies*, 2012. Vol. 4, no. 3, pp. 1—14. URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2012_n3/psyedu_2012_n3_55542.pdf (Accessed 25.09.2023). (In Russ.).
3. Gamova S.N., Krasova T.D., Chuikova Zh.V. Nauchnye podkhody k izucheniyu psikhologicheskoi bezopasnosti v otechestvennykh i zarubezhnykh issledovaniyakh [Scientific approaches to the study of psychological safety in domestic and

- foreign research]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya [World of Science. pedagogy and psychology]*, 2020. Vol. 8, no. 4, pp. 1—9. DOI:10.15862/30PDMN420 (In Russ.).
4. Sardzhveladze N.I. O balanse proektsii i introektsii v protsesse empaticheskogo vzaimodeistviya [On the balance of projection and introjection in the process of empathic interaction]. In A.S. Prangishvili, A.E. Sheroziya, F.V. Bassina (eds.), *Bessoznatel'noe: priroda, funktsii, metody issledovaniya: v 4 t. T. 3 [Unconscious: nature, functions, research methods: in 4 volumes. Vol. 3]*. Tbilisi: Metsniereba, 1978, pp. 485—490. (In Russ.).
 5. Ermolova T.V., Litvinov A.V., Savitskaya N.V., Krukovskaya O.A. Sovremennye realii etiki obshcheniya v obrazovatel'nom prostranstve [Contemporary realities of communication ethics in the educational space]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2021. Vol. 10, no. 3, pp. 8—20. DOI:10.17759/jmfp.2021100301 (In Russ.).
 6. Anisimova E.V., Bannikov G.S., Letova A.V., Yakhyaeva P.K. Suitsidal'nye intentsii studentov v period pandemii COVID-19 [Suicidal intentions of students during the COVID-19 pandemic]. Materialy mezhhregional'noi nauchno-prakticheskoi konferentsii «Aktual'nye voprosy suitsidologii» (g. Irkutsk 27 maya 2022 g.) [Proceedings of the interregional scientific and practical conference “Topical issues in suicidology”]. Irkutsk: INTsKhT, 2022, pp. 24—30. (In Russ.).
 7. Afolabi O.A., Baloguna A.G. Impacts of psychological security, emotional intelligence and self-efficacy on undergraduates' life satisfaction. *Psychological Thought*, 2017. Vol. 10, no. 2, pp. 247—261. DOI:10.5964/psyc.v10i226
 8. Fike K.J., Mattis J.S., Nickodem K., Guillaume C. Black adolescent altruism: Exploring the role of racial discrimination and empathy. *Children and Youth Services Review*, 2023. Vol. 150, article ID 106990. 8 p. DOI:10.1016/j.childyouth.2023.106990
 9. Boustras G., Waring A. Towards a reconceptualization of safety and security, their interactions, and policy requirements in a 21st century context. *Safety Science*, 2020. Vol. 132, article ID 104942. 14 p. DOI:10.1016/j.ssci.2020.104942
 10. Cerci P.A., Dumludag D. Life satisfaction and job satisfaction among university faculty: the impact of working conditions, academic performance and relative income. *Social Indicators Research*, 2019. Vol. 144, pp. 785—806. DOI:10.1007/s11205-018-02059-8
 11. Vassallo J.P., Banerjee S., Zaman H., Prabhu J.C. Design thinking and public sector innovation: the divergent effects of risk-taking, cognitive empathy and emotional empathy on individual performance. *Research Policy*, 2023. Vol. 52, no. 6, article ID 104768. 17 p. DOI:10.1016/j.respol.2023.104768
 12. Edmondson A. Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 1999. Vol. 44, no. 2, pp. 350—383. DOI:10.2307/2666999
 13. Cho I., Cunningham T.J., Daley R.T., Kensinger E.A., Gutchess A. Empathy, memory, and aging during the COVID-19 pandemic. *Current research in ecological and social psychology*, 2023. Vol. 4, article ID 100105. 10 p. DOI:10.1016/j.cresp.2023.100105
 14. Supervia P.U., Bordas C.S., Robres A.Q., Blasco R.L., Coscolluela C.L. Empathy, self-esteem and satisfaction with life in adolescent. *Children and Youth Services Review*, 2023. Vol. 144, no. 4, article ID 106755. 15 p. DOI:10.1016/j.childyouth.2022.106755
 15. Winter R., Leange N., Roberts N., Norman R.I., Howick J. Experiences of empathy training in healthcare: a systematic review of qualitative studies. *Patient Education and Counseling*, 2022. Vol. 105, no. 10, pp. 3017—3037. DOI:10.1016/j.pec.2022.06.015
 16. Gonçalves R., Figueiredo-Braga M. The roles of empathy, attachment style, and burnout in pharmacy students' academic satisfaction. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 2019. Vol. 83(5), article ID 6706. 10 p. DOI:10.5688/ajpe6706
 17. Hoffman L.J., Chu B.C. When Is Seeking Safety Functional? Taking a Pragmatic Approach to Distinguishing Coping From Safety. *Cognitive and Behavioral Practice*, 2019. Vol. 26, no. 1, pp. 176—185. DOI:10.1016/j.cbpra.2018.11.002
 18. Huang Y., Hu P., Deng H. Empathic concern induction modulates behavioral ratings and neural responses to harm-related moral judgment: an event-related potentials study. *Behavioural Brain Research*, 2023. Vol. 446, article ID 114397. 9 p. DOI:10.1016/j.bbr.2023.114397
 19. Palacio Chavarriaga C., Rodríguez Marín L.J., Rodríguez Cuesta Y.I., Giraldo Villa J.M. Imaginarios de jóvenes entre 13 y 18 años acerca del ciberacoso y la empatía: Un estudio de caso. *Infancias Imágenes*, 2020. Vol. 19, no. 1, pp. 21—32. DOI:10.14483/16579089.13425
 20. Jiang Q., Zhang Y., Pian W. Chatbot as an emergency exist: Mediated empathy for resilience via human-AI interaction during the COVID-19 pandemic. *Information Processing and Management*, 2022. Vol. 59, article ID 103074. 16 p. DOI:10.1016/j.ipm.2022.103074
 21. Johnson D.W., Johnson R.T. Why violence programs don't work and what does [Elektronnyi resurs]. *Educational Leadership*, 1995. Vol. 52, no. 5, pp. 63—67. URL: <https://www.ascd.org/el/articles/why-violence-prevention-programs-dont-work-and-what-does> (Accessed 25.09.2023).
 22. Kim H., Choi H., Han S. The effect of sense of humor and empathy on the interpersonal adaptation. *Personality and Individual Differences*, 2022. Vol. 197, article ID 111791. 5 p. DOI:10.1016/j.paid.2022.111791
 23. Mico P., Cava M.J., Buelga S. Sensibilidad intercultural y satisfacción con la vida en alumnado autoctono e inmigrante. *Educar*, 2019. Vol. 55, no. 1, pp. 39—57. DOI:10.5565/rev/educar.965

24. Morales Rodríguez F.M., Rodríguez Clares R., García Muñoz M.R. Influence of resilience, everyday stress, self-efficacy, self-esteem, emotional intelligence, and empathy on attitudes toward sexual and gender diversity rights. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020. Vol. 17(17), article ID 6219. 21 p. DOI:10.3390/ijerph17176219
25. Oláh A., Kapitány-Fövény M. A pozitív pszichológia tíz éve. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 2012. Vol. 67, no. 1, pp. 19—45. DOI:10.1556/MPSZLE.67.2012.1.3
26. Vennik J., Hughes S., Lyness E. et al. Patient perceptions of empathy in primary care telephone consultations: a mixed methods study. *Patient education and counseling*, 2023. Vol. 113, article ID 107748. 7 p. DOI:10.1016/j.pec.2023.107748
27. Pengpid S., Peltzer K. Sedentary behaviour, physical activity and life satisfaction, happiness and perceived health status in university students from 24 countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 16, article ID 2084. 7 p. DOI:10.3390/ijerph16122084
28. Raja B.A.J., Sriambika K., Khandhadiya K., Guru C.S.S., Mahajan U. Physician empathy during crisis: a survey of doctors in COVID-19 pandemic (COPE study). *Medical journal armed forces India*, 2022. Online ahead of print, 11 p. DOI:10.1016/j.mjafi.2022.08.012
29. Refoua I., Rafaeli E. Responsive support: A matter of psychological need fulfillment. *Current Opinion in Psychology*, 2023. article ID 101691. 37 p. DOI:10.1016/j.copsyc.2023.101691
30. Huang L., Thai J., Zhong Y., Peng H., Koran J., Zhao X. The positive association between empathy and self-esteem in Chinese medical students: a multi-institutional study. *Frontiers in Psychology*, 2019. Vol. 10, article ID 1921. 9 p. DOI:10.3389/fpsyg.2019.01921
31. Ünal E., Koçak A.U. The relationship between beliefs toward mental illnesses, empathic tendency and social distancing in university students. *Archives of Psychiatric Nursing*, 2022. Vol. 41, pp. 348—353. DOI:10.1016/j.apnu.2022.09.009

Информация об авторах

Анисимова Екатерина Владимировна, заведующая сектором психологического сопровождения отдела по воспитательной и социальной работе, педагог-психолог, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7060-602X>, e-mail: anisimovaev@mgppu.ru

Крушельницкая Ольга Борисовна, кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой теоретических основ социальной психологии, профессор, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0762-6925>, e-mail: social2003@mail.ru

Information about the authors

Ekaterina V. Anisimova, Head of the Sector of Psychological Support of the Department for Educational and Social Work, Educational Psychologist, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7060-602X>, e-mail: anisimovaev@mgppu.ru

Olga B. Krushelnitskaya, PhD in Psychology, Head of the Department of Theoretical Foundations of Social Psychology, Faculty of Social Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0762-6925>, e-mail: social2003@mail.ru

Получена 30.06.2023

Принята в печать 22.09.2023

Received 30.06.2023

Accepted 22.09.2023

Чат-бот как способ поддержки жертв школьной травли

Роговец А.Ю.

*Московский психолого-социальный университет (ОАНО ВО МПСУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0838-8172>, email: rogovetsartem@gmail.com*

Мазуркевич А.

*Московский психолого-социальный университет (ОАНО ВО МПСУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-2793-1873>, email: ma3ypkevich@gmail.com*

Суворова И.Ю.

*Московский психолого-социальный университет (ОАНО ВО МПСУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3804-2129>, e-mail: i.suvorova89@gmail.com*

Винник М.

*Московский психолого-социальный университет (ОАНО ВО МПСУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3808-1346>, e-mail: free_limitless@mail.ru*

Приходько А.А.

*Московский психолого-социальный университет (ОАНО ВО МПСУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2174-7950>, e-mail: alisa.prikhodko.02@mail.ru*

Данная статья посвящена обзору зарубежных источников, посвященных созданию терапевтических чат-ботов, а также описанию проблематики создания антибуллингового чат-бота. Большинство чат-ботов работают на базе когнитивно-поведенческой психотерапии и направлены на профилактику депрессивных состояний у взрослых. Чат-бота, нацеленного на поддержку жертв школьной травли, на данный момент не существует. Выделяются как минимум две причины: специфичность ситуации травли и правовые аспекты работы с несовершеннолетними. Специфичность ситуации травли — это работа с клиентом в условиях реальной угрозы жизни и здоровью. Наиболее адекватным методом работы с жертвами школьной травмы является когнитивно-поведенческая терапия, фокусированная на травме. Правовой аспект включает в себя необходимость подписания согласия на обработку персональных данных и статуса несовершеннолетнего в заключении правовых сделок. В статье предложена идея авторского чат-бота, также основанного на когнитивно-поведенческой терапии и призванного обеспечить первую психологическую помощь. Авторский диалоговый агент включает три блока: работа над эмоциональными переживаниями, психообразование и снятие острого стресса. Всего в алгоритм включены пять эмоциональных состояний — четыре дисфункциональных и одно функциональное. Выраженность эмоциональных состояний измеряется по пятибалльной шкале и сохраняется в журнал настроения, по которому можно мониторить эффективность работы чат-бота. Чат-бот не может реализовать все функции терапии, однако может помочь снизить уровень эмоционального напряжения.

Ключевые слова: травля, жертва, психологическое сопровождение, работа с кризисными состояниями, чат-бот, ПТСР, когнитивно-поведенческая психотерапия.

Для цитаты: Чат-бот как способ поддержки жертв школьной травли [Электронный ресурс] / А.Ю. Роговец, А. Мазуркевич, И.Ю. Суворова, М. Винник, А.А. Приходько // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3. С. 103—114. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120310>

Chat-Bot as a Way to Support Victims of School Bullying

Artem Yu Rogovets

Moscow Social Psychological University, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0838-8172>, email: rogovetsartem@gmail.com

Alexey Mazurkevitch

Moscow Social Psychological University, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-2793-1873>, e-mail: ma3ypkevich@gmail.com

Irina Yu. Suvorova

Moscow Social Psychological University, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3804-2129>, e-mail: i.suvorova89@gmail.com

Matt Vinnik

Moscow Social Psychological University, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3808-1346>, e-mail: free_limitless@mail.ru

Alisa A. Prikhodko

Moscow Social Psychological University, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2174-7950>, e-mail: alisa.prikhodko.02@mail.ru

This article is devoted to an overview of the sources on therapeutic chatbots, as well as a description of the problem of creating an anti-bullying chatbot. Most chatbots work on the basis of cognitive-behavioral psychotherapy and are aimed at preventing depressive vessels in adults. There are no anti-bullying chatbots yet. There are at least two reasons: the exceptional situation of bullying and the legal aspects of working with teenagers. The specificity of the bullying situation is working with the patient in real life and health conditions. Trauma-focused Cognitive Behavioral Therapy is the most appropriate method of dealing with victims of school transportation. The legal aspect includes the signing of a data revision resolution and the status of a minor in the conclusion of legal negotiations. The article proposes the idea of an author's chatbot, also based on Cognitive Behavioral Therapy and psychological first aid. The author's dialogue agent includes three blocks: work on emotional manifestations, psychoeducation and acute stress relief. In total, the algorithm includes five emotional channels — four dysfunctional and single-functional. The severity of emotional disturbances is measured on a five-point scale and a mood log, by detecting which you can track the effectiveness of the chatbot. A chatbot cannot implement all the functions of therapy, but it can help reduce the level of emotional stress.

Keywords: bullying, victim, psychological support, work with crisis states, chat-bot, PTSD, cognitive-behavioral psychotherapy.

For citation: Rogovets A., Mazurkevitch A., Suvorova I.Yu., Vinnik M., Prikhodko A.A. Chat-bot as a Way to Support Victims of School Bullying. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya* = Journal of Modern Foreign Psychology, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 103—114. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120310> (In Russ.).

Введение

Статистика частоты встречаемости травли среди школьников вызывает серьезную обеспокоенность. Еще Д. Ольвеус [23] обнаружил, что 15% детей регулярно сталкиваются с ситуацией травли. В 2007 г. в США 32% учеников переживали опыт школьной травли [3], а, по данным Центра социального прогнозирования и маркетинга, более 25% детей в возрасте 5—14 лет в России подвергаются насилию в той или иной форме [2]. Проблема усугубляется тем, что зачастую жертвы буллинга не могут найти поддержку ни среди сверстников, ни среди педагогов, ни среди родителей. Это связано, в том числе, с недоверием жертв травли, как к родителям, так и к педагогам и школь-

ным психологам [2; 3]. К сожалению, зачастую психолог рассматривается такими детьми, как такой же контролирующий взрослый, которому нельзя доверять. В такой ситуации, с одной стороны, чат-бот мог бы стать опорой, позволяющей детям и подросткам со сложностями в установлении доверия к людям высказаться и получить поддержку в кризисной ситуации [30]. С другой стороны, использование психотерапевтических чат-ботов взрослыми, а тем более подростками, — вопрос, требующий пристального психологического и юридического внимания. Поэтому целью данной работы является рассмотрение условий использования антибуллинговых чат-ботов школьниками. В качестве метода исследования выступил анализ литературы. Был проведен поиск релевантных статей в

таких базах данных, как КиберЛенинка, eLIBRARY, Google Scholar и Wiley Online Library.

Повествование начинается с истории возникновения чат-ботов и их применения в психотерапии. Далее приводится конструирование психотерапевтических чат-ботов на основе когнитивно-поведенческой психотерапии. Однако стоит заметить, что упоминаний об антибуллинговых чат-ботах в литературе нет, тогда как работа с жертвами школьной травли имеет свои особенности, как психологические, так и правовые. Поэтому далее рассмотрены особенности работы с жертвами школьной травли и авторская модель антибуллингового чат-бота.

История создания чат-ботов в области психотерапии

Чат-бот (от англ. *chat* — болтать, *bot* — робот) — это компьютерная программа, которая может «общаться» с человеком на обычном языке посредством текста или голоса, взаимодействие с которой осуществляется через простой, интуитивно понятный интерфейс [26]. Существует два вида чат-ботов: построенные на заранее заданных алгоритмах и базирующиеся на искусственном интеллекте (далее — ИИ), способном самостоятельно генерировать тексты. Чат-боты, построенные на заданных алгоритмах, считаются простыми и полностью поддающимися контролю со стороны их создателей. Это, с одной стороны, накладывает ряд ограничений на обеспечение живого диалога, с другой — позволяет юридически обозначить ответственную сторону. Чат-боты, построенные на основе ИИ, с одной стороны, способны имитировать живую речь, что существенно облегчает контакт с клиентом, с другой стороны самостоятельно генерируют алгоритмы, в результате чего определение ответственного лица затруднено. В России использование ИИ пока что является экспериментальным (см. Федеральный закон от 24 апреля 2020 г. № 123-ФЗ «О проведении эксперимента по установлению специального регулирования в целях создания необходимых условий для разработки и внедрения технологий искусственного интеллекта в субъекте Российской Федерации — городе федерального значения Москве и внесении изменений в статьи 6 и 10 Федерального закона «О персональных данных») [4]. На генеральной конференции Организации Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры (ЮНЕСКО) в ходе своей 41-й сессии, проходившей в Париже с 9 по 24 ноября 2021 года, 143 страны подписали рекомендации об этических аспектах разработки и использования искусственного интеллекта. Каких-либо жестких ограничений в использовании ИИ в документе не содержится, что отражено в его интенсивном внедрении во все сферы жизни.

Однако, независимо от правовой регуляции, возможность использования чат-ботов в психотерапии, как на базе ИИ, так на базе фиксированных алгоритмов, является предметом ряда дискуссий [26]. С одной стороны, цифровая терапия может быть менее чувствительной к реакциям клиента по сравнению с психотерапевтом, и ответы бота могут привести к неправильному построению отношения клиент-психотерапевт. Существует также риск того, что онлайн-приложения могут намеренно обнадеживать клиентов или поддерживать высокий уровень переживаний для получения прибыли психотерапевтами, работающими с клиентами-пользователями чат-ботов [30]. Наконец, чат-боты не способны к эмпатии и рефлексии, являющимися одними из основных атрибутов психотерапии. С другой стороны, использование чат-ботов приводит к большей доступности психотерапии, ведь наиболее уязвимые слои населения не могут себе ее позволить. Многие чат-боты, такие как Woebot¹ (<https://woebothealth.com/>), показывают при этом высокие результаты [17].

Разработка чат-ботов непосредственно связана с психологией, так как была направлена на создание компьютерной программы, имитирующей человеческое общение. Первая такая программа принадлежит Джозефу Вейценбауму — американскому ученому, специалисту в области искусственного интеллекта. Эту программу под названием ELIZA можно считать первым виртуальным агентом в истории создания чат-ботов [6]. ELIZA работала на идентификации ключевых слов в тексте, которые вводит пользователь, и последующем выводе ответов. Если программа не могла идентифицировать ключевые слова, то использовала шаблонные фразы, побуждающие пользователя говорить больше: «Почему ты так говоришь?», «Можешь подробнее?». Хотя ответы predeterminedены, этот робот создавал ощущение понимания собеседника [6].

ELIZA послужила источником вдохновения для последующих работ [6]. Следующей в истории создания чат-ботов стала ALICEbot, созданная в 1995 году Ричардом Уоллесом. ALICE (Artificial Linguistic Internet Computer Entity) — это чат-бот с открытым исходным кодом искусственного интеллекта на естественном языке, который использует AIML (Artificial Intelligence Mark-Up Language) для формирования ответов на запросы. Архитектура чат-бота состоит из двух четко разделенных частей, а именно: «движок чат-бота» и «языковая модель», что дает возможность адаптировать чат-бота для различных областей применения. Он генерирует ответы на запрос пользователя, применяя некоторые правила сопоставления шаблонов. Однако он не мог пройти тест Тьюринга, поскольку даже случайный пользователь

¹ Woebot — чат-бот, изобретенный в 2017 г. психологами Стэнфордского университета совместно со специалистами в области искусственного интеллекта

часто обнаруживает его искусственность в коротких разговорах [26].

Через несколько лет, в 2001 г., был создан бот SmarterChild [6], доступный в таких мессенджерах, как America Online (AOL) и Microsoft (MSN). Это был первый случай, когда чат-бот мог помочь людям с практическими повседневными задачами, поскольку он мог получать информацию из баз данных о времени просмотра фильмов, спортивных результатах, курсах акций, новостях и погоде. Эта способность ознаменовала собой значительное развитие как машинного обучения, так и траекторий взаимодействия человека с компьютером, поскольку доступ к информационным системам можно было получить посредством обсуждения с чат-ботом. Впоследствии также для него были разработаны анимированные виртуальные агенты, т. е. аватары с человеческим обликом, жестами и выражениями, которые взаимодействуют с пользователями. Судя по всему, такой вид презентации побуждает пользователя воспринимать чат-бота как более приближенного к антропоморфному образу [6]. Развитие технологий машинного обучения позволило сделать еще один шаг вперед в создании интеллектуальных персональных голосовых помощников. Самые известные из них: Apple Siri (Siri), IBM Watson, Google Assistant, Microsoft Cortana и Amazon Alexa и др. [19].

Не так давно эта технология стала проникать в сферу здравоохранения [13]. В недавних исследованиях изучался потенциал чат-ботов для предоставления медицинской информации и поддержки, выявления и предотвращения определенного поведения (например, самоубийства) [22] и поддержки лечения, проводимого врачами в различных областях медицины [18]. Кроме того, пандемия COVID-19 способствовала быстрому переходу к телемедицине и онлайн-медицине, включая использование чат-ботов, информированных технологиями искусственного интеллекта (ИИ), для реагирования на потребности здравоохранения во время пандемии.

Существует также немало случаев использования чат-ботов в психотерапии [16; 30]. Большинство психотерапевтических чат-ботов построены на распознавании эмоций, типичной задачи для машинного обучения [32] — алгоритм обучается на большом количестве маркируемых сообщений. Соответственно, точность восприятия эмоционального фона сообщения будет зависеть от трех факторов: количества примеров для обучения, качества кода и точности маркировки сообщений экспертами. Беря во внимание сложность написания кода и сбора необходимых для обучения примеров, многие чат-боты используют фиксированные алгоритмы. Так, при анализе 2481 публикации, описывающих создание чат-ботов в области медицины и психотерапии [29], наибольшее количество упоминаний о структуре чат-бота пока что приходится на сопоставление паттернов ответов с заданными образцами [5; 20] и выбор фиксированных ответов [8].

Классическая/традиционная когнитивно-поведенческая психотерапия как основа психотерапевтических чат-ботов

При создании психотерапевтических чат-ботов часто прибегают к техникам когнитивно-поведенческой психотерапии. Например, Woebot ведет дневник настроений клиента и интересуется его самочувствием в течение дня, рассказывая при этом про основные техники когнитивно-поведенческой терапии (далее — КПТ) [17]. Эффективность использования данной методики для снижения уровня стресса, депрессии и тревожности была продемонстрирована на группе Стэнфордских студентов, проходивших индивидуальную психотерапию с Woebot.

В ходе когнитивной терапии в основном используются сразу несколько техник для закрепления результата: при тревожности использовалась техника «Принятие мысли» или «Осознанное отстранение»; при депрессии — «Путешествие в будущее», «Поиск вариаций одного убеждения» и т. д. Результатом исследования стало значимое снижение уровня тревожности и депрессии [17].

Методы КПТ также успешно использованы в чат-ботах Joy, Wysa, Youper и др. Такая обширная интеграция методов КПТ обусловлена более высокой (по сравнению с другими вариантами психотерапии) эффективностью при ограниченном количестве сессий в случае тревожных и депрессивных расстройств, которые служат основной причиной обращения к этим программам [17]. К тому же еще одним фактором, обуславливающим обращение к КПТ, является возможность ее использования не только в формате классической очной работы с психотерапевтом, но и при дистанционном (т. е. через Интернет) оказании терапевтической помощи. Так, во время пандемии зарекомендовал себя подход КПТ на основе Интернета (Internet Cognitive Behavior Therapy — ICBT) [15]. Другими словами, благодаря структурности методов когнитивно-поведенческую терапию проще всего представить в виде компьютерных алгоритмов.

Однако работа с тревожными и депрессивными расстройствами, заключающаяся преимущественно в когнитивной переоценке своего отношения к окружающей реальности, отличается от работы с жертвами травли. К тому же речь идет о работе с детьми и подростками, работа с которыми также отличается от работы со взрослыми. Возможно поэтому в зарубежной практике сегодня нет информации о создании антибуллинговых чат-ботов. Поэтому мы решили предложить авторскую разработку.

Особенности психологической работы с жертвами школьной травли

Перед описанием функций и мишеней антибуллингового чат-бота мы решили проанализировать пси-

хотерапевтические подходы к жертвам травли в целом. В последние годы в контексте школьной травли все больше работ посвящено симптомам посттравматического стресса [1; 23; 24; 32]. Исследования показали, что жертвы издевательств в школе испытывают широкий спектр проблем с психическим здоровьем, академическими успехами и социальной адаптацией [24]. Длительное воздействие издевательств приводит к стойким поведенческим изменениям (формированию виктимности): к беспомощности; невозможности расслабиться; потере стратегий самоуправления; замкнутости; невозможности отделить себя от ситуации; повторному переживанию случаев издевательств в ночных кошмарах; физиологическому и психологическому возбуждению, остающемуся после выхода из реальной ситуации травли [27]. Особенностью работы с жертвами травли является ситуация, в которой насилие — это объективная реальность [21], и этот факт необходимо учитывать при проведении психотерапии. Для снятия такого фактора, как реальная угроза жизни и здоровью, Schwickerath и Zapf [27] предлагают рассмотреть стационар психиатрической клиники. Однако нужно понимать, что госпитализация возможна только в случае наличия подтвержденного диагноза. К тому же для многих детей и родителей такое решение проблемы является неприемлемым. Поэтому чаще всего терапевтическая работа проходит в условиях продолжающегося насилия.

Одной из общих рекомендаций в терапии жертв школьной травли является обучение ассертивному поведению. Предлагается [24] учить детей говорить: «Оставь меня в покое» или «Отойди» — с уверенностью и гневом, а затем уверенно уходить. Когда дети демонстрируют хулиганам чувство уверенности в себе, они с меньшей вероятностью станут мишенью. Было показано, что дети, которые так поступают, с меньшей вероятностью станут жертвами, чем те, кто ничего не говорит обидчику [23]. Однако, учитывая сформировавшиеся в процессе травли поведенческие, когнитивные и эмоциональные нарушения, перед формированием ассертивного поведения необходим ряд других психотерапевтических интервенций. Так, на данный момент чаще всего используется следующий алгоритм работы с жертвами травли, преимущественно опирающийся на КПТ [27; 28]:

- 1) описание объективных фактов травли с особым акцентом на выявлении полного спектра сенсорных переживаний;
- 2) повторный пересказ ситуации, позволяющий выявить деструктивные мысли, провоцирующие дальнейшее насилие;
- 3) интеграция переживаний и новых смыслов в структуру личности.

Описание объективных фактов травли [23] с особым акцентом на выявлении полного спектра сенсорных переживаний направлено на прекращение актуализации повторного переживания. На этом этапе применяется такое направление психотерапии, как умень-

шение травматических происшествий (traumatic incident reduction — TIR), где используется повторное воображаемое воздействие неприятных или травмирующих событий в безопасной обстановке, что дает возможность завершить травмирующую ситуацию [9].

Второй этап работы включает повторный пересказ ситуации, что позволяет выявить деструктивные мысли, провоцирующие ситуации насилия. Вот некоторые распространенные иррациональные мысли жертв издевательств [27]: «Должно быть, я сделал что-то не так, поэтому это случилось со мной»; «Кто-то должен был сделать так, чтобы этого со мной не произошло», «Все ненавидят меня», «Я никогда этого не переживу». Проработка каждого из убеждений направлена на возможность увидеть себя активным участником ситуации, на которую можно влиять. Позже опыт травли должен быть ассимилирован в личный опыт [27].

Предложенная модель психотерапевтической работы базируется на утверждении, что актер полностью может повлиять на свое окружение. Однако это положение не выдерживает критики [16; 17]. Во-первых, преследователи обладают личными мотивами. Во-вторых, ролевые ожидания, сложившиеся в классе, будут вынуждать повторение неадаптивного поведения. В-третьих, в ситуации острого стресса, вызванного травлей, когнитивная работа будет малоэффективной, если не сказать более.

В ситуации острого кризиса обычно применяются первая психологическая помощь (psychological first aid — PFA) и психотерапия кризисного вмешательства (crisis intervention psychotherapy — CIP) [25]. PFA представляет собой набор методов, позволяющих справиться с острым стрессом и быть способным к рациональному мышлению. Данные, подтверждающие эффективность первой психологической помощи, отсутствуют, поэтому она считается «доказанной», но без доказательств эффективности. CIP — это краткая форма психотерапии, проводимая в качестве дополнения или продолжения первой психологической помощи [25]. Эта краткая психотерапия, предназначенная для разрешения кризиса и восстановления функционирования, включает пять шагов: подготовка, налаживание контакта, обеспечение чувства безопасности, овладение техниками снижения стресса и возвращение к нормальной жизни.

На подготовительном этапе необходимо понять, нужна ли потерпевшему госпитализация. Далее психологу необходимо инициировать установление контакта. Тем не менее, запрещается принуждение клиента к рассказу. Самое важное условие контакта и смысл работы с острыми кризисными состояниями — восстановление чувства безопасности и снятие перманентной тревоги, вызванной ПТСР [31]. Такая терапия помогает справиться с первичным стрессом.

С дальнейшей работой по социальной интеграции жертвы травли, формированию чувства безопасности, переосмыслению полученного опыта лучше всего зарекомендовала себя когнитивно-поведенческая терапия,

фокусированная на травме (trauma-focused cognitive-behavioral therapy — TF-CBT) [10]. TF-CBT базируется на двух принципах: 1) привлечение опекунов на протяжении всей терапии и 2) пропорциональное предоставление этапов и компонентов терапии. Основные компоненты TF-CBT включают: психообразование, навыки воспитания, навыки релаксации, навыки аффективной модуляции, когнитивные навыки совладания с трудной жизненной ситуацией, работу с травмой и повышение чувства безопасности. Все компоненты предоставляются в три этапа. Первый этап — стабилизация. Далее — повествование о травме. Заключительный этап — фаза интеграции. Три этапа обычно предоставляются пропорционально, т. е. для каждой из них используется равное количество сеансов [10].

Немаловажное место в TF-CBT занимают навыки релаксации. Терапевт отрабатывает с ребенком индивидуально разработанные стратегии релаксации (например, сфокусированное дыхание, прогрессивную мышечную релаксацию, управляемую визуализацию, музыку и т. д.), чтобы уменьшить физиологическое гипервозбуждение ребенка. Для работы над травмой терапевт практикует стратегии идентификации чувств, затем в рамках ролевых игр отрабатывает с ребенком стратегии аффективной модуляции: техники самоуспокоения, самостоятельный поиск социальной поддержки и т. д. Участие опекуна необходимо для выработки им устойчивой позиции поддержки ребенка. В исследовании S. Allison [14] было показано, что виктимность родителей является риском переживания травли их детьми, поэтому совместная психотерапия оправдана еще с позиции проработки виктимности опекуна.

Результаты исследований [11] показывают, что модуль когнитивно-поведенческой терапии, фокусированной на травму, способен помочь снизить тяжесть депрессии у жертв травли.

Разработка авторского алгоритма антибуллингового чат-бота

Как видно из предыдущего раздела, работа с жертвами школьной травли включает в себя два параметра: снижение острого стресса и последующую работу с виктимностью, состоящую из когнитивной переоценки ситуации, аффективной регуляции и изменения поведения. Естественно, чат-бот не сможет заменить психотерапевта, однако потенциально способен обеспечить поддержание минимального уровня безопасности, снижение уровня аффекта с помощью техник релаксации и на поверхностном уровне сможет прорабатывать негативные эмоциональные состояния. Так же, как и в случае с TF-CBT, чат-бот можно запрограммировать на предоставление информации о психических феноменах для повышения уровня общей осведомленности о себе и других. Мы также предполагаем, что чат-бот помог бы создать ощущение дове-

рительных отношений у детей-жертв школьной травли, испытывающих сложности с выстраиванием связей со сверстниками.

Предлагаемая нами модель чат-бота основана на когнитивной модели А. Бэка: эмоции и поведение людей зависят от способов истолкования ими различных жизненных обстоятельств [7]. Причем эмоции находятся в центре внимания КПТ, ведь главная цель терапии — избавление от симптомов расстройства и улучшение эмоционального состояния. Более того, интенсивные негативные эмоции крайне болезненны и могут быть дисфункциональными. Причем пока уровень напряжения не снизится, работа с убеждениями будет невозможна [7].

Задача нашего чат-бота — снизить уровень эмоционального напряжения. Сценарий был прописан под четыре дисфункциональные и одну функциональную эмоции [12]. Так был выделен следующий перечень эмоций, сгруппированный по основной модальности: страх (ужас, тревога, неуверенность, беспокойство, недоверие), гнев (ярость, ненависть, отвращение, зависть), печаль (тоска, опустошенность, горе, безнадежность), радость (восторг, любовь, наслаждение, вдохновение, надежда), вина (стыд, неловкость, раскаяние) (рис. 1).

Работа с острым кризисным состоянием включает сопровождение школьника на пути к принятию решения в ситуациях, требующих незамедлительных действий. Решение принимается исходя из рисков и возможности обратиться за помощью. В ситуации угрозы для жизни есть возможность вызвать 112. Также в бот будет встроено реагирование на намерения самоубийства или причинения вреда другому с помощью поиска таких слов, как «самоубийство», «убийство» и их синонимы.

Работа над эмоциональными состояниями включает первичное оценивание интенсивности чувства, затем техники, направленные как на работу с телом (например, дыхание по квадрату), так и на когнитивную работу (например: рис. 2).

Наконец, психообразование включает диалоги на такие темы, как причины и способы борьбы с прокрастинацией, целеполагание и мотивация, распознавание манипуляции, романтические отношения и безответная любовь, дружба и одиночество, причины травли, ассертивное поведение и пр.

Сам бот написан на Java. При реализации были использованы следующие интерфейсы и реляционные системы управления базами данных: MTPROTO API (Он же Telegram API, представляет собой интерфейс для взаимодействия с сервисом «Telegram») и MySQL (система управления базами данных). Для запуска бота пользователь пишет команду «/start» после чего начинается работа с ботом и некоторая информация о нем записывается в локальную базу данных, созданную на основе MySQL.

Эффективность чат-бота будет оцениваться с помощью работы с базой сохраненных ответов. В базе дан-

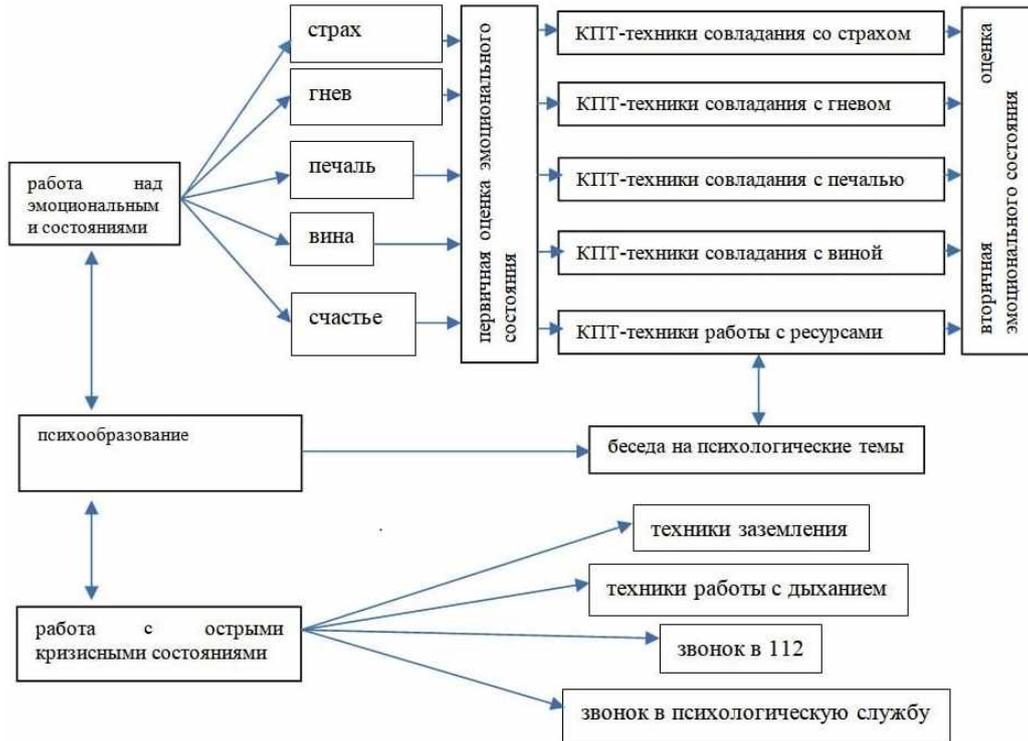


Рис. 1. Авторская схема построения антибуллингового чат-бота

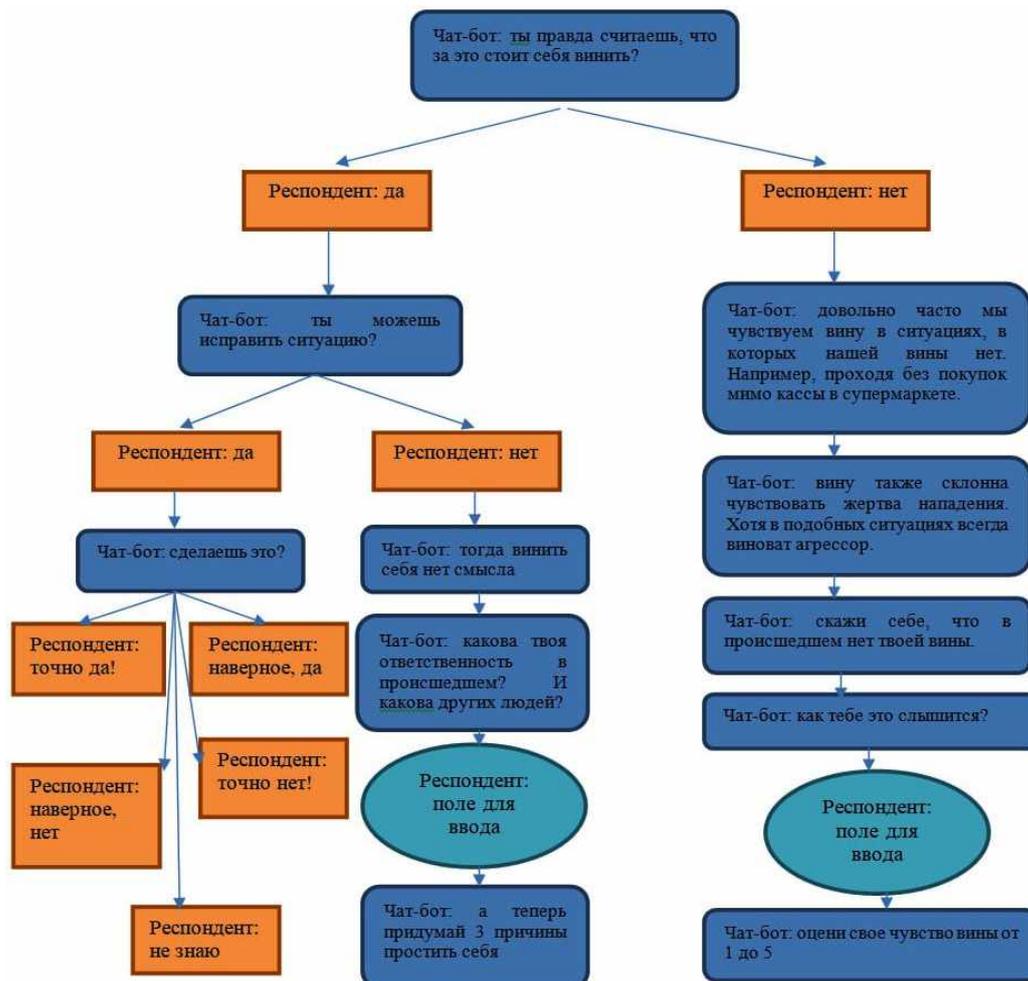


Рис. 2. Пример диалога в антибуллинговом чат-боте

ных сохраняется следующая информация: telegram id аккаунта, имя, возраст и оценка состояния пользователя, заданная числовым выражением от 1 до 5, для взаимодействия с определенными методами получения необходимого ответа ботом. Методы получения ответа реализованы через переключения состояний бота, которые, в свою очередь, задаются по telegram id каждого пользователя. Благодаря сохранению данных возможно вести «журналы настроения» и оценивать динамику состояний человека. Апробация чат-бота видится, как классический формирующий эксперимент: в нескольких классах из параллели замеряется уровень общего стресса. Затем одна часть классов в течение года использует чат-бот, другая — нет. В конце года делается повторный срез.

Правовые аспекты использования антибуллингового чат-бота

Создание чат-бота, предназначенного для несовершеннолетних, накладывает ряд правовых ограничений. Согласно Федеральному закону «О персональных данных» от 27.07.2006 № 152-ФЗ с внесенными изменениями от 14 июля 2022, пользователь чат-бота должен дать свое согласие на дальнейшую работу с данными telegram id-аккаунта, именем, возрастом. Однако до 18 лет вместе с ребенком должен дать свое согласие на обработку персональных данных законный представитель. А также, согласно статье 26 Гражданского кодекса Российской Федерации от 30.11.1994 № 51-ФЗ, несовершеннолетние в возрасте от 14 до 18 лет могут подписывать документы с письменного согласия своих законных представителей. Соответственно, мы предполагаем использование чат-ботов через школы, где будет собираться согласие на обработку персональных данных, а также согласие использовать диалогового агента, как со стороны ребенка, так и со стороны законных представителей. Возрастные ограничения — от 14 до 17 лет.

Заключение

В статье приведен обзор зарубежной и русскоязычной литературы, касающейся создания терапевтического чат-бота в целом и антибуллингового чат-бота — в частности с целью предложить авторский вариант алгоритма для антибуллингового диалогового агента. Важно отметить, что за рубежом терапевтические диалоговые агенты используются довольно давно в области здравоохранения. Перспективными областями использования чат-ботов в психотерапевтическом

контексте являются поддержка в профилактике, лечении и последующем наблюдении/профилактике рецидивов психологических проблем и психических расстройств [31]. Тем не менее научно обоснованных, доказавших свою эффективность антибуллинговых чат-ботов до сих пор не существует. Причин этому как минимум две.

Во-первых, нет общепринятой модели работы с жертвами школьной травли. Так, о наиболее успешном методе, когнитивно-поведенческой терапии, сфокусированной на травме (TF-CBT) применительно к жертвам школьной травли существует всего несколько статей. Остальные методы признаны неэффективными ввиду того, что рассчитаны на случаи, когда человек полностью может контролировать ситуацию. Во-вторых, работа в сфере образования, а также работа с несовершеннолетними имеет свои правовые и психологические особенности.

Так, до 18 лет подписывать согласие на обработку персональных данных должен не только клиент, но и его законный представитель. Более того, до 14 лет ребенок не имеет права быть стороной какой-либо юридической сделки.

Феномен школьной травли уникален еще и тем, что жертва переживает реальные угрозы своей жизни одновременно с прохождением психотерапии. Поэтому этап отреагирования стрессовых событий, являющийся первым в большинстве психотерапий, не завершится, пока не завершится ситуация травли. Существует не так много методов, прицельно работающих с жертвами травли. Самый эффективный из них, TF-CBT, прежде всего опирается на выстраивание доверительных и поддерживающих отношений между жертвой травли и его опекуном, что позволяет расширить зону безопасности ребенка вне терапевтического кабинета.

Естественно, чат-бот не сможет заменить работу психотерапевта по созданию безопасной ситуации, однако в его силах поддерживать минимальный уровень безопасности, снижать уровень аффекта с помощью техник релаксации и на поверхностном уровне прорабатывать негативные эмоциональные состояния. Его значимость тем более очевидна, если учесть, что дети и подростки, и особенно дети и подростки, переживающие агрессию сверстников и равнодушие взрослых, склонны не доверять психологам и страдают от одиночества.

Предлагаемая авторами модель антибуллингового чат-бота включает работу в трех плоскостях: психосоматическую регуляцию в острых кризисных состояниях, регуляцию эмоциональных состояний и психобразование. Данный бот, как и модель работы с жертвами школьной травли, нуждаются в дальнейшей проработке и проработке.

Литература

1. Банников Г.С., Вихристюк О.В., Гаязова Л.А. Психотерапия суицидального кризисного состояния у несовершеннолетних: анализ современных подходов и методов [Электронный ресурс] // Социальная и

- клиническая психиатрия. 2021. Том 31. № 2. С. 89—93. URL: <http://mniip-repo.ru/uploads/1643270114.pdf> (дата обращения: 31.07.2023).
2. Новикова М.А., Реан А.А. Семейные предпосылки вовлеченности ребенка в школьную травлю: влияние психологических и социальных характеристик семьи // Психологическая наука и образование. 2018. Том 23. № 4. С. 112—120. DOI:10.17759/pse.2018230411
 3. Новикова М.А., Реан А.А., Коновалов И.А. Буллинг в российских школах: опыт диагностики распространенности, половозрастных особенностей и связи со школьным климатом // Вопросы образования. 2021. № 3. С. 62—90. DOI:10.17323/1814-9545-2021-3-62-90
 4. Филипова И.А. Правовое регулирование искусственного интеллекта: регулирование в России, иностранные исследования и практика // Государство и право. 2018. № 9. С. 79—88. DOI:10.31857/S013207690001517-0.
 5. A Graph Based Chatbot for Cancer Patients / R.V. Belfin, A.J. Shobana, M. Manilal, A.A. Mathew, B. Babu // 5th International Conference on Advanced Computing Communication Systems: Coimbatore, 15—16 March 2019. New York: Institute of Electrical and Electronics Engineers, 2019. P. 717—721. DOI:10.1109/ICACCS.2019.8728499
 6. Adamopoulou E., Moussiades L. Chatbots: History, technology, and applications // Machine Learning with Applications. 2020. Vol. 2. Article ID 100006. 18 p. DOI:10.1016/j.mlwa.2020.100006
 7. Beck A.T. Thinking and depression: II. Theory and therapy // Archives of general psychiatry. 1964. Vol. 10. № 6. P. 561—571. DOI:10.1001/archpsyc.1964.01720240015003
 8. Bickmore T.W., Schulman D., Sidner C. Automated interventions for multiple health behaviors using conversational agents // Patient Education Counselling. 2013. Vol. 92. № 2. P. 142—148. DOI:10.1016/j.pec.2013.05.011
 9. Bisbey L.B., Bisbey S. Brief Therapy for Post-Traumatic Stress Disorder: Traumatic Incident Reduction and Related Techniques. Hoboken: Wiley Publishing, 1998. 192 p.
 10. Brown E.J., Cohen J.A., Mannarino A.P. Trauma-focused cognitive-behavioral therapy: The role of caregivers // Journal of Affective Disorders. 2020. Vol. 277. P. 39—45. DOI:10.1016/j.jad.2020.07.123
 11. Deblinger E., Pollio E., Dorsey S. Applying trauma-focused cognitive-behavioral therapy in group format // Child maltreatment. 2016. Vol. 21. № 1. P. 59—73. DOI:10.1177/1077559515620668
 12. Ellis A. Reason and emotion in psychotherapy // The British Journal of Psychiatry. 1994. Vol. 165. № 1. P. 131—135. DOI:10.1192/bjp.165.1.131
 13. Enacting ‘more-than-human’ care: Clients’ and counsellors’ views on the multiple affordances of chatbots in alcohol and other drug counselling / A. Barnett, M. Savic, K. Pienaar, A. Carter, N. Warren, E. Sandral, V. Manning, D.I. Lubman // International Journal of Drug Policy. 2021. Vol. 94. Article ID 102910. DOI:10.1016/j.drugpo.2020.102910
 14. Family histories of school bullying: implications for parent-child psychotherapy / S. Allison, L. Roeger, B. Smith, L. Isherwood // Australasian psychiatry. 2014. Vol. 22. № 2. P. 149—153. DOI:10.1177/1039856214520
 15. Feinstein R.E. Crisis intervention psychotherapy in the age of COVID-19 // Journal of psychiatric practice. 2021. Vol. 27. № 3. P. 152—163. DOI:10.1097/PRA.0000000000000542
 16. Feinstein R.E., Collins E. Crisis intervention, trauma & disasters // Textbook of Family Medicine: 9th edition / Eds. R. Rakel, D. Rakel. Philadelphia: WB Saunders Company, 2015. P. 1062—1073.
 17. Fitzpatrick K.K., Darcy A., Vierhile M. Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent (Woebot): a randomized controlled trial // JMIR mental health. 2017. Vol. 4. № 2. Article ID e19. 11 p. DOI:10.2196/mental.7785
 18. Healthcare ex machina: Are conversational agents ready for prime time in oncology? / J.-E. Bibault, B. Chaix, P. Nectoux, A. Pienkowski, A. Guillemas, B. Brouard // Clinical and Translational Radiation Oncology. 2019. Vol. 16. P. 55—59. DOI:10.1016/j.ctro.2019.04.002
 19. Hoy M.B. Alexa, siri, cortana, and more: An introduction to voice assistants // Medical Reference Services Quarterly. 2018. Vol. 37. № 1. P. 81—88. DOI:10.1080/02763869.2018.1404391
 20. Intelligent Counselling Bot Using Ranking Algorithm in AI / V. Sakthivel, K. Srihari, S. Karthik, C.D. Anisha // International Conference on Soft-computing and Network Security: Coimbatore, 14—16 February 2018. New York: Institute of Electrical and Electronics Engineers, 2018. P. 1—7. DOI:10.1109/ICSNS.2018.8573642
 21. Marshall C., Langevin R., Cabecinha-Alati S. Victim-to-victim intergenerational cycles of child maltreatment: A systematic scoping review of theoretical frameworks // International Journal of Child and Adolescent Resilience. 2022. Vol. 9. № 1. P. 95—115. DOI:10.54488/ijcar.2022.283
 22. Martínez-Miranda J. Embodied Conversational Agents for the Detection and Prevention of Suicidal Behaviour: Current Applications and Open Challenges // Journal of Medical Systems. 2017. Vol. 41. № 9. Article ID 135. 14 p. DOI:10.1007/s10916-017-0784-6
 23. Olweus D. Victimization by peers: Antecedents and long-term outcomes // Social withdrawal, inhibition, and shyness in childhood / Eds. K.H. Rubin, J.B. Asendorp. New York: Psychology Press, 1993. P.315—341. DOI:10.4324/9781315799544-25
 24. Omoniyi M. Bullying in schools: psychological implications and counselling interventions [Электронный ресурс] // Journal of Education and Practice. 2013. Vol. 4. № 18. P. 70—77. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/234634748.pdf> (дата обращения: 31.07.2013)

25. Psychological first aid following trauma: implementation and evaluation framework for high-risk organizations / D. Forbes, V. Lewis, T. Varker [et al.] // *Psychiatry*. 2011. Vol. 74(3). P. 224—239. DOI:10.1521/psyc.2011.74.3.224.
26. Romero M., Casadevante C., Montoro H. How to create a psychologist-chatbot // *Psychologist Papers*. 2020. Vol. 41. № 1. P. 27—34. DOI:10.23923/pap.psicol2020.2920
27. Schwickerath J., Zapf D. Inpatient psychotherapy of bullying victims // *Bullying and harassment in the workplace. Theory, research and practice* / Eds. S.V. Einarsen, H. Hoel, D. Zapf, C.L. Cooper. New York: CRC Press, 2020. P. 593—625. DOI:10.1201/9780429462528
28. Simpson S., Feinstein R.E. Crisis intervention in integrated care // *Integrated Behavioral Health & Primary Care* / Eds. R.E. Feinstein, J.V. Connelly, M.S. Feinstein. New York: Oxford University Press, 2017. P. 497—513. DOI:10.1093/med/9780190276201.003.0026
29. Technical aspects of developing chatbots for medical applications: scoping review / Z. Safi, A. Abd-Alrazaq, M. Khalifa, M. Househ // *Journal of medical Internet research*. 2020. Vol. 22. № 12. Article ID e19127. 11 p. DOI:10.2196/19127
30. TeenChat: A Chatterbot System for Sensing and Releasing Adolescents' Stress Health Information Science / H. Jing, Q. Li, Y. Xue, T. Cheng, S. Xu, J. Jia, L. Feng // *Health Information Science: 4th International Conference: Melbourne, May 28—30 2015* / Eds. X. Yin, K. Ho, D. Zeng, U. Aickelin, R. Zhou, H. Wang. New York: Springer International Publishing, 2015. P. 133—145. DOI:10.1007/978-3-319-19156-0_14
31. Telephone-based psychological crisis intervention: the Portuguese experience with COVID-19 / E. Ribeiro, A. Sampaio, M.M. Gonçalves [et al.] // *Counselling Psychology Quarterly*. 2021. Vol. 34. № 3—4. P. 432—446. DOI:10.1080/09515070.2020.1772200
32. Xu B., Zhuang Z. Survey on psychotherapy chatbots // *Concurrency and Computation: Practice and Experience*. 2022. Vol. 34. № 7. Article ID e6170. 19 p. DOI:10.1002/cpe.6170

References

1. Bannikov G.S., Vikhristyuk O.V., Gayazova L.A. Psikhoterapiya suitsidal'nogo krizisnogo sostoyaniya u nesovershennoletnikh: analiz sovremennykh podkhodov i metodov [Psychotherapy of suicidal crisis in minors: analysis of modern approaches and methods] [Elektronnyi resurs]. *Sotsial'naya i klinicheskaya psikhatriya [Social and Clinical Psychiatry]*, 2021. Vol. 31, no. 2, pp. 89—93. URL: <http://mniip-repo.ru/uploads/1643270114.pdf> (Accessed 31.07.2023). (In Russ.).
2. Novikova M.A., Rean A.A. Semeinye predposylki vovlechennosti rebenka v shkol'nyu travlyu: vliyanie psikhologicheskikh i sotsial'nykh kharakteristik sem'i [Family Background of Child Involvement in School Bullying: Impact of Psychological and Social Characteristics of the Family]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2018. Vol. 23, no. 4, pp. 112—120. DOI:10.17759/pse.2018230411 (In Russ.).
3. Novikova M.A., Rean A.A., Konovalov I.A. Bulling v rossiiskikh shkolakh: opyt diagnostiki rasprostranennosti, polovozrastnykh osobennostei i svyazi so shkol'nyim klimatom [Bullying in Russian schools: experience in diagnosing prevalence, gender and age characteristics and connection with the school climate]. *Voprosy obrazovaniya [Educational Issues]*, 2021, no. 3, pp. 62—90. DOI:10.17323/1814-9545-2021-3-62-90 (In Russ.).
4. Filipova I.A. Pravovoe regulirovanie iskusstvennogo intellekta: regulirovanie v Rossii, inostrannye issledovaniya i praktika [Legal regulation of artificial intelligence: regulation in Russia, foreign research and practice about]. *Gosudarstvo i pravo [State and law]*, 2018, no. 9, pp. 79—88. DOI:10.31857/S013207690001517-0 (In Russ.).
5. Belfin R.V., Shobana A.J., Manilal M., Mathew A.A., Babu B. A Graph Based Chatbot for Cancer Patients. *5th International Conference on Advanced Computing Communication Systems: Coimbatore, 15—16 March 2019*. New York: Institute of Electrical and Electronics Engineers, 2019. P. 717—721. DOI:10.1109/ICACCS.2019.8728499
6. Adamopoulou E., Moussiades L. Chatbots: History, technology, and applications. *Machine Learning with Applications*, 2020. Vol. 2, article ID 100006. 18 p. DOI:10.1016/j.mlwa.2020.100006
7. Beck A.T. Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of general psychiatry*, 1964. Vol. 10, no. 6, pp. 561—571. DOI:10.1001/archpsyc.1964.01720240015003
8. Bickmore T.W., Schulman D., Sidner C. Automated interventions for multiple health behaviors using conversational agents. *Patient Education Counselling*, 2013. Vol. 92, no. 2, pp. 142—148. DOI:10.1016/j.pec.2013.05.011
9. Bisbey L.B., Bisbey S. Brief Therapy for Post-Traumatic Stress Disorder: Traumatic Incident Reduction and Related Techniques. Hoboken: Wiley Publishing, 1998. 192 p.
10. Brown E.J., Cohen J.A., Mannarino A.P. Trauma-focused cognitive-behavioral therapy: The role of caregivers. *Journal of Affective Disorders*, 2020. Vol. 277, pp. 39—45. DOI:10.1016/j.jad.2020.07.123
11. Deblinger E., Pollio E., Dorsey S. Applying trauma-focused cognitive—behavioral therapy in group format. *Child maltreatment*, 2016. Vol. 21, no. 1, pp. 59—73. DOI:10.1177/1077559515620668
12. Ellis A. Reason and emotion in psychotherapy. *The British Journal of Psychiatry*, 1994. Vol. 165, no. 1, pp. 131—135. DOI:10.1192/bjp.165.1.131
13. Barnett A., Savic M., Pienaar K., Carter A., Warren N., Sandral E., Manning V., Lubman D.I. Enacting 'more-than-human' care: Clients' and counsellors' views on the multiple affordances of chatbots in alcohol and other drug counselling. *International Journal of Drug Policy*, 2021. Vol. 94, article ID 102910. DOI:10.1016/j.drugpo.2020.102910

14. Allison S., Roeger L., Smith B., Isherwood L. Family histories of school bullying: implications for parent-child psychotherapy. *Australasian psychiatry*, 2014. Vol. 22, no. 2, pp. 149—153. DOI:10.1177/1039856214520
15. Feinstein R.E. Crisis intervention psychotherapy in the age of COVID-19. *Journal of psychiatric practice*, 2021. Vol. 27, no. 3, pp. 152—163. DOI:10.1097/PRA.0000000000000542
16. Feinstein R.E., Collins E. Crisis intervention, trauma & disasters. In Rakel R., Rakel D. (eds.), *Textbook of Family Medicine* (9th edition). Philadelphia: WB Saunders Company, 2015, pp. 1062—1073.
17. Fitzpatrick K.K., Darcy A., Vierhile M. Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent (Woebot): a randomized controlled trial. *JMIR mental health*, 2017. Vol. 4, no. 2, article ID e19. 11 p. DOI:10.2196/mental.7785
18. Bibault J.-E., Chaix B., Nectoux P., Pienkowski A., Guillemas A., Brouard B. Healthcare ex machina: Are conversational agents ready for prime time in oncology? *Clinical and Translational Radiation Oncology*, 2019. Vol. 16, pp. 55—59. DOI:10.1016/j.ctro.2019.04.002
19. Hoy M.B. Alexa, siri, cortana, and more: An introduction to voice assistants. *Medical Reference Services Quarterly*, 2018. Vol. 37, no. 1, pp. 81—88. DOI:10.1080/02763869.2018.1404391
20. Sakthivel V., Srihari K., Karthik S., Anisha C.D. Intelligent Counselling Bot Using Ranking Algorithm in AI. *International Conference on Soft-computing and Network Security* (g. Coimbatore, 14—16 February 2018 g.). New York: Institute of Electrical and Electronics Engineers, 2018. P. 1—7. DOI:10.1109/ICSNS.2018.8573642
21. Marshall C., Langevin R., Cabecinha-Alati S. Victim-to-victim intergenerational cycles of child maltreatment: A systematic scoping review of theoretical frameworks. *International Journal of Child and Adolescent Resilience*, 2022. Vol. 9, no. 1, pp. 95—115. DOI:10.54488/ijcar.2022.283
22. Martínez-Miranda J. Embodied Conversational Agents for the Detection and Prevention of Suicidal Behaviour: Current Applications and Open Challenges. *Journal of Medical Systems*, 2017. Vol. 41, no. 9, article ID 135. 14 p. DOI:10.1007/s10916-017-0784-6
23. Olweus D. Victimization by peers: Antecedents and long-term outcomes. In Rubin K.H., Asendorf J.B. (eds.), *Social withdrawal, inhibition, and shyness in childhood*. New York: Psychology Press, 1993, pp.315—341. DOI:10.4324/9781315799544-25
24. Omoniyi M. Bullying in schools: psychological implications and counselling interventions [Elektronnyi resurs]. *Journal of Education and Practice*, 2013. Vol. 4, no. 18, pp. 70—77. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/234634748.pdf> (Accessed 31.07.2013)
25. Forbes D., Lewis V., Varker T. et al. Psychological first aid following trauma: implementation and evaluation framework for high-risk organizations. *Psychiatry*, 2011. Vol. 74(3), pp. 224—239. DOI:10.1521/psyc.2011.74.3.224
26. Romero M., Casadevante C., Montoro H. How to create a psychologist-chatbot. *Psychologist Papers*, 2020. Vol. 41, no. 1, pp. 27—34. DOI:10.23923/pap.psicol2020.2920
27. Schwickerath J., Zapf D. Inpatient psychotherapy of bullying victims. In Einarsen S.V., Hoel H., Zapf D., Cooper C.L. (eds.), *Bullying and harassment in the workplace. Theory, research and practice*. New York: CRC Press, 2020, pp. 593—625. DOI:10.1201/9780429462528
28. Simpson S., Feinstein R.E. Crisis intervention in integrated care. In R.E. Feinstein, J.V. Connelly, M.S. Feinstein (eds.), *Integrated Behavioral Health & Primary Care*. New York: Oxford University Press, 2017, pp. 497—513. DOI:10.1093/med/9780190276201.003.0026
29. Safi Z., Abd-Alrazaq A., Khalifa M., Househ M. Technical aspects of developing chatbots for medical applications: scoping review. *Journal of medical Internet research*, 2020. Vol. 22, no. 12, article ID e19127. 11 p. DOI:10.2196/19127
30. Jing H., Li Q., Xue Y., Cheng T., Xu S., Jia J., Feng L. TeenChat: A Chatterbot System for Sensing and Releasing Adolescents' Stress Health Information Science. In Yin X., Ho K., Zeng D., Aickelin U., Zhou R., Wang H. (eds.), *Health Information Science: 4th International Conference: Melbourne, May 28—30 2015*. New York: Springer International Publishing, 2015, pp. 133—145. DOI:10.1007/978-3-319-19156-0_14
31. Ribeiro E., Sampaio A., Gonçalves M.M. et al. Telephone-based psychological crisis intervention: the Portuguese experience with COVID-19. *Counselling Psychology Quarterly*, 2021. Vol. 34, no. 3—4, pp. 432—446. DOI:10.1080/09515070.2020.1772200
32. Xu B., Zhuang Z. Survey on psychotherapy chatbots. *Concurrency and Computation: Practice and Experience*, 2022. Vol. 34, no. 7, article ID e6170. 19 p. DOI:10.1002/cpe.6170

Информация об авторах

Роговец Артем Юрьевич, студент кафедры социальной психологии факультета психологии, Московский психолого-социальный университет (ОАНО ВО МПСУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0838-8172>, e-mail: rogovetsartem@gmail.com

Мазуркевич Алексей, студент кафедры социальной психологии факультета психологии, Московский психолого-социальный университет (ОАНО ВО МПСУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-2793-1873>, e-mail: ma3ypkevich@gmail.com

Суворова Ирина Юрьевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии факультета психологии, Московский психолого-социальный университет (ОАНО ВО МПСУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3804-2129>, e-mail: i.suvorova89@gmail.com

Винник Мэтт, студент кафедры социальной психологии факультета психологии, Московский психолого-социальный университет (ОАНО ВО МПСУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3808-1346>, e-mail: free_limitless@mail.ru

Приходько Алиса Александровна, студентка кафедры социальной психологии факультета психологии, Московский психолого-социальный университет (ОАНО ВО МПСУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2174-7950>, e-mail: alisa.prihodko.02@mail.ru

Information about the authors

Artem Yu. Rogovets, Student of the Department of Social Psychology, Faculty of Psychology, Moscow Social Psychological University, Moscow, Russia ORCID: <https://orcid.org/00090001-0838-8172>, e-mail: rogovetsartem@gmail.com

Alexey Mazurkevitch, Student of the Department of Social Psychology, Faculty of Psychology, Moscow Social Psychological University, Moscow, Russia ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-2793-1873>, e-mail: ma3ypkevich@gmail.com

Irina Yu. Suvorova, PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Social Psychology, Faculty of Psychology, Moscow Social Psychological University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3804-2129>, e-mail: i.suvorova89@gmail.com

Matt Vinnik, Student of the Department of Social Psychology, Faculty of Psychology, Moscow Social Psychological University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3808-1346>, e-mail: free_limitless@mail.ru

Alisa A. Prikhodko, Student of the Department of Social Psychology, Faculty of Psychology, Moscow Social Psychological University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2174-7950>, e-mail: alisa.prihodko.02@mail.ru

Получена 30.03.2023

Received 30.03.2023

Принята в печать 26.07.2023

Accepted 26.07.2023

Is it okay to be not okay?

Обзор исследований отношения к людям с психическими расстройствами

Романова М.О.

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»),
г. Москва, Российская Федерация*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5240-407X>, e-mail: moromanova@hse.ru

Уровень распространенности психических расстройств в современном мире постоянно растет. Вместе с ним растет и осведомленность людей о специфике разных психических расстройств, однако это не приводит к снижению негативных представлений об их носителях. Наиболее часто в современных социальных науках эти представления исследуются в контексте стигматизации людей с психическими расстройствами. Это комплексный феномен, включающий в себя лейблирование и стереотипизацию, исключение и дискриминацию, которые возникают в условиях наличия статусных различий между группами. Стигматизация затрагивает практически все сферы жизни человека: семейную жизнь (межличностные отношения с близкими и участие в их жизни), профессиональную деятельность (перспективы приема на работу, отношения с коллегами и начальством), лечение (отношения с медицинскими сотрудниками, качество получаемой помощи). Отдельное внимание в современных исследованиях уделяется самостигматизации, которая не только исходит из стигматизации, но и усугубляет другие ее последствия. Цель данного обзора — обобщить и проанализировать результаты современных зарубежных исследований стигматизации и самостигматизации людей с психическими расстройствами, а также выделить последствия этих процессов, как для самих людей на разных уровнях и в разных сферах их жизни (в личной жизни, профессиональной деятельности), так и для общества в целом.

Ключевые слова: психические расстройства, стигматизация, самостигматизация, стереотипы, дискриминация, исключение.

Финансирование. Исследование осуществлено в рамках Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ.

Благодарности. Автор благодарит за помощь в подготовке этой работы Е.Р. Агадуллину, И.Р. Сариеву и И.С. Прусову.

Для цитаты: Романова М.О. Is it okay to be not okay? Обзор исследований отношения к людям с психическими расстройствами [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3. С. 115—125. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120311>

Is it okay to be not okay?

Review of Research on Attitudes Towards People with Mental Disorders

Marina O. Romanova

*National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5240-407X>, e-mail: moromanova@hse.ru*

The prevalence of mental disorders in the modern world is constantly increasing. Along with it, people's awareness of the specifics of various mental disorders is growing, but it does not lead to a decrease in negative perceptions about their carriers. Most often in modern social sciences, these ideas are investigated in the context of stigmatization of people with mental disorders. This is a complex phenomenon which consists of labelling and stereotyping, exclusion and discrimination, which co-occur in the presence of status differences between groups. Stigmatization influences almost all spheres of life: family life (interpersonal relationships with relatives and friends and participation in their lives), occupational activity (hiring perspectives, relationships with management and colleagues), therapy (relationships with medical staff, treatment quality). Special attention in comprehensive literature is paid to self-stigmatization, which does not only stem from stigmatization, but also enhances its other consequences. The purpose of this review is to summarize and analyze the results of modern foreign studies of stigmatization and self-stigmatization of people with mental disorders, as well as to highlight the consequences of these processes both for people with mental disorders themselves within different levels and in various spheres of life (personal, occupational) and for society in general.

Keywords: mental disorders, stigmatization, self-stigmatization, stereotypes, discrimination, exclusion.

Funding. The reported study is an output of a research project implemented as part of the Basic Research Program at the National Research University Higher School of Economics (HSE University).

Acknowledgements. The author is grateful for assistance in improving this work to Agadullina E.R., Sarieva I.R., Prusova I.S.

For citation: Romanova M.O. Is it okay to be not okay? Review of Research on Attitudes Towards People with Mental Disorders. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 115—125. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120311> (In Russ.).

Введение

Под психическими расстройствами (ПР) как правило понимается широкий спектр проблем с различными симптомами, обычно характеризующийся комбинацией нарушения когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфер, а также отношений с другими людьми (включая также разные зависимости) [56]. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) на 2022 год каждый восьмой человек в мире страдает психическим расстройством, и это число постоянно и неуклонно растет [1]. При этом за последние пару лет в связи с пандемией коронавируса как в мире, так и в России фиксируют возросший уровень тревожных и депрессивных расстройств [2]. В частности, в Европейском регионе, в который включена Россия, ПР относятся к числу критически значимых проблем в области здравоохранения, поскольку являются лидирующим фактором возникновения инвалидности, а также одной из основных причин преждевременной смерти [28].

В связи с такой тревожной статистикой, внимание к вопросу ПР повышено, однако ситуация остается противоречивой. С одной стороны, постоянно растущий уровень распространенности психических расстройств способствует большей осведомленности людей и изменению установок по отношению к людям с ПР. В России наблюдается позитивная динамика в отношении к людям с зависимостями, а треть респондентов готовы оказывать помощь людям с психическими расстройствами [3; 4]. Однако, с другой стороны, по данным тех же социальных опросов, большинство людей выступают скорее за изоляцию людей с ПР, а многие испытывают к ним страх и недоверие. Подобное отношение со стороны общества приводит ко множеству негативных последствий для людей с ПР: они чувствуют недоверие к медицинским работникам и не обращаются за помощью, не могут устроиться на работу и наладить социальные связи с другими. Негативные представления о людях с ПР, их исключение и дискриминация, а также их социально уязвимое положение в совокупности приводят к их стигматизации, которая, даже несмотря на некоторую позитивную динамику, все еще остается высокой [36].

Основная цель данного обзора — анализ современных зарубежных исследований стигматизации людей с ПР и ее последствий, как для них, так и для всего общества. Обобщены и проанализированы данные о важнейших компонентах стигматизации: лейблировании (т. е. присвоении группе людей с отличительной характеристикой

какой-либо «метки», «лейбла», названия), содержании стереотипов о людях с ПР, их исключении из жизни общества и дискриминации. Также описаны результаты исследований самостигматизации людей с ПР.

Стигматизация людей с психическими расстройствами

Стигматизация — это широкий социальный конструкт, описывающий восприятие обществом другого человека как «ущербного», неправильного или ненормального на основании его принадлежности к какой-либо группе [56]. Она укоренена в социальных отношениях и формируется под влиянием контекстуальных факторов: культуры, времени и места, структуры общества [36]. Стигматизация людей с ПР проявляется как имплицитно, так и эксплицитно в отличие от стигматизации многих других групп, которая часто осуждается в обществе — нормативно предвзято по отношению к людям с ПР более приемлемы, чем ко многим другим группам (например, к людям с глухотой и слепотой) [14]. Это говорит об относительной легитимности стигматизированного отношения к людям с ПР [55]. Стигматизация исходит со стороны общества, однако неизбежно переносится и на межличностный уровень взаимодействия, затрагивая все сферы жизни. Работодатели, коллеги, профильные специалисты, родственники и друзья выступают ее «источниками» [19; 57]. При этом уровень стигматизации людей с разными ПР варьируется в зависимости от расстройства: например, пациенты с шизофренией стигматизируются больше, чем пациенты с депрессией [52].

Стигматизация — это процесс, который конструируется за счет ряда компонентов — лейблирования, негативных стереотипов и исключения и дискриминации, — и происходит только в случае статусных различий между стигматизирующей и стигматизируемой группами [26]. Стигматизация начинается с лейблирования — присвоения названия (т. е. лейбла) группе, представители которой обладают некоторой отличительной характеристикой, обесценивающей их в глазах «нормальных». Затем на основе этих лейблов вокруг группы создаются стереотипы, которые закрепляют в общественном мнении негативное представление о ее представителях. Впоследствии эти стереотипы становятся основанием для дискриминации, которая сводится к большому количеству различных практик — от исключения людей из жизни общества до актов физического насилия — и проявляется в разных сферах

жизни. Однако простого совпадения этих трех компонентов недостаточно для возникновения стигматизации. Важное условие ее появления — это разное положение взаимодействующих групп в социальной иерархии. Как высокостатусные, так и низкостатусные группы могут лейблировать, негативно оценивать и даже дискриминировать друг друга, однако ответная реакция у них будет разной. Поскольку высокостатусные группы обладают большими ресурсами, транслируемые ими лейблы и стереотипы становятся более культурно распространенными и принимаемыми, дискриминационные практики более «действенными» и исключают, и именно они становятся источниками стигматизации, в то время как более низкостатусные группы неизбежно являются ее объектами.

Лейблирование людей с психическими расстройствами и стереотипы о них

Процесс стигматизации начинается с лейблирования — присвоения человеку на основе каких-то качеств, отличающих его от других, некоторого «лейбла», «метки» [36]. Лейблы могут быть как официально санкционированы различными институтами (например, «психическое расстройство» — это медицинский лейбл), так и существовать в виде неформальных наименований (например, «шизик» — это неформальный лейбл для человека с шизофренией). Результаты работ о связи лейблирования и стигматизации противоречивы: в ряде исследований показывается, что сама по себе «метка» психического расстройства способствует стигматизации, в то время как в других работах подобная связь не подтверждается [23; 36]. При этом какие-то лейблы не представлены в литературе совсем (например, медицинские лейблы, связанные с расстройствами пищевого поведения), а стигматизация операционализируется по-разному [23]. Однако именно лейблирование позволяет воспринимать людей с тем или иным диагнозом как отдельную группу и конструировать о ней стереотипы, за счет которых процесс стигматизации продолжается [47].

Большая часть исследований содержания стереотипов о людях с ПР сконцентрирована вокруг веры в их непредсказуемость, некомпетентность и опасность [18; 53], а также жестокость, агрессивность [40] и неспособность к эффективной коммуникации [51]. В профессиональном контексте людей с ПР также могут оценивать как ненадежных, хрупких и неготовых к «рабочим трудностям» [32]. При этом выраженность тех или иных стереотипов варьируется в зависимости от расстройства. Так, человек с ПР воспринимается более опасным для общества в целом и для самого себя, чем человек с физическим заболеванием, однако наиболее опасными среди этой группы считаются люди с наркотической зависимостью. А депрессия, как у взрослых, так и у детей, считается опасной в первую очередь для носителя, но не для окружающих [34]. Кроме того, по отношению к некото-

рым расстройствам существуют и специфические стереотипы. Так, например, социофобия считается скорее признаком слабости и в целом не воспринимается как ПР по сравнению с шизофренией, депрессией и посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР) [41]; расстройства пищевого поведения (РПП) могут рассматриваться как способ привлечь к себе внимание [27]; люди с депрессией могут восприниматься просто ленивыми [38]; а люди с наркотической зависимостью характеризуются как более неспособные самостоятельно принимать решения по сравнению с людьми с шизофренией, депрессией и алкогольной зависимостью [49].

Также о разнице в восприятии людей с различными ПР свидетельствуют результаты исследований, основанных на модели содержания стереотипов С. Фиск [5]. В целом, люди с ПР оцениваются как холодные и некомпетентные, однако различия в восприятии разных расстройств есть: так, например, люди с шизофренией и зависимостями оцениваются как наименее теплые и компетентные. В то же время люди с болезнью Альцгеймера и задержкой в развитии, а также люди с РПП и паническим расстройством оцениваются довольно «теплыми» [44; 45]. Вероятно, это может быть связано как с реальной симптоматикой расстройств (шизофрения и зависимости характеризуются непредсказуемым поведением, которое представляет опасность для других людей, в отличие от РПП, которые вредят только носителю), так и с наложением категорий в восприятии: болезнь Альцгеймера в большей степени представлена среди пожилых людей, задержка в развитии — среди детей, а отдельно от ПР обе эти категории воспринимаются как весьма теплые [46].

Негативные стереотипы о людях с ПР связаны с определенными эмоциональными реакциями, в первую очередь — со страхом и гневом [18; 43]. Однако результаты исследований показывают, что, как и стереотипы, эмоциональный ответ может варьироваться в отношении разных расстройств. Например, существуют ПР, которые исторически рассматриваются как преимущественно мужские (например, расстройства, связанные с зависимостью) или женские (например, расстройства пищевого поведения) [9]. «Мужские расстройства» связаны у окружающих с эмоциями гнева, страха, вины, а также повышенным стремлением к увеличению социальной дистанции, в то время как типично «женские расстройства» вызывают желание помочь и побуждают испытывать жалость.

Стереотипы, распространенные в обществе, влияют на различные сферы жизни людей с ПР и проявляются на межличностном уровне взаимодействия. Важная сторона вопроса — это представления о людях с ПР у специалистов, работающих с ними. В настоящее время результаты исследований показывают противоречивые тенденции. С одной стороны, ряд работ подтверждает, что профессиональная квалификация не способствует снижению стигматизации, причем разные специалисты могут демонстрировать разные уровни негативных установок по отношению к пациентам

[29; 37]. С другой стороны, результаты других исследований доказывают, что в целом attitudes медицинского персонала к людям с ПР скорее позитивные [22; 31]. Относительно разницы между профессионалами и «обывателями» консенсуса тоже нет: хотя большинство исследований показывают, что представления первых лучше, чем у вторых [7; 12; 50]; есть и работы, указывающие на отсутствие значимой разницы между ними [16] или вовсе на наличие у медицинских работников более негативных attitudes [52].

Таким образом, стереотипы о людях с ПР, распространенные в обществе, варьируются в зависимости от типа расстройства, однако в большинстве своем имеют крайне негативное содержание. Это отражается на повседневной жизни людей с ПР и, в частности, приводит к возникновению следующего компонента стигматизации — исключению их из жизни общества и дискриминации в различных контекстах.

Исключение и дискриминация людей с психическими расстройствами

Людям с ПР приписывают крайне негативные характеристики (как в целом, так и в отношении отдельных расстройств) [18], вследствие чего они сталкиваются с исключением и дискриминацией [57] во всех сферах жизни: в семье и с друзьями, на работе, в медицинских учреждениях, где они получают помощь.

Люди с ПР сталкиваются с дискриминацией от близких, при этом ряд исследований показывает, что семьи и друзья выступают одним из основных источников дискриминации, как с точки зрения ожиданий, так и реального поведения [21; 39]. Чаще всего она проявляется в сокращении контактов, т. е. в увеличении социальной дистанции, и отсутствии поддержки и понимания [15; 39]. Люди с ПР также сталкиваются как с вербальными проявлениями дискриминации в виде оскорблений, пренебрежительных высказываний и обесценивания, так и с физическим насилием [15; 30; 39]. Более скрытые формы дискриминации могут проявляться в меньшем вовлечении в решение проблем людей с ПР, а также в их отстранении от совместного принятия решений в ситуациях, когда речь идет о семье [47].

Со стороны работодателей дискриминация по большей части проявляется в нежелании принимать на работу человека с ПР [54; 59]. Результаты исследований показывают, что количество откликов и в принципе желание нанять человека в случае наличия ПР меньше, чем в случае наличия физических травм [33; 54; 58] или отсутствия у кандидата ПР [32]. Опросы работодателей в разных странах показывают, что от 50 до 70% работодателей не хотели бы принимать людей с ПР на работу, а четверть из них уволили бы скрывшего факт наличия ПР сотрудника [33; 53]. При этом как сокрытие, так и раскрытие факта наличия ПР ставит человека под угрозу: никогда нельзя заранее предугадать реакцию работодателя и коллектива на подобную

информацию [32]. Помимо отказа в трудоустройстве, люди с ПР также подвержены риску нерегулярной занятости, для которой характерны низкий уровень заработной платы и невозможность карьерного, личного и финансового роста [59].

Наконец, даже если людям с ПР удастся устроиться на работу, они сталкиваются с дискриминацией на рабочем месте. Она может исходить от руководителей и проявляться в достаточно пассивной форме: например, они могут дискредитировать компетентность сотрудника или его способности, напрямую не связанные с профессиональной деятельностью (например, стрессоустойчивость). Однако дискриминация может принимать и более жесткие формы, влекущие за собой ощутимые материальные последствия: например, отказ в предоставлении особых условий для труда, отказ в повышении или даже увольнение [54; 61]. Со стороны коллег дискриминация в первую очередь проявляется в отсутствии поддержки или исключении из рабочего процесса, что выражается в неготовности кооперироваться с коллегой с ПР и нежелании выполнять для него какую-то работу [6; 59]. На уровне вербального взаимодействия люди с ПР сталкиваются также и с «покровительственным» отношением, оскорблениями и неуместными шутками в свой адрес, что негативно сказывается на их возможности развиваться в профессиональной среде [24; 61]. Какую именно дискриминационную стратегию выберет человек, в том числе зависит от эмоциональной реакции: и гнев, и страх связаны с более активными действиями и причинением вреда, а вот к дистанцированию или избеганию приводит только страх [43]. Дискриминация со стороны коллег и работодателя затрудняет процесс налаживания социальных контактов с ними и снижает продуктивность людей с ПР, поскольку сама рабочая среда становится «недружелюбной» и не поддерживающей.

Дискриминация от медицинского персонала проявляется в «особом» обращении с пациентами. Люди с ПР чувствуют, что сотрудники медицинских учреждений относятся к ним невежливо, с меньшей заботой и эмпатией, а иногда даже с нескрываемым отвращением. Им также могут не доверять, когда они жалуются на какие-то симптомы, списывая жалобы на их «особое состояние». Более того, медицинские работники могут скрывать от людей с ПР детали лечения, вовсе не учитывать их мнение в назначении тех или иных процедур или даже отсрочивать лечение и пренебрегать им [8; 39; 42; 48]. Есть и примеры позитивной дискриминации: опираясь на предыдущий негативный опыт и не желая «проблем» с пациентом, врач обслуживает его быстрее [51], а иногда проявляет гиперзаботливость, тем самым лишая человека с ПР права на принятие собственных решений [39]. Все это приводит к тому, что пациенты с ПР не получают должной помощи, ухода и внимания, что негативно сказывается на процессе выздоровления [51; 52].

Таким образом, исключение и дискриминация людей с ПР — практически неизбежное следствие

негативных стереотипов в отношении к ним. Высокие уровни социальной дистанции напрямую способствуют исключению человека из рабочих процессов, из жизни его семьи и коллектива. Дискриминация в разных сферах жизни, проявляющаяся как вербально, так и невербально, приводит к массе негативных последствий и, что самое важное, мешает человеку с ПР интегрироваться в общество. Постоянный опыт стереотипизации, исключения и дискриминации, который складывается в стигматизацию, приводит к самостигматизации людей с ПР.

Самостигматизация людей с психическими расстройствами

Самостигматизация — процесс интериоризации стереотипных верований, которые распространены в обществе [56]. Поскольку эти верования, как правило, носят весьма негативный характер [45], а также в связи с тем, что суть феномена — в формировании впечатления о себе на основе отраженных оценок, нельзя говорить о том, что самостигматизация может быть формой адекватной самооценки [60]. Более того, многие исследования подчеркивают, что опыт самостигматизации приводит как раз к ее снижению [10; 13; 17].

Этот феномен проявляется только в том случае, если человек знает о том, какими стереотипами описывается стигматизированная группа, согласен с ними (т. е. считает их легитимными) и при этом переносит их на себя, завершая логическую цепочку. Если же воспринимаемая легитимность стигматизации низкая, человек может испытывать «праведный гнев» в случае высокой идентификации с группой и безразличия в случае низкой [13]. Тем не менее, доля самостигматизирующих людей с ПР весьма велика [56], а степень самостигматизации может варьироваться в зависимости от расстройства [11; 17]. Опыт самостигматизации приводит к различным негативным индивидуальным последствиям: повышаются уровни дистресса и эмоционального дискомфорта, а удовлетворенность жизнью снижается [17]. В долгосрочной перспективе это может привести к возникновению эффекта «зачем пытаться» (why try effect): люди с ПР соглашаются с негативными стереотипами об ингруппе, главным образом считая себя бесполезными и менее способными, чем другие, что мешает достижению личных целей [60]. Кроме того, самостигматизация может вызывать чувства стыда, собственной неадекватности и компульсивные мысли [17; 25; 56]. При этом симптомы расстройств усугубляются, выздоровление замедляется, приверженность лечению снижается, равно как и надежда на выздоровление [16; 25; 56], а риск развития депрессии и склонности к суициду растет [10; 17].

Самостигматизация мешает людям с ПР не только на личностном уровне: она препятствует возвращению к своей прежней жизни и ролям, что, в свою очередь, уменьшает их шансы на социальную под-

держку [19; 56]. Это образует замкнутый круг, из которого тяжело выбраться: эти факторы усугубляют вред, причиняемый самостигматизацией, что, в свою очередь, снова влияет негативным образом на уровень социального взаимодействия. В итоге люди с ПР избегают социальных контактов и сами выбирают дистанцирование от других, поскольку считают себя обузой, а также теряют уверенность в себе [56]. Более того, качество жизни, ограничение в рабочих ролях и социальное исключение сильнее выражены именно у тех людей с ПР, которые ощущают стигматизацию и, соответственно, сильнее испытывают самостигматизацию [19; 35].

Таким образом, самостигматизация, которая рождается из опыта стигматизации, не только наносит вред людям с ПР на индивидуальном уровне, но и затрудняет их взаимодействие с другими и реинтеграцию в общество.

Заключение

Стигматизация людей с ПР — важная проблема современного общества. Она складывается из ряда компонентов: лейблирования и стереотипизации, исключения, дискриминации — и усугубляется самостигматизацией. Распространенность негативных представлений об опасности, неадекватности, беспомощности и неспособности к коммуникации людей с ПР наблюдается повсеместно и легитимизирует их дискриминацию во многих сферах жизни: в кругу семьи и друзей, на работе, в медицинских учреждениях. Стигматизация приводит к тому, что они испытывают огромный спектр негативных последствий в рамках самочувствия (например, ухудшение симптомов расстройства), психологического благополучия (например, снижение самооценки), социального взаимодействия (например, остракизм), профессиональной деятельности (например, отсутствие необходимых условий на рабочем месте) и даже на уровне получения должной профессиональной помощи (например, отказ в приеме). Стигматизация и дискриминация, с которыми сталкиваются люди с ПР, нередко приводят к самостигматизации, которая не только значительно ухудшает симптомы расстройства и усугубляет стигматизацию, но и уменьшает шансы на успешную реабилитацию и реинтеграцию в общество.

При этом негативные последствия стигматизации людей с ПР влияют не только на них самих. Страдают также и люди из их ближайшего окружения: например, родителю могут приписывать вину за наличие ПР у ребенка, а другие члены семьи также могут сталкиваться со стигматизацией. Кроме того, ПР несут большие издержки для общества: помимо разрушительного влияния стигматизации на благополучие людей, они влекут за собой большие экономические издержки, колоссальное количество лет, потерянных по нетрудоспособности и прожитых с инвалидностью [1; 20].

Данный обзор показывает, что исследование разных аспектов стигматизации людей с ПР продолжается в рамках социальных наук. Полученные результаты пока не оптимистичны, однако уже сейчас открывают возможности для разработки методов снижения стигматизации людей с ПР за счет работы с конкретными ее компонентами: лейблами, стереотипами и дискри-

минацией. Дальнейшая деятельность в этой области поможет лучше понять их взаимосвязь и позволит улучшить качество жизни и психологическое благополучие людей с ПР и способствовать их успешному включению в жизнь общества, что особенно актуально на фоне растущей распространенности ПР как в России, так и по всему миру.

Литература

1. Доклад о психическом здоровье в мире [Электронный ресурс]: охрана психического здоровья преобразования в интересах всех людей: краткий обзор / Всемирная Организация Здравоохранения. Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2022. 32 с. URL: <https://mental-health-russia.ru/wp-content/uploads/2022/06/9789240051942-rus.pdf?ysclid=lmgi13bdgs751789751> (дата обращения: 30.08.2023).
2. Психические расстройства [Электронный ресурс] // Всемирная Организация Здравоохранения. 2022. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> (дата обращения: 30.08.2023).
3. Социальная дистанция [Электронный ресурс] // Левада-центр¹: аналитический центр Юрия Левады. 2020. URL: <https://www.levada.ru/2020/04/20/sotsialnaya-distsantsiya-2/> (дата обращения: 30.08.2023).
4. Шизофрения: болезненный страх [Электронный ресурс] // ВЦИОМ. 2023. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/shizofreniya-boleznennyj-strakh-> (дата обращения: 30.08.2023).
5. A model of (often mixed) stereotype content: Competence and warmth respectively follow from perceived status and competition / S.T. Fiske, A.J.C. Cuddy, P. Glick, J. Xu // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. Vol. 82. № 6. P. 878—902. DOI:10.1037/0022-3514.82.6.878
6. A serial mediation model of workplace social support on work productivity: the role of self-stigma and job tenure self-efficacy in people with severe mental disorders / P. Villotti, M. Corbière, C.S. Dewa, F. Fraccaroli, H. Sultan-Taïeb, S. Zaniboni, T. Lecomte // *Disability and Rehabilitation*. 2018. Vol. 40. № 26. P. 3113—3119. DOI:10.1080/09638288.2017.1377294
7. An internet-based survey in Japan concerning social distance and stigmatization toward the mentally ill among doctors, nurses, pharmacists, and the general public / T. Fujii, M. Hanya, M. Kishi, Y. Kondo, M.E. Cates, H. Kamei // *Asian Journal of Psychiatry*. 2018. Vol. 36. P. 1—7. DOI:10.1016/j.ajp.2018.05.017
8. Attitudes of Malaysian general hospital staff towards patients with mental illness and diabetes / H. Minas, R. Zamzam, M. Midin, A. Cohen // *BMC Public Health*. 2011. Vol. 11. № 1. Article ID 317. 10 p. DOI:10.1186/1471-2458-11-317
9. *Boysen G.A.* Exploring the relation between masculinity and mental illness stigma using the stereotype content model and BIAS map // *The journal of social psychology*. 2017. Vol. 157. № 1. P. 98—113. DOI:10.1080/00224545.2016.1181600
10. *Coelho M.S., Pereira H.* The Impact of Stigmatizing Experiences and Self-Stigma on Mental Health and Suicidal Behavior: Results from the Community of Portuguese Language Countries // *International journal of psychology and psychological therapy*. 2022. Vol. 22. № 2. P. 185—196. DOI:10.25279/sak.1138655
11. Comparing Self-stigma Between People With Different Mental Disorders in Taiwan / C.C. Chang, T.H. Wu, C.Y. Chen, C.Y. Lin // *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 2016. Vol. 204. № 7. P. 547—553. DOI:10.1097/NMD.0000000000000537
12. Conceptions of Mental Illness: Attitudes of Mental Health Professionals and the General Public / J.P. Stuber, A. Rocha, A. Christian, B.G. Link // *Psychiatric Services*. 2014. Vol. 65. № 4. P. 490—497. DOI:10.1176/appi.ps.201300136
13. *Corrigan P.W., Watson A.C.* The paradox of self-stigma and mental illness // *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2002. Vol. 9. № 1. P. 35—53. DOI:10.1093/clipsy.9.1.35
14. *Crandall C.S., Eshleman A., O'Brien L.* Social norms and the expression and suppression of prejudice: The struggle for internalization // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. Vol. 82. № 3. P. 359—378. DOI:10.1037/0022-3514.82.3.359
15. Discrimination and support from friends and family members experienced by people with mental health problems: findings from an Australian national survey / A.J. Morgan, N.J. Reavley, A.F. Jorm, R. Beatson // *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2017. Vol. 52. № 11. P. 1395—1403. DOI:10.1007/s00127-017-1391-z
16. Do mental health professionals stigmatize their patients? / C. Lauber, C. Nordt, C. Braunschweig, W. Rössler // *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2006. Vol. 113. № s429. P. 51—59. DOI:10.1111/j.1600-0447.2005.00718.x
17. *Dubreucq J., Plasse J., Franck N.* Self-stigma in Serious Mental Illness: A Systematic Review of Frequency, Correlates, and Consequences // *Schizophrenia Bulletin*. 2021. Vol. 47. № 5. P. 1261—1287. DOI:10.1093/schbul/sbaa181
18. Evidence for blatant dehumanization of mental illness and its relation to stigma / G.A. Boysen, R.A. Isaacs, L. Tretter, S. Markowski // *The Journal of Social Psychology*. 2020. Vol. 160. № 3. P. 346—356. DOI:10.1080/00224545.2019.1671301

¹ С 05.09.2016 Левада-Центр включен в реестр некоммерческих организаций, выполняющих функции иностранного агента.

19. *Ferrie J., Miller H., Hunter S.C.* Psychosocial outcomes of mental illness stigma in children and adolescents: A mixed-methods systematic review // *Children and Youth Services Review*. 2020. Vol. 113. Article ID 104961. 16 p. DOI:10.1016/j.childyouth.2020.104961
20. GBD Results [Электронный ресурс] // IHME: GHDx // University of Washington. 2019. URL: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results> (дата обращения: 29.08.2023).
21. Global pattern of experienced and anticipated discrimination reported by people with major depressive disorder: a cross-sectional survey / A. Lasalvia, S. Zoppei, T. Van Bortel [et al.] // *The Lancet: A Journal of British and Foreign Medicine, Surgery, Obstetrics, Physiology, Pathology, Pharmacology, Public Health and News*. 2013. Vol. 381. № 9860. P. 55—62. DOI:10.1016/S0140-6736(12)61379-8
22. Health Care Professionals Attitudes Towards Mental Illness: Observational Study Performed at a Public Health Facility in Northern Italy / V. Cremonini, N. Pagnucci, F. Giacometti, I. Rubbi // *Archives of Psychiatric Nursing*. 2018. Vol. 32. № 1. P. 24—30. DOI:10.1016/j.apnu.2017.09.007
23. How does diagnostic labelling affect social responses to people with mental illness? A systematic review of experimental studies using vignette-based designs / C. O'Connor, M. Brassil, S. O'Sullivan, C. Seery, F. Nearchou // *Journal of Mental Health*. 2022. Vol. 31. № 1. P. 115—130. DOI:10.1080/09638237.2021.1922653
24. In What Ways Does Health Related Stigma Affect Sustainable Employment and Well-Being at Work? A Systematic Review / I.E. Van Beukering, S.J.C. Smits, K.M.E. Janssens, R.I. Bogaers, M.C.W. Joosen, M. Bakker, J. van Weeghel, E.P.M. Brouwers // *Journal of Occupational Rehabilitation*. 2022. Vol. 32. № 3. P. 365—379. DOI:10.1007/s10926-021-09998-z
25. *Livingston J.D., Boyd J.E.* Correlates and consequences of internalized stigma for people living with mental illness: A systematic review and meta-analysis // *Social Science & Medicine*. 2010. Vol. 71. № 12. P. 2150—2161. DOI:10.1016/j.socscimed.2010.09.030
26. *Major B., O'Brien L.T.* The Social Psychology of Stigma // *Annual Review of Psychology*. 2005. Vol. 56. № 1. P. 393—421. DOI:10.1146/annurev.psych.56.091103.070137
27. *McArdle S., Meade M.M., Burrows E.* Service Providers' Attitudes Toward Athletes With Eating Disorders // *Clinical Journal of Sport Medicine*. 2018. Vol. 28. № 1. P. 51—55. DOI:10.1097/JSM.0000000000000406
28. Mental health [Электронный ресурс] // World Health Organization. 2022. URL: <https://www.who.int/health-topics/mental-health> (дата обращения: 29.08.2023).
29. Mental health professionals' attitudes towards people with mental illness: Do they differ from attitudes held by people with mental illness? / L. Hansson, H. Jormfeldt, P. Svedberg, B. Svensson // *International Journal of Social Psychiatry*. 2011. Vol. 59. № 1. P. 48—54. DOI:10.1177/0020764011423176
30. Mental health stigma at primary health care centres in Lebanon: qualitative study / R. Abi Hana, M. Arnous, E. Heim [et al.] // *International Journal of Mental Health Systems*. 2022. Vol. 16. № 1. Article ID 23. 14p. DOI:10.1186/s13033-022-00533-y
31. Nurses' attitudes to mental illness: A comparison of a sample of nurses from five European countries / M. Chambers, V. Guise, M. Välimäki, M.A.R. Botelho, A. Scott, V. Staniulienė, R. Zanotti // *International Journal of Nursing Studies*. 2010. Vol. 47. № 3. P. 350—362. DOI:10.1016/j.ijnurstu.2009.08.008
32. *Østerud K.L.* Mental illness stigma and employer evaluation in hiring: Stereotypes, discrimination and the role of experience // *Sociology of Health & Illness*. 2023. Vol. 45. № 1. P. 90—108. DOI:10.1111/1467-9566.13544
33. *Ottewell N.* The association between employers' mental health literacy and attitudes towards hiring people with mental illness // *Work*. 2019. Vol. 64. № 4. P. 743—753. DOI:10.3233/WOR-193036
34. *Parcesepe A.M., Cabassa L.J.* Public Stigma of Mental Illness in the United States: A Systematic Literature Review // *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*. 2013. Vol. 40. P. 384—399. DOI:10.1007/s10488-012-0430-z
35. Perceived stigma among individuals with common mental disorders / J. Alonso, A. Buron, S. Rojas-Farreras [et al.] // *Journal of Affective Disorders*. 2009. Vol. 118. № 1—3. P. 180—186. DOI:10.1016/j.jad.2009.02.006
36. *Pescosolido B.A., Martin J.K.* The Stigma Complex // *Annual review of sociology*. 2015. Vol. 41. P. 87—116. DOI:10.1146/annurev-soc-071312-145702
37. Prescribing stigma in mental disorders: A comparative study of Portuguese psychiatrists and general practitioners / B. Almeida, A. Samouco, F. Grilo, S. Pimenta, A.M. Moreira // *International Journal of Social Psychiatry*. 2022. Vol. 68. № 4. P. 708—717. DOI:10.1177/00207640211002558
38. Public perceptions of stigma towards people with schizophrenia, depression, and anxiety / L. Wood, M. Birtel, S. Alsawy, M. Pyle, A. Morrison // *Psychiatry Research*. 2014. Vol. 220. № 1—2. P. 604—608. DOI:10.1016/j.psychres.2014.07.012
39. Qualitative analysis of mental health service users' reported experiences of discrimination / S. Hamilton, V. Pinfold, J. Cotney [et al.] // *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2016. Vol. 134. № S446. P. 14—22. DOI:10.1111/acps.12611
40. *Quintero Johnson J.M., Riles J.* "He acted like a crazy person": Exploring the influence of college students' recall of stereotypic media representations of mental illness // *Psychology of Popular Media Culture*. 2018. Vol. 7. № 2. P. 146—163. DOI:10.1037/ppm0000121

41. *Reavley N.J., Jorm A.F.* Stigmatizing Attitudes towards People with Mental Disorders: Findings from an Australian National Survey of Mental Health Literacy and Stigma // *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 2011. Vol. 45. № 12. P. 1086—1093. DOI:10.3109/00048674.2011.621061
42. *Ross C.A., Goldner E.M.* Stigma, negative attitudes and discrimination towards mental illness within the nursing profession: a review of the literature // *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2009. Vol. 16. № 6. P. 558—567. DOI:10.1111/j.1365-2850.2009.01399.x
43. *Sadler M.S., Kaye K.E., Vaughn A.A.* Competence and warmth stereotypes prompt mental illness stigma through emotions // *Journal of Applied Social Psychology*. 2015. Vol. 45. № 11. P. 602—612. DOI:10.1111/jasp.12323
44. *Sadler M.S., Meagor E.L., Kaye K.E.* Stereotypes of mental disorders differ in competence and warmth // *Social Science & Medicine*. 2012. Vol. 74. № 6. P. 915—922. DOI:10.1016/j.socscimed.2011.12.019
45. *Sönmez B., Karaoğlu K.M.* Contents of stereotypes toward mental illness // *Current Psychology*. 2022. 10 p. DOI:10.1007/s12144-022-03693-9
46. Stereotype content model across cultures: Towards universal similarities and some differences / A.J.C. Cuddy, S.T. Fiske, V.S.Y. Kwan [et al.] // *British Journal of Social Psychology*. 2009. Vol. 48. № 1. P. 1—33. DOI:10.1348/014466608X314935
47. Stigma and discrimination in individuals with severe and persistent mental illness in an assertive community treatment team: Perceptions of families and healthcare professionals / C.L. O'Reilly, D. Paul, R. McCahon, S. Shankar, A. Rosen, T. Ramzy // *International Journal of Social Psychiatry*. 2019. Vol. 65. № 7—8. P. 570—579. DOI:10.1177/0020764019867358
48. Stigma and discrimination towards people with schizophrenia and their family members / M.A. González-Torres, R. Oraa, M. Aristegui, A. Fernández-Rivas, J. Guimon // *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2007. Vol. 42. № 1. P. 14—23. DOI:10.1007/s00127-006-0126-3
49. Stigma and substance use disorders: an international phenomenon / L.H. Yang, L.Y. Wong, M.M. Grivel, D.S. Hasin // *Current Opinion in Psychiatry*. 2017. Vol. 30. № 5. P. 378—388. DOI:10.1097/YCO.0000000000000351
50. Stigma toward mental and physical illness: attitudes of healthcare professionals, healthcare students and the general public in Pakistan / M.O. Husain, S.S. Zehra, M. Umer [et al.] // *BJPsych Open*. 2020. Vol. 6. № 5. Article ID e81. 6 p. DOI:10.1192/bjo.2020.66
51. Stigma towards people with a diagnosis of severe mental disorder in primary healthcare centers: perspectives of service users and health teams in Chile / P. Vaccari, R. Ramírez-Vielma, S. Saldivia, F. Cova, A. Vielma-Aguilera, V. Victoriano, N. Ulloa-Vidal, P. Grandón // *International Journal of Mental Health Systems*. 2020. Vol. 14. Article ID. 6. 11 p. DOI:10.1186/s13033-020-0340-5
52. Stigmatizing attitudes of primary care professionals towards people with mental disorders: A systematic review / A.O.R. Vistorte, W.S. Ribeiro, D. Jaen, M.R. Jorge, S. Evans-Lacko, J. Mari // *The International Journal of Psychiatry in Medicine*. 2018. Vol. 53. № 4. P. 317—338. DOI:10.1177/0091217418778620
53. *Stuart H.* Mental illness and employment discrimination // *Current Opinion in Psychiatry*. 2006. Vol. 19. № 5. P. 522—526. DOI:10.1097/01.yco.0000238482.27270.5d
54. Systematic review of beliefs, behaviours and influencing factors associated with disclosure of a mental health problem in the workplace / E. Brohan, C. Henderson, K. Wheat, E. Malcolm, S. Clement, E.A. Barley, M. Slade, G. Thornicroft // *BMC Psychiatry*. 2012. Vol. 12. № 1. Article ID 11. 14 p. DOI:10.1186/1471-244X-12-11
55. *Teachman B.A., Wilson J.G., Komarovskaya I.* Implicit and Explicit Stigma of Mental Illness in Diagnosed and Healthy Samples // *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2006. Vol. 25. № 1. P. 75—95. DOI:10.1521/jscp.2006.25.1.75
56. The comparison of internalized stigmatization levels of patients with different mental disorders / D. Tanriverdi, V. Kaplan, S. Bilgin, H. Demir // *Journal of Substance Use*. 2020. Vol. 25. № 3. P. 251—257. DOI:10.1080/14659891.2019.1675790
57. The public stigma of mental illness means a difference between you and me / P.W. Corrigan, A.B. Bink, J.K. Fokuo, A. Schmidt // *Psychiatry Research*. 2015. Vol. 226. № 1. P. 186—191. DOI:10.1016/j.psychres.2014.12.047
58. The stigma of mental illness in the labor market / C. Hipes, J. Lucas, J.C. Phelan, R.C. White // *Social Science Research*. 2016. Vol. 56. P. 16—25. DOI:10.1016/j.ssresearch.2015.12.001
59. Understanding the stigma of mental illness in employment / T. Krupa, B. Kirsh, L. Cockburn, R. Gewurtz // *Work*. 2009. Vol. 33. № 4. P. 413—425. DOI:10.3233/WOR-2009-0890
60. What is the impact of self-stigma? Loss of self-respect and the “why try” effect / P.W. Corrigan, A.B. Bink, A. Schmidt, N. Jones, N. Rüsç // *Journal of Mental Health*. 2016. Vol. 25. № 1. P. 10—15. DOI:10.3109/09638237.2015.1021902
61. Workplace prejudice and discrimination toward individuals with mental illnesses / Z. Russinova, S. Griffinb, P. Blocha, N.J. Wewiorskic, I. Rosoklijad // *Journal of Vocational Rehabilitation*. 2011. Vol. 35. № 3. P. 227—241. DOI:10.3233/JVR-2011-0574

References

1. World Health Organization. Doklad o psikhicheskom zdorov'e v mire [World Mental Health Report] [Elektronnyi resurs]: okhrana psikhicheskogo zdorov'ya preobrazovaniya v interesakh vseh lyudei. Kratkii obzor. Geneva: World Health

- Organization, 2022. 32 p. URL: <https://mental-health-russia.ru/wp-content/uploads/2022/06/9789240051942-rus.pdf?ysclid=imgil3bdgs751789751> (Accessed 30.08.2023). (In Russ.).
2. Psikhicheskie rasstroistva [Mental disorders] [Elektronnyi resurs]. *Vsemirnaya Organizatsiya Zdravookhraneniya = World Health Organization*. 2022. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> (Accessed 30.08.2023). (In Russ.).
 3. Sotsial'naya distantsiya [Social distance] [Elektronnyi resurs]. *Levada Center*². 2020. URL: <https://www.levada.ru/2020/04/20/sotsialnaya-distantsiya-2/> (Accessed 30.08.2023). (In Russ.).
 4. Shizofreniya: boleznenyi strakh [Schizophrenia: morbid fear] [Elektronnyi resurs]. *VTsIOM = VCIOM*. 2023. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/shizofreniya-boleznenyj-strakh-> (Accessed 30.08.2023). (In Russ.).
 5. Fiske S.T., Cuddy A.J.C., Glick P., Xu J. A model of (often mixed) stereotype content: Competence and warmth respectively follow from perceived status and competition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002. Vol. 82, no. 6, pp. 878—902. DOI:10.1037/0022-3514.82.6.878
 6. Villotti P., Corbière M., Dewa C.S., Fraccaroli F., Sultan-Taïeb H., Zaniboni S., Lecomte T. A serial mediation model of workplace social support on work productivity: the role of self-stigma and job tenure self-efficacy in people with severe mental disorders. *Disability and Rehabilitation*, 2018. Vol. 40, no. 26, pp. 3113—3119. DOI:10.1080/09638288.2017.1377294
 7. Fujii T., Hanya M., Kishi M., Kondo Y., Cates M.E., Kamei H. An internet-based survey in Japan concerning social distance and stigmatization toward the mentally ill among doctors, nurses, pharmacists, and the general public. *Asian Journal of Psychiatry*, 2018. Vol. 36, pp. 1—7. DOI:10.1016/j.ajp.2018.05.017
 8. Minas H., Zamzam R., Midin M., Cohen A. Attitudes of Malaysian general hospital staff towards patients with mental illness and diabetes. *BMC Public Health*, 2011. Vol. 11, no. 1, article ID 317. 10 p. DOI:10.1186/1471-2458-11-317
 9. Boysen G.A. Exploring the relation between masculinity and mental illness stigma using the stereotype content model and BIAS map. *The journal of social psychology*, 2017. Vol. 157, no. 1, pp. 98—113. DOI:10.1080/00224545.2016.1181600
 10. Coelho M.S., Pereira H. The Impact of Stigmatizing Experiences and Self-Stigma on Mental Health and Suicidal Behavior: Results from the Community of Portuguese Language Countries. *International journal of psychology and psychological therapy*, 2022. Vol. 22, no. 2, pp. 185—196. DOI:10.25279/sak.1138655
 11. Chang C.C., Wu T.H., Chen C.Y., Lin C.Y. Comparing Self-stigma Between People With Different Mental Disorders in Taiwan. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 2016. Vol. 204, no. 7, pp. 547—553. DOI:10.1097/NMD.0000000000000537
 12. Stuber J.P., Rocha A., Christian A., Link B.G. Conceptions of Mental Illness: Attitudes of Mental Health Professionals and the General Public. *Psychiatric Services*, 2014. Vol. 65, no. 4, pp. 490—497. DOI:10.1176/appi.ps.201300136
 13. Corrigan P.W., Watson A.C. The paradox of self-stigma and mental illness. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2002. Vol. 9, no. 1, pp. 35—53. DOI:10.1093/clipsy.9.1.35
 14. Crandall C.S., Eshleman A., O'Brien L. Social norms and the expression and suppression of prejudice: The struggle for internalization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002. Vol. 82, no. 3, pp. 359—378. DOI:10.1037/0022-3514.82.3.359
 15. Morgan A.J., Reavley N.J., Jorm A.F., Beatson R. Discrimination and support from friends and family members experienced by people with mental health problems: findings from an Australian national survey. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 2017. Vol. 52, no. 11, pp. 1395—1403. DOI:10.1007/s00127-017-1391-z
 16. Lauber C., Nordt C., Braunschweig C., Ressler W. Do mental health professionals stigmatize their patients? *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 2006. Vol. 113, no. s429, pp. 51—59. DOI:10.1111/j.1600-0447.2005.00718.x
 17. Dubreucq J., Plasse J., Franck N. Self-stigma in Serious Mental Illness: A Systematic Review of Frequency, Correlates, and Consequences. *Schizophrenia Bulletin*, 2021. Vol. 47, no. 5, pp. 1261—1287. DOI:10.1093/schbul/sbaa181
 18. Boysen G.A., Isaacs R.A., Tretter L., Markowski S. Evidence for blatant dehumanization of mental illness and its relation to stigma. *The Journal of Social Psychology*, 2020. Vol. 160, no. 3, pp. 346—356. DOI:10.1080/00224545.2019.1671301
 19. Ferrie J., Miller H., Hunter S.C. Psychosocial outcomes of mental illness stigma in children and adolescents: A mixed-methods systematic review. *Children and Youth Services Review*, 2020. Vol. 113, article ID 104961. 16 p. DOI:10.1016/j.childyouth.2020.104961
 20. University of Washington. GBD Results [Elektronnyi resurs]. *IHME: GHDx*. 2019. URL: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results> (Accessed 29.08.2023).
 21. Lasalvia A., Zoppei S., Van Bortel T. et al. Global pattern of experienced and anticipated discrimination reported by people with major depressive disorder: a cross-sectional survey. *The Lancet: A Journal of British and Foreign Medicine, Surgery, Obstetrics, Physiology, Pathology, Pharmacology, Public Health and News*, 2013. Vol. 381, no. 9860, pp. 55—62. DOI:10.1016/S0140-6736(12)61379-8

² Since 05.09.2016, the Levada Center has been included in the register of nonprofit organizations performing the functions of a foreign agent.

22. Cremonini V., Pagnucci N., Giacometti F., Rubbi I. Health Care Professionals Attitudes Towards Mental Illness: Observational Study Performed at a Public Health Facility in Northern Italy. *Archives of Psychiatric Nursing*, 2018. Vol. 32, no. 1, pp. 24—30. DOI:10.1016/j.apnu.2017.09.007
23. O'Connor C., Brassil M., O'Sullivan S., Seery C., Nearchou F. How does diagnostic labelling affect social responses to people with mental illness? A systematic review of experimental studies using vignette-based designs. *Journal of Mental Health*, 2022. Vol. 31, no. 1, pp. 115—130. DOI:10.1080/09638237.2021.1922653
24. Van Beukering I.E., Smits S.J.C., Janssens K.M.E., Bogaers R.I., Joosen M.C.W., Bakker M., van Weeghel J., Brouwers E.P.M. In What Ways Does Health Related Stigma Affect Sustainable Employment and Well-Being at Work? A Systematic Review. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 2022. Vol. 32, no. 3, pp. 365—379. DOI:10.1007/s10926-021-09998-z
25. Livingston J.D., Boyd J.E. Correlates and consequences of internalized stigma for people living with mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 2010. Vol. 71, no. 12, pp. 2150—2161. DOI:10.1016/j.socscimed.2010.09.030
26. Major B., O'Brien L.T. The Social Psychology of Stigma. *Annual Review of Psychology*, 2005. Vol. 56, no. 1, pp. 393—421. DOI:10.1146/annurev.psych.56.091103.070137
27. McArdle S., Meade M.M., Burrows E. Service Providers' Attitudes Toward Athletes With Eating Disorders. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 2018. Vol. 28, no. 1, pp. 51—55. DOI:10.1097/JSM.0000000000000406
28. Mental health [Elektronnyi resurs]. *World Health Organization*. 2022. URL: <https://www.who.int/health-topics/mental-health> (Accessed 29.08.2023).
29. Hansson L., Jormfeldt H., Svedberg P., Svensson B. Mental health professionals' attitudes towards people with mental illness: Do they differ from attitudes held by people with mental illness? *International Journal of Social Psychiatry*, 2011. Vol. 59, no. 1, pp. 48—54. DOI:10.1177/0020764011423176
30. Abi Hana R., Arnous M., Heim E. et al. Mental health stigma at primary health care centres in Lebanon: qualitative study. *International Journal of Mental Health Systems*, 2022. Vol. 16, no. 1, article ID 23. 14 p. DOI:10.1186/s13033-022-00533-y
31. Chambers M., Guise V., Välimäki M., Botelho M.A.R., Scott A., Staniulienė V., Zanotti R. Nurses' attitudes to mental illness: A comparison of a sample of nurses from five European countries. *International Journal of Nursing Studies*, 2010. Vol. 47, no. 3, pp. 350—362. DOI:10.1016/j.ijnurstu.2009.08.008
32. Østerud K.L. Mental illness stigma and employer evaluation in hiring: Stereotypes, discrimination and the role of experience. *Sociology of Health & Illness*, 2023. Vol. 45, no. 1, pp. 90—108. DOI:10.1111/1467-9566.13544
33. Ottewell N. The association between employers' mental health literacy and attitudes towards hiring people with mental illness. *Work*, 2019. Vol. 64, no. 4, pp. 743—753. DOI:10.3233/WOR-193036
34. Parcesepe A.M., Cabassa L.J. Public Stigma of Mental Illness in the United States: A Systematic Literature Review. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 2013. Vol. 40, pp. 384—399. DOI:10.1007/s10488-012-0430-z
35. Alonso J., Buron A., Rojas-Farreras S. et al. Perceived stigma among individuals with common mental disorders. *Journal of Affective Disorders*, 2009. Vol. 118, no. 1—3, pp. 180—186. DOI:10.1016/j.jad.2009.02.006
36. Pescosolido B.A., Martin J.K. The Stigma Complex. *Annual review of sociology*, 2015. Vol. 41, pp. 87—116. DOI:10.1146/annurev-soc-071312-145702
37. Almeida B., Samouco A., Grilo F., Pimenta S., Moreira A.M. Prescribing stigma in mental disorders: A comparative study of Portuguese psychiatrists and general practitioners. *International Journal of Social Psychiatry*, 2022. Vol. 68, no. 4, pp. 708—717. DOI:10.1177/00207640211002558
38. Wood L., Birtel M., Alsawy S., Pyle M., Morrison A. Public perceptions of stigma towards people with schizophrenia, depression, and anxiety. *Psychiatry Research*, 2014. Vol. 220, no. 1—2, pp. 604—608. DOI:10.1016/j.psychres.2014.07.012
39. Hamilton S., Pinfold V., Cotney J. et al. Qualitative analysis of mental health service users' reported experiences of discrimination. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 2016. Vol. 134, no. S446, pp. 14—22. DOI:10.1111/acps.12611
40. Quintero Johnson J.M., Riles J. "He acted like a crazy person": Exploring the influence of college students' recall of stereotypic media representations of mental illness. *Psychology of Popular Media Culture*, 2018. Vol. 7, no. 2, pp. 146—163. DOI:10.1037/ppm0000121
41. Reavley N.J., Jorm A.F. Stigmatizing Attitudes towards People with Mental Disorders: Findings from an Australian National Survey of Mental Health Literacy and Stigma. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 2011. Vol. 45, no. 12, pp. 1086—1093. DOI:10.3109/00048674.2011.621061
42. Ross C.A., Goldner E.M. Stigma, negative attitudes and discrimination towards mental illness within the nursing profession: a review of the literature. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 2009. Vol. 16, no. 6, pp. 558—567. DOI:10.1111/j.1365-2850.2009.01399.x
43. Sadler M.S., Kaye K.E., Vaughn A.A. Competence and warmth stereotypes prompt mental illness stigma through emotions. *Journal of Applied Social Psychology*, 2015. Vol. 45, no. 11, pp. 602—612. DOI:10.1111/jasp.12323
44. Sadler M.S., Meagor E.L., Kaye K.E. Stereotypes of mental disorders differ in competence and warmth. *Social Science & Medicine*, 2012. Vol. 74, no. 6, pp. 915—922. DOI:10.1016/j.socscimed.2011.12.019

45. Sönmez B., Karaoğlu K.M. Contents of stereotypes toward mental illness. *Current Psychology*, 2022. 10 p. DOI:10.1007/s12144-022-03693-9
46. Cuddy A.J.C., Fiske S.T., Kwan V.S.Y. et al. Stereotype content model across cultures: Towards universal similarities and some differences. *British Journal of Social Psychology*, 2009. Vol. 48, no. 1, pp. 1—33. DOI:10.1348/014466608X314935
47. O'Reilly C.L., Paul D., McCahon R., Shankar S., Rosen A., Ramzy T. Stigma and discrimination in individuals with severe and persistent mental illness in an assertive community treatment team: Perceptions of families and healthcare professionals. *International Journal of Social Psychiatry*, 2019. Vol. 65, no. 7—8, pp. 570—579. DOI:10.1177/0020764019867358
48. González-Torres M.A., Oraa R., Aristegui M., Fernández-Rivas A., Guimon J. Stigma and discrimination towards people with schizophrenia and their family members. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 2007. Vol. 42, no. 1, pp. 14—23. DOI:10.1007/s00127-006-0126-3
49. Yang L.H., Wong L.Y., Grivel M.M., Hasin D.S. Stigma and substance use disorders: an international phenomenon. *Current Opinion in Psychiatry*, 2017. Vol. 30, no. 5, pp. 378—388. DOI:10.1097/YCO.0000000000000351
50. Husain M.O., Zehra S.S., Umer M. et al. Stigma toward mental and physical illness: attitudes of healthcare professionals, healthcare students and the general public in Pakistan. *BJPsych Open*, 2020. Vol. 6, no. 5, article ID e81. 6 p. DOI:10.1192/bjo.2020.66
51. Vaccari P., Ramírez-Vielma R., Saldivia S., Cova F., Vielma-Aguilera A., Victoriano V., Ulloa-Vidal N., Grandón P. Stigma towards people with a diagnosis of severe mental disorder in primary healthcare centers: perspectives of service users and health teams in Chile. *International Journal of Mental Health Systems*, 2020. Vol. 14, article ID 6. 11 p. DOI:10.1186/s13033-020-0340-5
52. Vistorte A.O.R., Ribeiro W.S., Jaen D., Jorge M.R., Evans-Lacko S., Mari J. Stigmatizing attitudes of primary care professionals towards people with mental disorders: A systematic review. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 2018. Vol. 53, no. 4, pp. 317—338. DOI:10.1177/0091217418778620
53. Stuart H. Mental illness and employment discrimination. *Current Opinion in Psychiatry*, 2006. Vol. 19, no. 5. pp. 522—526. DOI:10.1097/01.yco.0000238482.27270.5d
54. Brohan E., Henderson C., Wheat K., Malcolm E., Clement S., Barley E.A., Slade M., Thornicroft G. Systematic review of beliefs, behaviours and influencing factors associated with disclosure of a mental health problem in the workplace. *BMC Psychiatry*, 2012. Vol. 12, no. 1, article ID 11. 14 p. DOI:10.1186/1471-244X-12-11
55. Teachman B.A., Wilson J.G., Komarovskaya I. Implicit and Explicit Stigma of Mental Illness in Diagnosed and Healthy Samples. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2006. Vol. 25, no. 1, pp. 75—95. DOI:10.1521/jscp.2006.25.1.75
56. Tanriverdi D., Kaplan V., Bilgin S., Demir H. The comparison of internalized stigmatization levels of patients with different mental disorders. *Journal of Substance Use*, 2020. Vol. 25, no. 3, pp. 251—257. DOI:10.1080/14659891.2019.1675790
57. Corrigan P.W., Bink A.B., Fokuo J.K., Schmidt A. The public stigma of mental illness means a difference between you and me. *Psychiatry Research*, 2015. Vol. 226, no. 1, pp. 186—191. DOI:10.1016/j.psychres.2014.12.047
58. Hipes C., Lucas J., Phelan J.C., White R.C. The stigma of mental illness in the labor market. *Social Science Research*, 2016. Vol. 56, pp. 16—25. DOI:10.1016/j.ssresearch.2015.12.001
59. Krupa T., Kirsh B., Cockburn L., Gewurtz R. Understanding the stigma of mental illness in employment. *Work*, 2009. Vol. 33, no. 4, pp. 413—425. DOI:10.3233/WOR-2009-0890
60. Corrigan P.W., Bink A.B., Schmidt A., Jones N., Rüschi N. What is the impact of self-stigma? Loss of self-respect and the “why try” effect. *Journal of Mental Health*, 2016. Vol. 25, no. 1, pp. 10—15. DOI:10.3109/09638237.2015.1021902
61. Russinova Z., Griffin S., Blocha P., Wewiorski N.J., Rosoklijad I. Workplace prejudice and discrimination toward individuals with mental illnesses. *Journal of Vocational Rehabilitation*, 2011. Vol. 35, no. 3, pp. 227—241. DOI:10.3233/JVR-2011-0574

Информация об авторах

Романова Марина Олеговна, стажер-исследователь научно-учебной лаборатории психологии социального неравенства, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5240-407X>, e-mail: moromanova@hse.ru

Information about the authors

Marina O. Romanova, Intern researcher in Laboratory for Psychology of Social Inequality, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5240-407X>, e-mail: moromanova@hse.ru

Получена 13.02.2023

Принята в печать 11.08.2023

Received 13.02.2023

Accepted 11.08.2023

*Вне тематики номера
Outside of the theme rooms*

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ
SOCIAL PSYCHOLOGY

**Опросник «Родительское рефлексивное функционирование»:
адаптация на русскоязычной выборке**

Камская О.А.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2496-9530>, e-mail: kamskayaoa@gmail.com*

Одинцова М.А.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>, e-mail: mari505@mail.ru*

Радчикова Н.П.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация;
Институт теоретической и экспериментальной биофизики РАН (ИТЭБ РАН),
г. Пущино, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5139-8288>, e-mail: nataly.radchikova@gmail.com*

Гурова Е.В.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5047-4197>, e-mail: parys11@mail.ru*

Родительское рефлексивное функционирование важно для воспитания и развития детей, поэтому привлекает внимание психологов всего мира и требует изучения. Для его измерения используется опросник «Родительское рефлексивное функционирование» (ОРРФ), который адаптирован и широко распространен в разных странах; проверены его психометрические свойства; получены интересные результаты. В России данная методика не адаптирована. Целью данного исследования стало изучение опыта адаптации этой методики в разных странах, проверка факторной структуры и психометрических свойств русскоязычной версии опросника «Родительское рефлексивное функционирование». Данные получены в ходе онлайн-опроса (2022—2023 гг.). В нем приняли участие 205 родителей (38% отцов) детей в возрасте от года до 13 лет. Для всех респондентов опрос включал анкету с социодемографическими данными и опросник «Родительское рефлексивное функционирование», 99 родителей дополнительно заполнили опросник Е.И. Захаровой «Эмоциональные отношения в семье», тест-опросник родительского отношения А.Я. Варги, В.В. Столина и тест родительской тревожности А.М. Прихожан. Эксплораторный факторный анализ подтвердил трехфакторную структуру опросника «Родительское рефлексивное функционирование». Конфирматорный факторный анализ показал хорошее соответствие данным. Корреляции между шкалами опросника «Родительское рефлексивное функционирование» и эмоциональным отношением к ребенку, родительским отношением и родительской тревожностью подтверждают внешнюю валидность опросника. Опросник «Родительское рефлексивное функционирование» — надежный, внутренне согласованный и валидный инструмент.

Ключевые слова: родительское рефлексивное функционирование, опросник родительского рефлексивного функционирования, родительское отношение.

Финансирование. Исследование выполнено при поддержке Российского научного фонда (РНФ) в рамках научного проекта № 22-28-00820 «Психологические ресурсы социально уязвимых групп в условиях вызовов современности (на примере лиц с инвалидностью и их семей)».

Для цитаты: Опросник «Родительское рефлексивное функционирование»: адаптация на русскоязычной выборке [Электронный ресурс] / О.А. Камская, М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, Е.В. Гурова // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3. С. 126—136. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120312>

The Parental Reflective Functioning Questionnaire: Adaptation for the Russian-Speaking Sample

Olga A. Kamskaya

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2496-9530>, e-mail: kamskayaoa@gmail.com

Maria A. Odintsova

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>, e-mail: mari505@mail.ru

Nataly P. Radchikova

*Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia; Institute of Theoretical
and Experimental Biophysics, Russian Academy of Sciences, Pushchino, Russia*
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5139-8288>, nataly.radchikova@gmail.com

Elena V. Gurova

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5047-4197>, e-mail: parys11@mail.ru

Since parental reflective functioning is important for the upbringing and development of children, it attracts the attention of psychologists around the world and needs to be studied. To measure it, the Parental Reflective Functioning Questionnaire (PRFQ) is worked out, which is adapted and widely used in different countries, its psychometric properties were tested and interesting results were obtained. However, this questionnaire has not been adapted in Russia yet. That is why this research is aimed at adapting PRFQ for Russian-speaking sample, to testing its factor structure and psychometric properties. Data was collected from an online survey (2022–2023). The forms were filled out by 205 parents (38% of fathers) of children aged from 1 to 13 years. For all respondents, the survey included a socio-demographic questions and the PRFQ; 99 parents additionally completed the Questionnaire of Emotional Relations in Family (E. Zakharova), the Parental Attitude Questionnaire (A. Varga & V. Stolin) and the Parental Anxiety Scale (A. Prikhozhan). Factor analysis confirmed the three-factor structure of the PRFQ. Confirmatory factor analysis showed good correspondence with the data. The internal consistency of the PRFQ scales and emotional attitude towards the child, parental attitude and parental anxiety confirm the external validity of the questionnaire. The Parental Reflexive Functioning Questionnaire is a reliable, internally consistent and valid tool.

Keywords: Parent Reflective Functioning, PRF, Parental Reflective Functioning Questionnaire, PRFQ, parental attitude.

Funding. The reported study was funded by Russian Science Foundation (RSCF), project number 22-28-00820 “Psychological resources of socially vulnerable groups in the face of modern challenges (on the example of people with disabilities and their families)”.

For citation: Kamskaya O.A., Odintsova M.A., Radchikova N.P., Gurova E.V. The Parental Reflective Functioning Questionnaire: adaptation to the Russian-speaking sample. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya* = Journal of Modern Foreign Psychology, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 126—136. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120312> (In Russ.).

Введение

Феномен рефлексивного функционирования (Reflective Functioning) рассматривается как способность человека распознавать и интерпретировать собственное психическое состояние, психическое состо-

яние других людей для понимания смысла поведения [13]. Считается, что рефлексивное функционирование развивается не как естественная способность, а через внутреннюю организацию понимания человеком собственных и чужих чувств и поведения посредством опыта, социальной и эмоциональной инфор-

мации, создания смысла [12] и взаимодействия с основными референтными лицами [11]. На развитие рефлексивного функционирования влияют социальные взаимодействия, структура семьи, размер семьи, качество воспитания и воздействия окружающей среды [11]. Опираясь на феномен рефлексивного функционирования, А. Слэд (A. Slade) предложил конструкт родительского рефлексивного функционирования (РРФ) как способности родителей понимать свои собственные психические состояния и психические состояния своих детей, а также влияние психических состояний на поведение и чувства ребенка, что должно обеспечивать адекватное реагирование родителей на потребности и эмоциональные проявления своего ребенка [25].

После рождения ребенка РРФ влияет на его развитие в основном за счет родительской чувствительности в отношениях между родителями и детьми. Родитель наблюдает за сигналами ребенка и реагирует на них, правильно интерпретирует их и отвечает точно и своевременно. Таким образом, родитель с развитым РРФ более гибок и открыт для обдумывания альтернативных объяснений, лежащих в основе реакций и поведения ребенка, и, следовательно, имеет больше шансов реагировать чутко. РРФ позволяет родителю размышлять о чувствах в конфликтных ситуациях и, таким образом, развивать способность регулировать как собственные, так и детские эмоции при взаимодействии [9]. Родители с развитым РРФ рассматривают своих детей как психологических субъектов взаимодействия и понимают мысли и чувства ребенка с его точки зрения. Напротив, родители, у которых низкий уровень РРФ, не в состоянии принять точку зрения своих детей и полностью распознать их психические состояния [21]. Исследования говорят о том, что РРФ оказывает значительное влияние на развитие ребенка, например, на безопасность детской привязанности, социальную компетентность, эмоциональную и социальную адаптацию [5; 8; 12; 13; 20; 25]. У родителей с развитым РРФ, как правило, дети обладают надежным типом привязанности, тогда как у родителей с недостатком РРФ — ненадежным [15; 25; 26]. Имеется значительное количество эмпирических данных о роли РРФ в воспитании детей. Например, в работе А. *Samoirano* [6] на базе 47 исследований, в которых использовались разные методы интервью для оценки РРФ, показано, что более развитое РРФ связано с высокой родительской чувствительностью и более качественным воспитанием, а также с эффективной регуляцией эмоций родителя. Родители, обладающие ярко выраженными рефлексивными способностями, оказывают положительное влияние на межличностные, когнитивные и эмоциональные переживания ребенка [25]. Люди с развитым РРФ лучше воспринимают себя как родителей и свои отношения с ребенком, чаще обращаются за социальной поддержкой [24], что повышает их способность справляться с трудностями [22].

На основе концепций П. Фонаги (P. Fonagy) [13] и А. Слэд (A. Slade) [25] был предложен многомерный показатель самоотчета родителей для оценки РРФ «Опросник родительского рефлексивного функционирования» (ОРРФ) (Parental Reflective Functioning Questionnaire) [28], состоящий из 18 пунктов и трех шкал: Предрефлексия, ПР (Pre-Mentalizing Modes — PM), Интерес и любопытство, ИЛ (Interest and Curiosity in Mental States — IL) и Уверенность, Ув (Certainty about Mental States — CMS). Первая шкала (ПР) измеряет неспособность родителей понять субъективный мир своих детей и склонность приписывать им неадекватные и недоброжелательные атрибуции. Вторая шкала «Интерес и любопытство» (ИЛ) отражает искренний интерес родителей к психическим состояниям, лежащим в основе поведения их детей. Третья шкала «Уверенность» (Ув) измеряет степень убежденности родителя в том, что его мысли относительно психического состояния ребенка верны, а также допущения сомнений относительно непрозрачности этих состояний. Каждая шкала состоит из шести пунктов, оцениваемых по 7-балльной шкале Лайкерта, от 1 (полностью не согласен) до 7 (полностью согласен). Пункты 11 и 18 имеют обратное кодирование, баллы по шкалам являются средним значением пунктов.

ОРРФ не имеет четко установленных пороговых значений для шкал, однако авторы указывают, что высокий уровень РРФ отражает сочетание низких баллов по шкале ПР и средних и высоких баллов по шкалам ИЛ и Ув. Очень высокие баллы по шкале Ув могут указывать на отсутствие осознания непрозрачности психических состояний. Предполагается, что интерес и любопытство к психическим состояниям ребенка являются ключевыми аспектами РРФ [18].

Исследования показали, что ОРРФ демонстрирует хорошую внутреннюю согласованность для всех трех шкал: «Предрефлексия» ($\alpha = 0,70$), «Интерес и любопытство к психическим состояниям» ($\alpha = 0,74$) и «Уверенность в психических состояниях» ($\alpha = 0,82$) [28]. ОРРФ был переведен на несколько языков (испанский, итальянский, китайский, корейский и др.) и апробирован на родителях детей разного возраста. В целом, разные варианты опросника показывают приемлемые психометрические свойства и факторную структуру, сходную с первоначальным (табл. 1).

Таким образом, использование опросника «Родительское рефлексивное функционирование» (ОРРФ), широкое его распространение, а также впечатляющие результаты, полученные в разных странах, отсутствие надежного и валидного инструмента исследования родительского рефлексивного функционирования в России, побудили нас к адаптации данной методики. Целью работы стало обобщение опыта зарубежных коллег, перевод на русский язык и адаптация опросника «Родительское рефлексивное функционирование» [28], проверка его психометрических характеристик на российской выборке.

Таблица 1

Психометрические характеристики адаптации опросника ОРРФ

Страна, год	Выборка	Количество пунктов, шкал	Результаты	Рекомендации для будущих исследований
Бельгия, Великобритания, 2017 [28]	1. N = 299 матерей (31.06±4.51); 2. N = 153 пары (матери 29.3±3 и отцы 31.5±4.4); 3. N = 136 дивяд (матери 34.2±3.6 и дети)	18 п. 3 шкалы по 6 пунктов	Надежность шкал (α Кронбаха) для PM = 0.70, для IC = 0.75, для CMS = 0.82. Хорошее соответствие трехфакторной модели в КФА: $\chi^2/df = 2.64$; RMSEA = 0.07; CFI = 0.84, NNFI = 0.81. Отличное соответствие трехфакторной модели в КФА (при добавлении ковариаций ошибок): $\chi^2/df = 1.77$; RMSEA = 0.05; CFI = 0.91, NNFI = 0.91. Результаты инвариантны для матерей и отцов. Шкалы опросника коррелируют со шкалами опросников эмоциональной доступности и близости отношений	Использовать в комбинации с другими методиками
Италия, 2018 [27]	N = 385 матерей (36.6±5.8) и N = 385 отцов (38.8±6.26) детей 3—10 лет	18 п. 3 шкалы по 6 пунктов	Надежность шкал (α Кронбаха) для PM = 0.61 / 0.65, для IC = 0.51 / 0.64, для CMS = 0.78 / 0.67. Хорошее соответствие трехфакторной модели в КФА: $\chi^2/df = 2.12 / 4.41$; RMSEA = 0.05 / 0.08; TLI = 0.95 / 0.90; CFI = 0.97 / 0.91. Результаты почти инвариантны для матерей и отцов. У матерей выявлен более высокий уровень интереса и любознательности к психическому состоянию своих детей, чем у отцов. Шкалы опросника коррелируют со шкалами опросника стиля привязанности	Изучить влияние пола и возраста ребенка, количества времени, которое каждый родитель проводит с ребенком
Финляндия, 2018 [10]	N1 = 662 425 матерей (30.8 лет) и 237 отцов (32.8 лет) N2 = 1453 1030 матерей (31.3 лет) и 423 отца (33.2 лет)	14 п. 4 шкалы	Надежность шкал (α Кронбаха) для IC = 0.81 (5 пунктов), для Ш2 (Непрозрачность детских ментальных состояний) = 0.69 (3 пункта), для PM = 0.56 (3 пункта), для CMS = 0.51 (3 пункта). Хорошее соответствие четырехфакторной модели в КФА: $\chi^2/df = 1.92$; RMSEA = 0.04; CFI = 0.96 для выборки 1; $\chi^2/df = 2.32$; RMSEA = 0.03; CFI = 0.95 для выборки 2. Получены слабые корреляции с демографическими переменными (образование, доход, возраст появления ребенка). Матери набирают немного больше баллов по всему опроснику, чем отцы	Использовать объективные оценки ребенка
Канада, 2019 [4]	N = 306 родителей (120 отцов, 186 матерей) от 20 до 60 лет	16 п.: удалены п. 11 и 18 3 шкалы	Надежность шкал (α Кронбаха) для PM = 0.91, для IC = 0.88, для CMS = 0.88 Хорошее соответствие трехфакторной модели в КФА: $\chi^2/df = 3.03$; RMSEA = 0.08; CFI = 0.92; NFI = 0.89. Шкалы опросника коррелируют с родительским чувством компетентности, стрессом, социальной поддержкой и родительским преодолением	Изучить соответствие модели из 16 пунктов
Италия, 2020 [7]	N = 150 (75 пар матерей и отцов)	18 п. 3 шкалы по 6 п.	Надежность шкал (α Кронбаха) для PM = 0.69, для IC = 0.75, для CMS = 0.77	Включить интервью о привязанности взрослых
Испания, 2020 [14]	N = 433 матери (36.23 ± 3.85 лет) и N = 113 отцов (37.9 ± 3.96 лет) детей от 2 до 36 месяцев	18 п. 3 шкалы по 6 п.	Надежность шкал (α Кронбаха) для PM = 0.60, для IC = 0.66, для CMS = 0.77 Хорошее соответствие трехфакторной модели в КФА: $\chi^2/df = 2.34$; RMSEA = 0.05; CFI = 0.90; GFI = 0.94, SRMR = 0.06	Изучить влияние характеристик ребенка (пол, возраст, темперамент) и социально-демографических характеристик родителей
Португалия, 2022 [17]	N1 = 710 матерей (32.7 ± 4.75 лет) N2 = 120 матерей (35.14 ± 4.72 лет)	18 п. 3 шкалы по 6 п.	Надежность шкал (порядковая α Кронбаха) для PM = 0.82-0.88, для IC = 0.79-0.84, для CMS = 0.83-0.87. Хорошее соответствие трехфакторной модели в КФА: $\chi^2/df = 3.36$, SRMR = 0.071, CFI = 0.85, RMSEA = 0.058. Шкалы опросника коррелируют с выраженностью психопатологических симптомов, нарушениями регуляции эмоций, привязанностью к родителям и стилями воспитания	Включить группу отцов, расширить детский возрастной диапазон
Китай, 2022 [21]	N = 2021 (1034 матери 30.6 ± 3.84 лет, и 987 отцов, 30.41 ± 4.73 лет) детей в возрасте 10.3 ± 0.32 лет	12 п.: удалены пункты: 3, 10, 11, 12, 14, 18; пункт 7 изменен 3 шкалы	Надежность шкал (ω Omega) для PM = 0.68 (5 пунктов), для IC = 0.76 (3 пункта), для CMS = 0.82 (4 пункта) Хорошее соответствие трехфакторной модели в КФА (при добавлении ковариаций ошибок): CFI = 0.93; TLI = 0.90; RMSEA = 0.065; SRMR = 0.044. Шкалы опросника коррелируют с родительским стрессом, родительской теплотой и функционированием семьи	Включить родителей детей дошкольного возраста и родителей подростков

Метод

Выборка. В исследование были включены две независимые выборки. Первая состояла из 99 родителей разновозрастных детей, заполнивших анкету, ОРРФ и полный набор психодиагностических методик для проверки внешней валидности ОРРФ. Родители второй выборки (106 родителей разновозрастных детей) заполнили анкету и ОРРФ. Всего в исследовании приняли участие 205 респондентов: отцов $N = 78$ и матерей $N = 127$.

Методики. Все родители заполняли русскоязычный вариант ОРРФ. Для проверки внешней валидности использовались методики, теоретически связанные с конструктом родительского рефлексивного функционирования: опросник эмоциональных отношений в семье [2], тест-опросник родительского отношения Варги-Столина [1], тест родительской тревожности [3].

Процедура. Исследование проводилось с помощью Google-форм и занимало от 15 до 30 минут в зависимости от количества предъявляемых методик. Все данные представлены в репозитории RusPsyData: <https://ruspsydata.mgppu.ru/items/86aca95e-9d45-4327-ad60-74fe63054841>.

Статистические методы. Для представления результатов исследования использовалась описательная статистика; для проверки внутренней согласованности и структуры опросника — эксплораторный факторный анализ (ЭФА), метод главных компонент с последующим вращением Варимакс, конфирматорный факторный анализ (КФА) и α Кронбаха; для проверки внешней валидности — коэффициенты корреляции Пирсона; для сравнения двух разных групп — t -критерий Стьюдента; для сравнения трех и более групп — однофакторный дисперсионный анализ. Несмотря на отклонение некоторых показателей от нормального распределения использованы параметрические статистические методы, так как непараметрических аналогов эксплораторному и конфирматорному факторному анализу нет.

Результаты и обсуждение

На первом этапе была проверена оригинальная трехфакторная структура ОРРФ. ЭФА показал, что три фактора объясняют 46,98% общей дисперсии. При этом пункт 7 («Я с трудом активно участвую в сюжетно-ролевых или фантазийных играх с моим ребенком») не имеет большой факторной нагрузки и не вносит вклад ни в одну из шкал ОРРФ. Факторные нагрузки пункта 18 («Я считаю, что нет смысла пытаться угадать, что чувствует мой ребенок») не были высокими и равномерно распределились по трем шкалам опросника, не позволяя отнести его к определенной шкале, поэтому пункты 7 и 18 были удалены. Полученные нами данные согласуются с исследованиями, проведенными в Китае, Португалии, Канаде [4; 17; 21], где также было указано либо на низкую факторную нагрузку пункта 7, либо он был изменен, либо не вошел в трехфакторную структуру опросника.

Решение об удалении 18 пункта также было принято в нескольких исследованиях (Канаде, Китае) [4; 21]. В других адаптациях пункт 18 или не вошел ни в одну из трех шкал, или имел низкую факторную нагрузку (Португалия, Испания, Италия) [7; 14; 17]. Отмечалось, что пункт 18 имеет отрицательную формулировку и его значение можно понять неправильно, а при его удалении соответствие модели ОРРФ улучшалось.

После удаления пунктов 7 и 18 и повторного проведения ЭФА подгонка модели ОРРФ значительно улучшилась и выделенные 3 фактора объяснили 51,26% общей дисперсии (18,62%, 18,38% и 14,26% соответственно). КФА, проведенный для проверки структуры новой версии опросника (рис. 1), также показал, что трехфакторная модель хорошо соответствует данным: $SRMR = 0,068$; $CMIN/df = 1,70$; $GFI = 0,90$; $IFI = 0,92$; $CFI = 0,92$; $RMSEA = 0,056$ [0,043; 0,073]. Регрессионные веса хорошо воспроизводят корреляции между шкалами (табл. 2). Таким образом, трехфакторная структура российской версии ОРРФ была подтверждена на российской выборке родителей. Итоговая версия опросника с ключом представлена в Приложении.

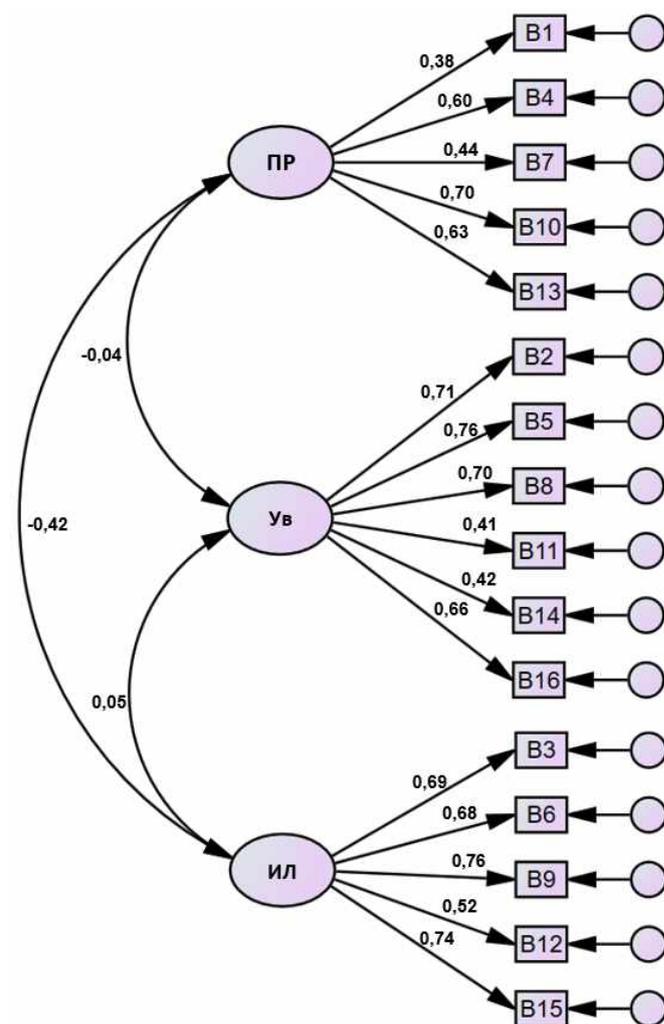


Рис. 1. Результаты КФА: структура опросника с регрессионными стандартизированными весами. Номера вопросов соответствуют новой версии (см. Приложение)

Оптимальные уровни рефлексивного функционирования родителей выражаются средними и высокими баллами по шкалам ИЛ и Ув и более низкими баллами по шкале ПР. Коэффициенты α Кронбаха свидетельствуют о высоком уровне внутренней согласованности. Корреляционные связи говорят о том, что ОРРФ измеряет три относительно независимые характеристики РРФ. Выявлена одна статистически значимая отрицательная корреляция между ПР и ИЛ ($-0,32$) (табл. 2), что аналогично результатам других исследований [4; 28].

Различия между матерями и отцами достигли уровня статистической значимости для двух шкал: ПР ($t(203) = 2,22$; $p=0,03$; d Коэна = $0,32$) и ИЛ ($t(203) = 2,76$; $p < 0,01$; d Коэна = $0,40$), хотя величина эффекта не достигает даже среднего размера ($< 0,5$). У отцов немного более выражена предрефлексия, а у матерей — уверенность, однако различия в баллах крайне малы (менее 1 балла по шкале), поэтому нормативные значения можно вычислять по всей выборке (представлены в табл. 3). Такие результаты согласуются с результатами исследований [4; 14]. В нашем исследовании не выявлено статистически значимых различий в РРФ в зависимости от образования, семейного положения, количества детей, как и в ряде других исследований [см.: 21; 28]. Станайны для опросника ОРРФ представлены в табл. 3.

Для проверки внешней валидности были посчитаны взаимосвязи (коэффициенты корреляции Пирсона) между шкалами ОРРФ и теоретически близкими показателями эмоционального отношения к ребенку, родительского отношения и родительской тревожности (табл. 4).

Шкала «Предрефлексия» ожидаемо отрицательно коррелирует со шкалами, направленными на понима-

ние состояний ребенка и умения взаимодействовать с ним. Выявлены положительные корреляции со шкалами, характеризующими деструктивное отношение к ребенку, родительской тревожностью и общим уровнем эмоционального неблагополучия. Шкала «Интерес и любопытство» положительно коррелирует со шкалами, характеризующими эмоциональное взаимодействие с ребенком, с принимающим родительским отношением, выстраиванием отношений на основе кооперации и симбиоза. Отражая теплое отношение к ребенку, родителю нравится ребенок таким, какой он есть, принимается его индивидуальность. Данная шкала ожидаемо отрицательно коррелирует со шкалами, не ориентированными на состояние ребенка. Шкала «Уверенность» положительно коррелирует со способностью воспринимать состояние ребенка, с отношением к себе как к родителю, эмоциональным фоном при взаимодействии с ребенком. Данные говорят о принятии родительской позиции, уверенности в роли родителя и в состоянии ребенка. Важны отрицательные корреляции уверенности и родительской тревожности, эмоционального неблагополучия, говорящие о компетентной позиции родителя. Интересна корреляция шкалы уверенности со шкалой авторитарного контроля. Можно предположить, что при чрезмерной уверенности родителя в состояниях ребенка и игнорировании их непрозрачности, родитель может не считаться с чувствами и желаниями своего ребенка.

Полученные нами результаты согласуются с исследованиями зарубежных коллег. Так, в работе [23] обнаружено, что высокие баллы по шкале ПР связаны с неоптимальными формами воспитания, низкой удовлетворенностью ролью родителя, неприятием ребенка

Таблица 2

Описательная статистика и показатели внутренней согласованности

Шкала	Среднее \pm стандартное отклонение			Стандартизованная α Кронбаха	Корреляции	
	Вся выборка	Матери	Отцы		ПР	У
ПР	2.07 \pm 1.00	1.95 \pm 0.91	2.27 \pm 1.12	0.68		
Ув	4.20 \pm 1.05	4.16 \pm 1.02	4.26 \pm 1.09	0.78	-0.06*	
ИЛ	5.83 \pm 1.00	5.98 \pm 0.73	5.59 \pm 1.30	0.81	-0.32*	0.01*

Примечание: «*» обозначает статистически значимую взаимосвязь при $p < 0,01$.

Таблица 3

**Станайны для опросника ОРРФ (N = 205).
Верхняя граница определяется как 4, 11, 23, 40, 60, 77, 89 и 96-й процентиля**

Станайн	Уровень	ПР	Ув	ИЛ	
1	Низкий	1,00	1,00—2,17	1,00—3,60	
2			2,18—2,83	3,61—4,60	
3			1,01—1,20	2,84—3,50	4,61—5,20
4	Средний	1,21—1,60	3,51—3,92	5,21—5,90	
5			1,61—2,00	3,93—4,50	5,91—6,20
6			2,01—2,60	4,51—5,00	6,21—6,60
7	Высокий	2,61—3,40	5,01—5,33	6,61—6,80	
8			3,41—4,40	5,34—5,83	6,81—6,99
9			4,41—7,00	5,84—7,00	7,00

Таблица 4

**Корреляционные связи (коэффициенты корреляции Пирсона) между шкалами ОРРФ
и эмоциональным отношением к ребенку, родительским отношением и родительской тревожностью, N=99**

Шкала методики	Шкалы ОРРФ		
	ПР	Ув	ИЛ
<i>Опросник эмоциональных отношений в семье Е.И. Захаровой (ОДРЭВ)</i>			
Способность воспринимать состояние ребенка	-0.42**	0.39**	0.33**
Понимание причин состояния	-0.37**		0.30**
Способность к сопереживанию	-0.44**		0.58**
Чувства, возникающие во взаимодействии с ребенком	-0.56**		0.51**
Безусловное принятие	-0.51**		0.30**
Отношение к себе как к родителю	-0.52**	0,28*	0.24**
Эмоциональный фон взаимодействия	-0.52**	0,23*	0.29**
Стремление к телесному контакту	-0.48**		0.44**
Оказание эмоциональной поддержки	-0.47**		0.52**
Ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия	-0.40**		0.39**
Умение воздействовать на состояние ребенка	-0.54**		0.37**
<i>Тест-опросник родительских отношений Варги–Столина (ОРО)</i>			
Принятие-отвержение	0.52**		-0.34**
Кооперация	-0.31**		0.61**
Симбиоз			0.31**
Контроль	0.44**	0,26*	-0.41**
Оценка ребенка как маленького неудачника	0.47**		-0.20*/
<i>Тест родительской тревожности</i>			
Родительская тревожность	0.52**	-0.23*	-0.23*/
Эмоциональное неблагополучие	0.44**		-0.24**

Примечание: «*» — $p < 0,05$; «**» — $p < 0,01$.

и низким допущением автономии, тогда как шкала ИЛ положительно связана с родительской поддержкой и удовлетворенностью ребенком. Исследование [8] показало, что рефлексивные матери проявляли более высокую родительскую чувствительность и более низкий уровень негатива. Исследование [28] показало, что шкала ПР отрицательно коррелирует со всеми параметрами эмоциональной доступности родителя. Канадское исследование [4] выявило, что родители с высокими баллами по Ув сообщают о большей эффективности родительской роли, а родители с высокими показателями по ИЛ имеют более высокий уровень удовлетворенности ролью родителя.

Полученные нами данные согласуются и с исследованиями, где шкала ПР положительно коррелировала с родительским стрессом и тревожными симптомами, а шкалы Ув и ИЛ отрицательно — со стрессом родителей и родительской тревожностью [19; 21; 28]. В исследованиях выявлена значительная корреляция между РРФ и эмоционально теплым родительским отношением; при этом шкала ПР отрицательно связана с родительским теплом, а шкалы ИЛ и Ув — положительно. Иными словами, родители с низкой предрефлексией, высокими уверенностью и интересом проявляли большую теплоту и любовь к своим детям. Этот результат предоставил эмпирическое подтверждение теории о том, что РРФ является основой родительской чувствительности и компетентности [16; 25].

К ограничениям исследования можно отнести относительно небольшой размер выборки и отсутствие распределений баллов, подчиняющихся нормальному закону распределения, для всех измеряемых показателей.

Выводы

Результаты исследования расширяют выводы зарубежных коллег о трехфакторной структуре ОРРФ, отражающей ключевые характеристики РРФ: «Предрефлексия» (ПР), «Интерес и любопытство» (ИЛ) «Уверенность» (Ув). Проверка психометрических свойств опросника говорит о его валидности и надежности, возможности использования для оценивания способности российских родителей понимать психологические состояния своего ребенка. Компактность методики отвечает современным тенденциям в психодиагностике и определяет удобство ее использования в качестве диагностического инструмента для оценки процессов родительского рефлексивного функционирования. Использование данной методики может помочь в сопоставлении полученных данных на выборках российских родителей, имеющих детей разного возраста, пола, уровня здоровья, и выборках родителей других стран для поиска оптимальной стратегии развития РРФ.

Приложение

Опросник «Родительское рефлексивное функционирование»

Инструкция: ниже перечислены утверждения, касающиеся Вас и Вашего ребенка. Прочитайте каждый пункт и решите, согласны Вы или не согласны с каждым из них и в какой степени. Используйте следующую шкалу оценок, поставив 7, если Вы полностью согласны, и 1, если Вы полностью не согласны. Средняя оценка — 4 — если Вы нейтральны или не определились с ответом.

1 Полностью не согласен	2 Не согласен	3 Скорее не согласен	4 Не определился	5 Скорее согласен	6 Согласен	7 Полностью согласен
-------------------------------	------------------	----------------------------	---------------------	----------------------	---------------	----------------------------

	Утверждения	1	2	3	4	5	6	7
1	Я уверен(а), что мой ребенок меня любит, только когда он или она улыбается мне							
2	Я всегда знаю, чего хочет мой ребенок							
3	Я размышляю о причинах, по которым мой ребенок чувствует и ведет себя именно так							
4	Среди незнакомых людей мой ребенок может расплакаться (капризничать/плохо вести себя), чтобы поставить меня в неловкое положение							
5	Я прекрасно умею читать мысли своего ребенка							
6	Я очень интересуюсь, о чем думает и что чувствует мой ребенок							
7	Часто поведение моего ребенка слишком сильно сбивает с толку, чтобы пытаться объяснить его							
8	Я всегда могу предсказать, что сделает мой ребенок							
9	Часто мне любопытно узнать, что чувствует мой ребенок							
10	Иногда мой ребенок начинает плохо чувствовать себя (заболевает), чтобы помешать мне заниматься тем, чем я хочу							
11	Иногда я могу неправильно понять реакции своего ребенка							
12	Я стараюсь смотреть на ситуацию глазами моего ребенка							
13	Когда мой ребенок капризничает (вредничает), он (она) это делает, только чтобы разозлить меня							
14	Я всегда знаю, почему я поступаю с моим ребенком именно так							
15	Я стараюсь понять, почему мой ребенок плохо ведет себя							
16	Я всегда знаю, почему мой ребенок действует тем или иным образом							

Ключ

Шкалы	Пункты	Формула
Предрефлексия ПР	1, 4, 7, 10, 13	$(1+4+7+10+13)/5$
Уверенность Ув	2, 5, 8, 11*, 14, 16	$(2+5+8+11^*+14+16)/6$. 11 п* — обратный
Интерес и любопытство ИЛ	3, 6, 9, 12, 15	$(3+6+9+12+15)/5$

Примечание: * — пункт, имеющий обратное кодирование.

Пункт 11 имеет обратное кодирование, баллы по шкалам являются средним значением пунктов. Оптимальные уровни рефлексивного функционирования родителей выражаются сочетанием средних и высоких баллов по шкалам ИЛ и Ув и более низких по шкале ПР.

Литература

1. Варга А.Я. Тест-опросник родительского отношения // Практикум по психодиагностике. Психодиагностические материалы / Под ред. А.Я. Варги, В.В. Столина. М.: Изд-во МГУ, 1988. 128 с.
2. Захарова Е.И. Диагностика эмоциональных отношений в семье [Электронный ресурс] // Трудные дети / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов. М.: Институт консультирования и системных решений, 2018. С. 455—459. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35111733&ysclid=lm4wml8tc150625801> (дата обращения: 04.09.2023).
3. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2009. 120 с.
4. Advancing optimal development in children: examining the construct validity of a parent reflective functioning questionnaire / M. De Roo, G. Wong, G.R. Rempel, S.N. Fraser // JMIR Pediatrics and Parenting. 2019. Vol. 2. № 1. Article ID e11561. 12 p. DOI:10.2196/11561

5. Anxiety levels in clinically referred children and their parents: examining the unique influence of self-reported attachment styles and interview-based reflective functioning in mothers and fathers / B.H. Esbjørn, S.H. Pedersen, S.I. Daniel, H.H. Hald, J.M. Holm, H. Steele // *British Journal of Clinical Psychology*. 2013. Vol. 52. № 4. P. 394—407. DOI:10.1111/bjc.12024
6. *Camoirano A.* Mentalizing makes parenting work: a review about parental reflective functioning and clinical interventions to improve it // *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 8. Article ID 14. 12 p. DOI:10.3389/fpsyg.2017.00014
7. Convergent validity of three measures of reflective function: parent development interview, parental reflective function questionnaire, and reflective function questionnaire / L. Anis, G. Perez, K.M. Benzies, C. Ewashen, M. Hart, N. Letourneau // *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article ID 574719. 14 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.574719
8. Costs of Not Getting to Know You: Lower Levels of Parental Reflective Functioning Confer Risk for Maternal Insensitivity and Insecure Infant Attachment / K. Ensink, J.L. Borelli, J. Roy, L. Normandin, A. Slade, P. Fonagy // *Infancy*. 2019. Vol. 24. № 2. P. 210—227. DOI:10.1111/inf.12263
9. Early pathways of maternal mentalization: Associations with child development in the FinnBrain birth cohort study / J. Lindblom, M. Pajulo, S. Nolvi, K. Tervahartiala, H. Karlsson, L. Karlsson, R. Korja // *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article ID 855190. 20 p. DOI:10.3389/fpsyg.2022.855190
10. Exploring parental mentalization in postnatal phase with a self-report questionnaire (PRFQ): Factor structure, gender differences and association with sociodemographic factors. The Finn Brain Birth Cohort Study / M. Pajulo, M. Tolvanen, N. Pyykkönen, L. Karlsson, L. Mayes, H. Karlsson // *Psychiatry Research*. 2018. Vol. 262. P. 431—439. DOI:10.1016/j.psychres.2017.09.020
11. *Fonagy P, Gergely G, Target M.* The parent-infant dyad and the construction of the subjective self // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2007. Vol 48. № 3—4. P. 288—328. DOI:10.1111/j.1469-7610.2007.01727.x
12. *Fonagy P., Campbell C., Luyten P.* Attachment, Mentalizing and Trauma: Then (1992) and Now (2022) // *Brain Sciences*. 2023. Vol. 13. № 3. Article ID 459. 20 p. DOI:10.3390/brainsci13030459
13. *Fonagy P., Steele H., Steele M.* Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant-mother attachment at one year of age // *Child Development*. 1991. Vol. 62. № 5. P. 891—905. DOI:10.2307/1131141
14. *Gordo L., Elejalde L., Martinez-Pampliega A.* Versin Espaola del Cuestionario de Funcin Reflexiva Parental (CFRP-18) // *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacin — e Avaliao. Psicologica*. 2020. Vol. 2. № 55. P. 5—17. DOI:10.21865/RIDEP55.2.01
15. *Grienemberger J.F., Kelly K., Slade A.* Maternal reflective functioning, mother—infant affective communication, and infant attachment: exploring the link between mental states and observed caregiving behavior in the intergenerational transmission of attachment // *Attachment & Human Development*. 2005. Vol. 7. № 3. P. 299—311. DOI:10.1080/14616730500245963
16. Minding the Baby: Enhancing parental reflective functioning and infant attachment in an attachment-based, interdisciplinary home visiting program / A. Slade, M.L. Holland, M.R. Ordway, E.A. Carlson, S. Jeon, N. Close, L.C. Mayes, L.S. Sadler // *Development and psychopathology*. 2020. Vol. 32. № 1. P. 123—137. DOI:10.1017/S0954579418001463
17. *Moreira H., Fonseca A.* Measuring Parental Reflective Functioning: Further Validation of the Parental Reflective Functioning Questionnaire in Portuguese Mothers of Infants and Young Children // *Child Psychiatry & Human Development*. 2022. Vol. 54. P. 1042—1054. DOI:10.1007/s10578-021-01288-2
18. Parental reflective functioning: theory, research, and clinical applications / P. Luyten, L. Nijssens, P. Fonagy, L.C. Mayes // *The Psychoanalytic Study of the Child*. 2017. Vol. 70. № 1. P. 174—199. DOI:10.1080/00797308.2016.1277901
19. Paternal and maternal reflective functioning in the Western Australian Peel child health study / D. Cooke, L. Priddis, P. Luyten, G. Kendall, R. Cavanagh // *Infant Mental Health Journal*. 2017. Vol. 38. № 5. P. 561—574. DOI:10.1002/imhj.21664
20. Prenatal Attachment, Parental Confidence, and Mental Health in Expecting Parents: The Role of Childhood Trauma / N. Berthelot, R. Lemieux, J. Garon-Bissonnette, M. Muzik // *Journal of midwifery and women’s health*. 2020. Vol. 65. № 1. P. 85—95. DOI:10.1111/jmwh.13034
21. Psychometric Evaluation of the Parental Reflective Functioning Questionnaire in Chinese Parents / P. Ye, J. Ju, K. Zheng, J. Dang, Y. Bian // *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article ID 74518. 9 p. DOI:10.3389/fpsyg.2022.745184
22. *Rosen J.* Parental Reaction to a Diagnosis of Autism: How Resolution Relates to Parental Reflective Functioning and Parenting Stress [Электронный ресурс] // ETD Collection for Pace University. 2013. Article ID AAI3570196. URL: <https://digitalcommons.pace.edu/dissertations/AAI3570196/> (дата обращения: 04.09.2023).
23. *Rostad W., Whitaker D.* The association between reflective functioning and parent-child relationship quality // *Journal of Child Family Studies*. 2016. Vol. 25. P. 2164—2177. DOI:10.1007/s10826-016-0388-7
24. *Sadler L.S., Novick G., Meadows-Oliver M.* Having a Baby Changes Everything Reflective Functioning in Pregnant Adolescents // *Journal of Pediatric Nursing*. 2016. Vol. 31. № 3. P. e219—e231. DOI:10.1016/j.pedn.2015.11.011
25. *Slade A.* Parental reflective functioning: an introduction // *Attachment & Human Development*. 2005. Vol. 7. № 3. P. 269—281. DOI:10.1080/14616730500245906
26. *Stacks A.M., Barron C.C., Wong K.* Infant mental health home visiting in the context of an infant-toddler court team: Changes in parental responsiveness and reflective functioning // *Infant mental health journal*. 2019. Vol. 40. № 4. P. 523—540. DOI:10.1002/imhj.21785

27. The parental reflective functioning questionnaire in mothers and fathers of school-aged children / C. Pazzagli, E. Delvecchio, V. Raspa, C. Mazzeschi, P. Luyten // *Journal of Child Family Studies*. 2018. Vol. 27. P. 80—90. DOI:10.1007/s10826-017-0856-8

28. The parental reflective functioning questionnaire: development and preliminary validation / P. Luyten, L.C. Mayes, L. Nijssens, P. Fonagy // *PLoS One*. 2017. Vol. 12. № 5. Article ID e0176218. 28 p. DOI:10.1371/journal.pone.0176218

References

1. Varga A.Ya. Test-oprosnik roditel'skogo otnosheniya [Test questionnaire of parental attitude]. In Varga A.Ya., Stolin V.V. (eds.), *Praktikum po psikhodiagnostike. Psikhodiagnosticheskie materialy [Workshop on psychodiagnosics. Psychodiagnostic materials]*. Moscow: Publ. MGU, 1988. 128 p. (In Russ.).
2. Zakharova E.I. Diagnostika emotsional'nykh otnoshenii v sem'e [Diagnosis of emotional relationships in the family] [Elektronnyi resurs]. In Fetiskin N.P., Kozlov V.V. *Trudnye deti [Difficult kids]*. Moscow: Institut konsul'tirovaniya i sistemnykh reshenii, 2018, pp. 455—459. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35111733&ysclid=lm4wml8tc150625801> (Accessed 04.09.2023) (In Russ.).
3. Prikhozhan A.M. Psikhologiya trevozhnosti: doshkol'nyi i shkol'nyi vozrast [Psychology of anxiety: preschool and school age]. Saint-Petersburg: Piter, 2009. 120 p. (In Russ.).
4. De Roo M., Wong G., Rempel G.R., Fraser S.N. Advancing optimal development in children: examining the construct validity of a parent reflective functioning questionnaire. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 2019. Vol. 2, no. 1, article ID e11561. 12 p. DOI:10.2196/11561
5. Esbjørn B.H., Pedersen S.H., Daniel S.I., Hald H.H., Holm J.M., Steele H. Anxiety levels in clinically referred children and their parents: examining the unique influence of self-reported attachment styles and interview-based reflective functioning in mothers and fathers. *British Journal of Clinical Psychology*, 2013. Vol. 52, no. 4, pp. 394—407. DOI:10.1111/bjc.12024
6. Camoirano A. Mentalizing makes parenting work: a review about parental reflective functioning and clinical interventions to improve it. *Frontiers in Psychology*, 2017. Vol. 8, article ID 14, 12 p. DOI:10.3389/fpsyg.2017.00014
7. Anis L., Perez G., Benzie K.M., Ewashen C., Hart M., Letourneau N. Convergent validity of three measures of reflective function: parent development interview, parental reflective function questionnaire, and reflective function questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 2020. Vol. 11, article ID 574719. 14 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.574719
8. Ensink K., Borelli J.L., Roy J., Normandin L., Slade A., Fonagy P. Costs of Not Getting to Know You: Lower Levels of Parental Reflective Functioning Confer Risk for Maternal Insensitivity and Insecure Infant Attachment. *Infancy*, 2019. Vol. 24, no. 2, pp. 210—227. DOI:10.1111/infa.12263
9. Lindblom J., Pajulo M., Nolvi S., Tervahartiala K., Karlsson H., Karlsson L., Korja R. Early pathways of maternal mentalization: Associations with child development in the FinnBrain birth cohort study. *Frontiers in Psychology*, 2022. Vol. 13, article ID 855190. 20 p. DOI:10.3389/fpsyg.2022.855190
10. Pajulo M., Tolvanen M., Pyykkönen N., Karlsson L., Mayes L., Karlsson H. Exploring parental mentalization in postnatal phase with a self-report questionnaire (PRFQ): Factor structure, gender differences and association with sociodemographic factors. The Finn Brain Birth Cohort Study. *Psychiatry Research*, 2018. Vol. 262, pp. 431—439. DOI:10.1016/j.psychres.2017.09.020
11. Fonagy P., Gergely G., Target M. The parent-infant dyad and the construction of the subjective self. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2007. Vol. 48, no. 3—4, pp. 288—328. DOI:10.1111/j.1469-7610.2007.01727.x
12. Fonagy P., Campbell C., Luyten P. Attachment, Mentalizing and Trauma: Then (1992) and Now (2022). *Brain Sciences*, 2023. Vol. 13, no. 3, article ID 459. 20 p. DOI:10.3390/brainsci13030459
13. Fonagy P., Steele H., Steele M. Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant-mother attachment at one year of age. *Child Development*, 1991. Vol. 62, no. 5, pp. 891—905. DOI:10.2307/1131141
14. Gordo L., Elejalde L., Martínez-Pampliega A. Versión Española del Cuestionario de Función Reflexiva Parental (CFRP-18). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación — e Avaliação. Psicológica*, 2020. Vol. 2, no. 55, pp. 5—17. DOI:10.21865/RIDEP55.2.01
15. Grienberger J.F., Kelly K., Slade A. Maternal reflective functioning, mother—infant affective communication, and infant attachment: exploring the link between mental states and observed caregiving behavior in the intergenerational transmission of attachment. *Attachment & Human Development*, 2005. Vol. 7, no. 3, pp. 299—311. DOI:10.1080/14616730500245963
16. Slade A., Holland M.L., Ordway M.R., Carlson E.A., Jeon S., Close N., Mayes L.C., Sadler L.S. Minding the Baby: Enhancing parental reflective functioning and infant attachment in an attachment-based, interdisciplinary home visiting program. *Development and psychopathology*, 2020. Vol. 32, no. 1, pp. 123—137. DOI:10.1017/S0954579418001463
17. Moreira H., Fonseca A. Measuring Parental Reflective Functioning: Further Validation of the Parental Reflective Functioning Questionnaire in Portuguese Mothers of Infants and Young Children. *Child Psychiatry & Human Development*, 2022. Vol. 54, pp. 1042—1054. DOI:10.1007/s10578-021-01288-2
18. Luyten P., Nijssens L., Fonagy P., Mayes L.C. Parental reflective functioning: theory, research, and clinical applications. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 2017. Vol. 70, no. 1, pp. 174—199. DOI:10.1080/00797308.2016.1277901

19. Cooke D., Priddis L., Luyten P., Kendall G., Cavanagh R. Paternal and maternal reflective functioning in the Western Australian Peel child health study. *Infant Mental Health Journal*, 2017. Vol. 38. № 5. P. 561—574. DOI:10.1002/imhj.21664
20. Berthelot N., Lemieux R., Garon-Bissonnette J., Muzik M. Prenatal Attachment, Parental Confidence, and Mental Health in Expecting Parents: The Role of Childhood Trauma. *Journal of midwifery and women's health*, 2020. Vol. 65, no. 1, pp. 85—95. DOI:10.1111/jmwh.13034
21. Ye P., Ju J., Zheng K., Dang J., Bian Y. Psychometric Evaluation of the Parental Reflective Functioning Questionnaire in Chinese Parents. *Frontiers in Psychology*, 2022. Vol. 13, article ID 74518. 9 p. DOI:10.3389/fpsyg.2022.745184
22. Rosen J. Parental Reaction to a Diagnosis of Autism: How Resolution Relates to Parental Reflective Functioning and Parenting Stress [Elektronnyi resurs]. ETD Collection for Pace University, 2013. Article ID AAI3570196. URL: <https://digitalcommons.pace.edu/dissertations/AAI3570196/> (Accessed 04.09.2023).
23. Rostad W., Whitaker D. The association between reflective functioning and parent-child relationship quality. *Journal of Child Family Studies*, 2016. Vol. 25, pp. 2164—2177. DOI:10.1007/s10826-016-0388-7
24. Sadler L.S., Novick G., Meadows-Oliver M. Having a Baby Changes Everything Reflective Functioning in Pregnant Adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 2016. Vol. 31, no. 3, pp. e219—e231. DOI:10.1016/j.pedn.2015.11.011
25. Slade A. Parental reflective functioning: an introduction. *Attachment & Human Development*, 2005. Vol. 7, no. 3, pp. 269—281. DOI:10.1080/14616730500245906
26. Stacks A.M., Barron C.C., Wong K. Infant mental health home visiting in the context of an infant-toddler court team: Changes in parental responsiveness and reflective functioning. *Infant mental health journal*, 2019. Vol. 40, no. 4, pp. 523—540. DOI:10.1002/imhj.21785
27. Pazzagli C., Delvecchio E., Raspa V., Mazzeschi C., Luyten P. The parental reflective functioning questionnaire in mothers and fathers of school-aged children. *Journal of Child Family Studies*, 2018. Vol. 27, pp. 80—90. DOI:10.1007/s10826-017-0856-8
28. Luyten P., Mayes L.C., Nijssens L., Fonagy P. The parental reflective functioning questionnaire: development and preliminary validation. *PLoS One*, 2017. Vol. 12, no. 5, article ID e0176218. 28 p. DOI:10.1371/journal.pone.0176218

Информация об авторах

Камская Ольга Александровна, магистр психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2496-9530>, e-mail: kamskayaoa@gmail.com

Одинцова Мария Антоновна, кандидат психологических наук, заведующая кафедрой психологии и педагогики дистанционного обучения, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>, e-mail: mari505@mail.ru

Радчикова Наталия Павловна, кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник Научно-практического центра по комплексному сопровождению психологических исследований PsyDATA, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация; главный специалист подразделения «Лаборатория биофизики возбудимых сред», Институт теоретической и экспериментальной биофизики РАН (ИТЭБ РАН), г. Пущино, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5139-8288>, e-mail: nataly.radchikova@gmail.com

Гурова Елена Васильевна, кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5047-4197>, e-mail: parys11@mail.ru

Information about the authors

Olga A. Kamskaya, Master of Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2496-9530>, e-mail: kamskayaoa@gmail.com

Maria A. Odintsova, PhD in Psychology, Professor, Chair of Psychology and Pedagogy of Distance Learning, Head of the Chair of Psychology and Pedagogy of Distance Learning, Faculty of Distance Learning, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>, e-mail: mari505@mail.ru

Nataly P. Radchikova, PhD in Psychology, Leading Researcher of Scientific and Practical Center for Comprehensive Support of Psychological Research «PsyDATA», Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia; Chief Specialist of the Laboratory of Biophysics of Excitable Media, Institute of Theoretical and Experimental Biophysics, Russian Academy of Sciences, Pushchino, Russia, ORCID: 0000-0002-5139-8288, e-mail: nataly.radchikova@gmail.com

Elena V. Gurova, PhD in Psychology, Professor Chair of Psychology and Pedagogy of Distance Learning, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5047-4197>, e-mail: parys11@mail.ru

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ GENERAL PSYCHOLOGY

Благополучие в образовании: современные теории благополучия, исторический контекст и эмпирические исследования

Струкова А.С.

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5272-6290>, e-mail: alstrukova@hse.ru*

Поливанова К.Н.

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»),
ординарный профессор НИУ ВШЭ, г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7058-1232>, e-mail: kpolivanova@hse.ru*

Забота о благополучии учеников становится значимым трендом образования. Несмотря на то, что понятие «благополучие» интуитивно понятно, оно трудно поддается определению. В этой статье проведен обзор источников из разных научных сфер: философской, психологической, социологической, педагогической — и сделан вывод о том, как современные теории благополучия находят применение в контексте образования, а также рассмотрен социально-психологический контекст благополучия школьников. Авторы резюмируют: благополучие — это характеристика школьной системы в целом и важно рассматривать вопросы благополучия не только учеников, но и всех участников образовательного процесса, в том числе педагогов. Даже мелкие факторы, такие, например, как тон голоса учителя, могут сказываться на уровне благополучия учеников. Благополучие в исследованиях трактуется шире, чем удовольствие и позитивный аффект. Рост компетентности, развитие личностных качеств, система отношений в школе являются важными элементами благополучия. Важно не только создавать благополучную среду, но и обучать учеников (а возможно и учителей) тому, как использовать доступные ресурсы среды для повышения благополучия. Разные группы учеников сталкиваются с разными рисками, следовательно, изучая благополучие в школе, следует подбирать именно те показатели благополучия, которые будут соответствовать этим рискам: например, ученики, обладающие более высокими академическими способностями, могут испытывать трудности в социализации, следовательно, важны будут показатели благополучия, которые учитывают отношения со сверстниками и т. д.

Ключевые слова: благополучие школьников, теории благополучия, благополучие в образовании.

Для цитаты: Струкова А.С., Поливанова К.Н. Благополучие в образовании: современные теории благополучия, исторический контекст и эмпирические исследования [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3. С. 137—148. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120313>

Well-Being in Education: Modern Theories, Historical Context, Empirical Studies

Alexandra S. Strukova

*National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5272-6290>, e-mail: alstrukova@hse.ru*

Katerina N. Polivanova

*National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7058-1232>, e-mail: kpolivanova@hse.ru*

Nurturing students' well-being is a significant trend in education. Although the concept is intuitively clear, it is difficult to define. The paper reviews philosophical, psychological, sociological, and pedagogical sources and aims to

answer how modern theories of well-being are applied in education and what is the socio-psychological context of students' well-being. The authors argued that well-being is a characteristic of the whole school system, and even its small details can affect the level of well-being. It is important to consider the well-being of not only students but also of school staff. Well-being in research is interpreted more broadly than pleasure and positive affect — the need for competence, personal development, and the system of relationships are important elements of well-being. It is important not only to create a positive environment but also to educate students (and perhaps teachers) on how to use available resources to promote well-being. Different groups of students face different risks, therefore, when studying well-being at school, it is important to select exactly those indicators of well-being that will correspond to the risks of a particular vulnerable group. For example, gifted students can have some difficulties in relationships with classmates, thus while studying their well-being it could be useful to choose indicators of well-being that are related to relationships.

Keywords: well-being of school students, theories of well-being, well-being in education.

For citation: Strukova A.S., Polivanova K.N. Well-Being in Education: Modern Theories, Historical Context, Empirical Studies. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 137—148. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120313> (In Russ.).

Введение

В современном мире отношение к детству меняется: подчеркивается значимость опыта, полученного в детстве, для будущего ментального здоровья [10], качества родительства [56], психологической устойчивости, адаптированности к жизни и т. д. Организация экономического сотрудничества и развития (ОЭСР) указывает, что высокий уровень благополучия в детстве и юности повышает вероятность будущего счастья, уверенности в себе, здорового образа жизни и активного участия в жизни общества [12]. Так как дети и подростки большое количество времени проводят в школе, то благополучие учеников становится значимым показателем качества обучения. Эмпирические исследования обнаруживают связь благополучия с образовательными результатами в школе [5; 61]. Хотя, вероятно, эта связь не однозначна [42]. Интересно, что в ряде исследований благополучие, а не уровень учебных достижений, выступает как аргумент в пользу тех или иных образовательных интервенций, таких как, например, использование обучающего мобильного приложения на уроках [51], проведение времени на природе [15] или занятия по созданию музыкальных композиций [32].

Однако конструкт благополучия весьма трудно поддается и определению, и измерению. Большое количество исследований, выполненных в разных дисциплинах: социологии, психологии, педагогике, — размывают границы этого понятия. В этой статье приведен результат обзора зарубежных исследований благополучия, выполненный в мультидисциплинарном подходе. Материалом стали публикации из разных научных сфер: философии, социологии, психологии, педагогики. Цель этой статьи — обобщить эти источники и описать, как менялось определение детского благополучия в исторической перспективе, какие существуют теории благополучия в контексте образования и каков социально-психологический контекст благополучия школьников.

Особенности определения благополучия в исторической перспективе

Взгляды на детское благополучие менялись на протяжении истории. В первую очередь, трактовкой этого понятия занимались философские и религиозные учения, хотя сам термин «благополучие» они не используют. Классические учения Платона и Аристотеля признают потенциал ребенка стать человеком, но в полной дееспособности, а стало быть, и в возможности достичь счастья, отказывают. Условием благополучия, по их мнению, является трудный период воспитания, наполненный строгостью и наказаниями [2]. Несмотря на становление и развитие гуманистических идей в образовании, такое положение вещей более-менее неизменно сохранялось до недавнего времени. Для обретения благополучия считалось важным развивать внутренние добродетели: отказ от желаний, осознанность, принятие реальности и благодарность, смирение, послушание старшим и т. д.; вести себя сообразно своему положению («noblesse oblige»); выполнять ритуалы, предписанные религиозными представителями общества [53]. В большинстве языческих культур благополучие воспринимается скорее как материальное процветание, возможность вести сытую, здоровую жизнь, которые даруются как награда за правильный образ жизни. Христианство же привносит идею об отложенном благополучии: необходимо сейчас вести сообразную христианским ценностям жизнь, иногда полную страданий, чтобы затем достичь блаженства после завершения земного существования [58].

Начиная с Нового времени, концепция достижения благополучия после смерти сменяется идеей о возможности достижения благополучия при жизни [53]. По мере развития медицины, которая существенно увеличила продолжительность жизни, благополучие все больше становится конкретной целью, которую возможно обеспечить теми или иными реформами или открытиями науки. Вопросы благополучия перемещаются из исключительно философской умозрительной сферы в

сферу конкретных действий и практик [3]. Идеи повышения благополучия появляются в политической повестке, становятся двигателем политических реформ [53]. Развитие психотерапевтических идей привлекло внимание к детству как к важному моменту в жизни человека, который обеспечивает будущее ментальное здоровье [10]. Представление о ребенке как о «заготовке» взрослого, о том, кто должен, преодолев слабости детства и вступив в полную силу, стать полноценным участником общества («child as becoming»), сменяется представлением о том, что ребенок — это полноценный участник жизни, независимо от возраста имеющий ряд прав, которые не должны быть нарушены («child as being»). Ребенок на каждом этапе своего развития может переживать опыт благополучия и счастья, и задача взрослых позаботиться об этом. Вместе с этим в образовании наблюдается устойчивая тенденция к смене ориентации с отсроченного благополучия (выучишься — станешь благополучным) на благополучие здесь и сейчас, в самом процессе образования [3]. Ребенок же становится не просто точкой приложения усилий, пассивным существом, о котором необходимо заботиться и который не в состоянии сам оценить степень своего благополучия, напротив, подчеркивается значимость его личной удовлетворенности жизнью, его способность занимать активную позицию в обеспечении своего благополучия, проявлять агентность в заботе о своих интересах. Целый ряд современных исследований в образовании опирается на теорию самодетерминированной личности и благополучие связывает с удовлетворением универсальных потребностей в компетентности, автономии и связи с другими людьми [54].

Современные теории благополучия в контексте образования

Несмотря на то, что значимость благополучия и научно обоснована, и интуитивно понятна, единого конкретного определения пока нет. Предприняты попытки описать современные теории благополучия: гедонизм, эвдемонизм, преферентизм, объективизм, перфекционизм. Рассмотрим каждую теорию вкратце и посмотрим, какие индикаторы благополучия в школе с ней связаны и какие существуют эмпирические свидетельства, подтверждающие ее эффективность.

В основе гедонистической теории благополучия лежит понятие гедонистического уровня, т. е. баланса переживаемого удовольствия и дискомфорта в жизни конкретного человека [23]. На основе этой теории в перечень индикаторов благополучия в школе включают такие показатели, как уровень позитивного и негативного аффекта. Есть исследования, указывающие на важность положительных эмоций в образовании: позитивный аффект связан с более высокими образовательными результатами [33], более высоким уровнем вовлеченности в учебу [50]; группам подростков, которым приходится адаптироваться в непривычных куль-

турных условиях, уровень позитивного аффекта помогает адаптироваться и снижает вероятность того, что подросток будет прогуливать и бросит школу [40]. Некоторые исследования связывают уровень позитивных эмоций с более высоким уровнем оптимизма, общительности, уверенности в себе, способности к саморегулируемому обучению и т. д. [24].

Существуют сходные теории, которые вместо удовольствия используют более широкое понятие — уровень счастья, удовлетворенности жизнью. Использование более широкого понятия позволяет определять уровень благополучия не только по непосредственно переживаемому чувственно-эмоциональному состоянию («Я испытываю радость и удовольствие сегодня»), но и по когнитивной оценке своего благополучия («У меня хорошие отношения с учителем», «Я считаю, что мои одноклассники заботятся о моих чувствах» и т. д.). Часто инструменты оценивания совмещают две шкалы: аффективную и когнитивную — и указывают на уровень субъективной удовлетворенности школой, например, так устроен опросник Хьюбера [1]. В измерении уровня благополучия через удовлетворенность школой или жизнью в целом ключевой фигурой становится ребенок и его восприятие процесса обучения: опросники направлены на выявление субъективного мнения самих учащихся. Иногда в исследованиях благополучия учеников используют опросники, которые не адаптированы к ситуации образования, а оценивают общий уровень удовлетворенности жизнью. Такие опросники могут содержать, например, такие утверждения: «Если бы я снова прожил свою жизнь, я бы ничего не изменил в ней» [31].

Понятие «эвдемония» берет свое начало в трудах Аристотеля (εὐδαιμονία). Согласно этой теории, ощущение счастья — это побочный продукт добродетельного образа жизни [45]. Эта теория перекликается с теорией перфекционизма, согласно которой благополучие — это следствие того, что человек проявляет и развивает те способности, которые определены его сущностью [23]. Одну из современных теорий благополучия, возникшую как результат развития идеи об эвдемонии, предлагают авторы теории самодетерминированной личности (self-determination theory, SDT) [44]. Согласно этой теории, удовлетворение трех универсальных потребностей: автономии, компетентности, взаимосвязи с другими людьми — приводит к счастливой и благополучной жизни [44]. Среди теорий благополучия эта теория, одна из немногих, объединяет теоретические основания [52], разработанные инструменты измерения [55] и эмпирические исследования [25; 35]. Исследования в сфере образования, основанные на этой теории, часто сфокусированы на поддержке автономии и развитии внутренней мотивации [30]. Есть свидетельства того, что высокий уровень внутренней мотивации снижает риск выгорания школьников [27], положительно связан с творческим мышлением, способностью находить новые и нестандартные решения, предлагать инновации [22]. Гипотеза

о том, что удовлетворение базовых психологических нужд положительно связано с уровнем благополучия, находит подтверждение и в исследованиях, которые измеряют благополучие через уровень положительного аффекта [30], и в исследованиях, где измеряется удовлетворенность школой [49]. Одно из интересных исследований на базе теории самодетерминации, посвященное младшему школьному возрасту, было проведено в Бельгии: исследователи выявили связь между ежедневным уровнем благополучия и поддержкой автономии и психологического контроля, которую осуществляют родители, учителя и сиблинги [11].

Центральная идея преферентизма такова: желания человека определяют, будет ли то или иное событие благоприятным для него [23]. Существуют некоторые эмпирические исследования, опирающиеся на эту теорию, не связанные, однако, с благополучием в школе. Акцент на значение личного желания для определения потенциальной возможности того или иного фактора повышать благополучие сближает эту теорию с теорией самодетерминации, которая утверждает, что удовлетворение потребности в автономии — т. е. потребность самому принимать решения и выбирать те или иные условия — это одно из условий благополучия.

Объективизм говорит о существовании универсальных факторов благополучия. Большая часть публикаций, связанных с этой теорией, теоретические и относятся к сфере философии. Однако в рамках благополучия ОЭСР, используемой в PISA, есть перечень объективных показателей, таких, например, как особенности района проживания, семейный доход и т. д., что перекликается с идеями теории объективизма [39]. Кроме того, к объективным показателям благополучия можно отнести некоторые показатели, которые связаны с особенностями организации школьной жизни (объем домашнего задания, школьное питание, разнообразие внеучебных занятий и т. д. и т. п.) [54]

Существуют различные точки зрения на вопрос, принадлежат ли проявления благополучия и неблагополучия одному континууму или являются двумя различными конструктами. Одно из последних эмпирических свидетельств говорит о том, что проявления благополучия и неблагополучия — это два полюса одной шкалы [62]. В исследованиях в сфере образования иногда используют признаки неблагополучия — такие, как уровень стресса [60], тревоги [27], наличие симптомов депрессии или других ментальных расстройств [6], травмирующий опыт [36] и т. д.

Социально-психологический контекст конструкта благополучие

Личностные черты, социально-эмоциональные навыки, личные эмоциональные переживания

В ранних религиозных и философских концепциях уже прослеживается связь между некоторыми добродетельными качествами и процветанием, ощущением

счастья, удовлетворенности от жизни [28]. Интересно, что и в современных эмпирических исследованиях наличие тех или иных качеств, навыков, привычек трактуется как показатель благополучия. ОЭСР включает осознанность и самоуважение в показатели психологического благополучия [38]. Самоуважение встречается и в других исследованиях: между академическими достижениями, самоуважением и субъективным благополучием есть связь [43]. Позитивный образ себя, вера в свою способность справляться с учебными заданиями, позитивные ожидания от будущего, оптимизм, уверенность в успехе трактуются некоторыми исследователями как показатели благополучия [41].

Среди личностных показателей встречается уровень самоконтроля, умение защищать свои и уважать чужие личные границы, готовность брать ответственность за свои поступки, способность устанавливать сотруднические отношения с окружающими [36].

Внимания заслуживают личностные качества и навыки, которые помогают справляться со стрессом, ситуацией неопределенности, трудными событиями: например, эмоциональная саморегуляция [18], жизнестойкость [41]. В ситуации обучения важными оказываются способности к самоорганизации, личная эффективность, упоминаются трудолюбие [34] и даже такие навыки, как тайм-менеджмент. Некоторые исследования упоминают моральные и духовные качества [41]. К этой сфере относят как религиозные убеждения (например, веру в Бога), так и не связанное с религией ощущение смысла происходящего, цели жизни, привычка с благодарностью относиться к тому, что есть в жизни.

Но не только навыки и личностные качества важны для ощущения удовлетворенности от школьной жизни. Один из самых частых показателей благополучия — это уровень положительных эмоций. Интересно, что на практике приятные чувства и удовольствие не получают такого же внимания, как в исследованиях — скорее, и учителя, и сами ученики относятся к ним как к чему-то не столь важному [46].

Ряд личностных показателей связан, напротив, с личностными чертами, навыками или эмоциями, препятствующими благополучию. Так, наравне с положительным аффектом в ряде исследований упоминается и отрицательный [60]. Среди таких эмоциональных переживаний встречается страх неудачи, стресс, связанный с контрольными работами и экзаменами, чувство скуки. Сами школьники называли препятствием к высокому благополучию привычку заикливаться на негативных мыслях, постоянно мысленно возвращаться к тревожным событиям [54]. Иногда негативные переживания связаны с проявлением некоторых особенностей здоровья — так, например, детям с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью (СДВГ) может быть сложнее сосредоточиться на уроках, сложнее адаптироваться к школьному расписанию, что, как следствие, повышает уровень тревоги и других негативных эмоций.

Система межличностных отношений в школе

Важным компонентом благополучия являются отношения, которые складываются с учителями и сверстниками. В отношениях с учителем важным оказывается сама личность учителя и его эмоциональное состояние. Так, например, если учитель испытывает высокий уровень стресса, усталость, негативные эмоции, он начинает меньше внимания уделять своим ученикам, что, в свою очередь, приводит к снижению их субъективного благополучия [48]. С благополучием связано и то, насколько поддерживающим является учитель: заботится ли он о том, чтобы каждый ученик чувствовал себя замеченным, понимал, что для учителя важен и его прогресс, и его чувства [19]. Справедливость и умение учителя относиться беспристрастно и одинаково доброжелательно к ученикам из разных социальных групп, например, к ученикам другой национальности, тоже играют свою роль в обеспечении благополучия [29].

Большое внимание отношениям с учителем отведено в теории самодетерминации. Если учителя выстраивают с учениками партнерские отношения, позволяют выражать свою точку зрения и несогласие, объясняют смысл своих действий, предоставляют выбор, то тем самым они способствуют удовлетворению потребности в автономии и развитию внутренней мотивации, что положительно сказывается на благополучии учеников [25]. Жесткая система контроля, угрозы и давление, требования беспрекословно подчиняться распоряжениям учителя, напротив, сказываются отрицательно. Даже такие мелочи, как тон голоса учителя, воздействуют на благополучие [37]. Важно отметить при этом, что учитель, поддерживающий автономию, устанавливает четкую и прозрачную систему правил и ожиданий и заботится о ее поддержании: поддерживать автономию не значит попустительствовать [17].

В отношениях со сверстниками важно получать поддержку по учебе и принятие [19]. Чувство одиночества свидетельствует, скорее, о низком уровне благополучия. Отсутствие буллинга и ощущение гармонии в отношениях с окружающими [7] тоже важны. Одним из факторов, который снижает благополучие, является высокий уровень конкуренции со сверстниками [26]. Среди факторов, повышающих благополучие, сами школьники называют чувство того, что у них есть друзья, на которых можно положиться; среди препятствующих благополучию они отмечают ссоры и конфликты с друзьями и в семье, социальную изоляцию, нарушение школьных правил кем-то из сверстников [54].

Благополучие детей из разных социальных групп

Некоторые статьи описывают благополучие более узкой группы учеников. Например, исследования благополучия посвящены разным возрастам: учащимся начальной [11; 15] и средней школы [19; 59], а также переходам: например, из младшей школы в среднюю [9], в старшие классы средней школы [14], из школы в профессиональное училище [16] и т. д.

Особого внимания заслуживает группа одаренных детей — детей, обладающих более высокими, по сравнению со сверстниками, академическими способностями, креативностью, показывающих высокие результаты в спорте или творчестве. Им скучно на уроках, они испытывают перегрузки из-за широкой сферы интересов, в каждой из которых им хочется достичь совершенства, часто испытывают недостаток уверенности в себе, чувствуют себя одинокими, отделенными от сверстников [18].

В зоне риска оказываются и такие уязвимые группы, как, например, дети цыган, которые зачастую становятся объектом дискриминации, испытывают трудности в адаптации к школе, социализации со сверстниками и т. д. [20]. Опыт иммиграции тоже может стать негативным фактором в вопросе благополучия и, соответственно, требует отдельного внимания [47]. Такие социальные характеристики, как социально-экономический статус и гендер, тоже имеют связь с уровнем благополучия: девочки более мальчиков подвержены риску низкого благополучия, дети из семей с более низким СЭС также с большей вероятностью будут иметь более низкий показатель благополучия [47].

Отдельно исследователи выделяют группу детей, переживших опыт плохого обращения, проживающих в приемных семьях. Очевидно, что ситуация жесткого обращения тяжело переживается детьми, создает угрозу для благополучия во всех сферах, что и находит отражение в системе показателей благополучия, разработанной для мониторинга благополучия таких детей. В таких исследованиях используется большое количество показателей, которые учитывают и способность ребенка к социализации, и способность выстраивать отношения в замещающей семье и с учителями, и особенности сексуального поведения, и уровень развития когнитивных способностей, и наличие симптомов ментальных расстройств и т. д., и т. п. Исследователей также интересует вопрос, почему некоторые дети, пережившие опыт психологического или физического насилия, обладают, тем не менее, высокими показателями благополучия: на чем зиждется такая резильентность и как можно поддержать высокий уровень благополучия среди детей, которые пережили трудный жизненный опыт [36].

Но не только дети, получающие образование в школе, сталкиваются с рисками в вопросах благополучия. Дети с особыми образовательными потребностями, которые обучаются дома, тоже подвержены дополнительным рискам снижения благополучия: часто их родители оказываются один на один с трудностями, которые возникают при обучении ребенка, что снижает благополучие семьи в целом и отражается на благополучии ребенка. Особенно острой эта ситуация, по данным некоторых исследований, была в период пандемии Covid-19, когда родители и дети вынуждены были налаживать дистанционные занятия [4]. Еще одна группа,

чьё благополучие заслуживает отдельного исследования — это учащиеся, которые испытывают трудности в обучении и проявляют нежелательное поведение [13].

Заключение

Ценность благополучия в образовании становится все более значимой. Благополучие не только может быть описано через показатели удовольствия и позитивного аффекта, но и включать в себя развитие компетентности, поддержку автономии, хорошие отношения с окружающими. Значимы при этом не только объективные показатели благополучия, но и то, как их субъективно воспринимают сами ученики.

Будучи очень широким конструктом, пронизывающим все сферы школьной жизни, обеспечение благополучия требует не отдельных интервенций, а целостного пересмотра системы школьного образования [8]: важно обеспечить благополучие не только учеников, но и учителей, так как эти два конструкта связаны между собой [21]. Для высокого благополучия важны несколько условий: наличие ресурсов среды и умение учеников ими воспользоваться [57]; развитие личностных качеств самих учеников; налаживание системы отношений с учителями и сверстниками. По всей видимости, разные группы учеников будут требовать разных интервенций для повышения благополучия — в зависимости от того, с какими рисками они сталкиваются в школе, какими личностными особенностями обладают.

Литература

1. *Канонир Т.Н.* Субъективное благополучие в школе и отношения с одноклассниками у учащихся начальной школы с разным уровнем учебных достижений // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2019. Том 16. № 2. С. 378—390. DOI:10.17323/1813-8918-2019-2-378-390
2. *Микиртичан Г.Л., Джарман О.А.* Взгляды на ребенка, его права и защиту от жестокого обращения в период античности и в византии [Электронный ресурс] // Медицина и организация здравоохранения. 2021. Том 6. № 1. С. 55—80. URL: <https://ojs3.gpmu.org/index.php/medorg/article/view/2620/2611> (дата обращения: 08.06.2023).
3. *Поливанова К.Н.* Новый образовательный дискурс: благополучие школьников // Культурно-историческая психология. 2020. Том 16. № 4. С. 26—34. DOI:10.17759/chp.2020160403
4. *Adedoyin O.B., Soykan E.* Covid-19 pandemic and online learning: the challenges and opportunities // Interactive Learning Environments. 2023. Vol. 31. № 2. P. 863—875. DOI:10.1080/10494820.2020.1813180
5. Association of Education outside the Classroom and Pupils' Psychosocial Well-Being: Results from a School Year Implementation / M. Bølling, J. Niclasen, P. Bentsen, G. Nielsen // Journal of school health. 2019. Vol. 89. № 3. P. 210—218. DOI:10.1111/josh.12730
6. Associations between peer victimization, perceived teacher unfairness, and adolescents' adjustment and well-being / G. Gini, C. Marino, T. Pozzoli, M. Holt // Journal of school psychology. 2018. Vol. 67. P. 56—68. DOI:10.1016/j.jsp.2017.09.005
7. 'Better policies for better lives?': constructive critique of the OECD's (mis) measure of student well-being / J. Rappleye, H. Komatsu, Y. Uchida, K. Krysz, H. Markus // Journal of Education Policy. 2020. Vol. 35. № 2. P. 258—282. DOI:10.1080/02680939.2019.1576923
8. *Bywater T., Sharples J.* Effective evidence-based interventions for emotional well-being: lessons for policy and practice // Research Papers in Education. 2012. Vol. 27. № 4. P. 389—408. DOI:10.1080/02671522.2012.690242
9. Changes in students' psychological well-being during transition from primary school to lower secondary school: A person-centered approach / T.E. Virtanen, K. Vasalampi, M. Torppa, M.-K. Lerkkanen, J.-E. Nurmi // Learning and Individual Differences. 2019. Vol. 69. P. 138—149. DOI:10.1016/j.lindif.2018.12.001
10. Childhood traumatic experiences and psychopathy: A comprehensive review / D. Moreira, D.S. Moreira, F. Barbosa, V. Sousa-Gomes, M. Fávero // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2022. Vol. 14. № 8. P. 1281—1287. DOI:10.1037/tra0001191
11. Children's Daily Well-Being: The Role of Mothers', Teachers', and Siblings' Autonomy Support and Psychological Control / J. van der Kaap-Deeder, M. Vansteenkiste, B. Soenens, E. Mabbe // Developmental Psychology. 2017. Vol. 53. № 2. P. 237—251. DOI:10.1037/dev0000218
12. *Choi A.* Emotional well-being of children and adolescents: Recent trends and relevant factors // OECD Education Working Papers. 2018. № 169. 40 p. DOI:10.1787/41576fb2-en
13. Consequences of childhood reading difficulties and behaviour problems for educational achievement and employment in early adulthood / D. Smart, G.J. Youssef, A. Sanson, M. Prior, J.W. Toumbourou, C.A. Olsson // British Journal of Educational Psychology. 2017. Vol. 87. № 2. P. 288—308. DOI:10.1111/bjep.12150
14. *Diseth A., Samdal O.* Autonomy support and achievement goals as predictors of perceived school performance and life satisfaction in the transition between lower and upper secondary school // Social Psychology of Education. 2014. Vol. 17. № 2. P. 269—291. DOI:10.1007/s11218-013-9244-4

15. *Dopko R.L., Capaldi C.A., Zelenski J.M.* The psychological and social benefits of a nature experience for children: A preliminary investigation // *Journal of Environmental Psychology*. 2019. Vol. 63. P. 134—138. DOI:10.1016/j.jenvp.2019.05.002
16. *Dubois P., Guay F., St-Pierre M.-C.* School-to-work transition of youth with learning difficulties: the role of motivation and autonomy support // *Exceptional Children*. 2023. Vol. 89. № 2. P. 216—232. DOI:10.1177/00144029221112285
17. Education as Flourishing: Self-Determination Theory in Schools as They Are and as They Might Be / R.M. Ryan, J. Reeve, H. Kaplan, L. Matos, S.H. Cheon // *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory* / Ed. R.M. Ryan. Oxford: Oxford University Press, 2023. P. 591—619. DOI:10.1093/oxfordhb/9780197600047.001.0001
18. *Efklides A.* Gifted students and self-regulated learning: The MASRL model and its implications for SRL // *High Ability Studies*. 2019. Vol. 30. № 1—2. P. 79—102. DOI:10.1080/13598139.2018.1556069
19. Emotional support, social goals, and classroom behavior: A multilevel, multisite study / K.R. Wentzel, K. Muenks, D. McNeish, S. Russell // *Journal of Educational Psychology*. 2018. Vol. 110. № 5. P. 611—627. DOI:10.1037/edu0000239
20. Ethnic, familial, and religious identity of Roma adolescents in Bulgaria, Czech Republic, Kosovo, and Romania in relation to their level of well-being / R. Dimitrova, F.J.R. van de Vijver, J. Taušová, A. Chasiotis, M. Bender, C. Buzea, F. Uka, E. Tair // *Child Development*. 2017. Vol. 88. № 3. P. 693—709. DOI:10.1111/cdev.12786
21. Examining Well-Being in School Context: Weekly Experiences of Pupils and Teachers / M. Tadic, I. Gioaba, E.G. Garzon, B. Gonul, L. Lucatuorto, C. McCarthy, D. Rutar // *Journal of European Psychology Students*. 2014. Vol. 5. № 2. P. 13—18. DOI:10.5334/jeps.bx
22. *Fischer C., Malycha C.P., Schafmann E.* The Influence of Intrinsic Motivation and Synergistic Extrinsic Motivators on Creativity and Innovation // *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Article ID 137. 15 p. DOI:10.3389/fpsyg.2019.00137
23. *Fletcher G.* The philosophy of well-being: An introduction. London; New York: Routledge, 2016. 184 p.
24. Flourishing students: The efficacy of an extensive positive education program on adolescents' positive and negative affect / M. Laakso, Å. Fagerlund, A.-K. Pesonen, P. Lahti-Nuutila, R.A.O. Figueiredo, C. Karlsson, J.G. Eriksson // *International Journal of Applied Positive Psychology*. 2021. Vol. 6. P. 253—276. DOI:10.1007/s41042-020-00048-2
25. *Germani S., Palombi T.* Relationship between autonomy support and students' school well-being: the mediating role of need for competence // *International Conference on Education and New Developments*. 2022. P. 422—426. DOI:10.36315/2022v1end096
26. *Govorova E., Benítez I., Muñiz J.* Predicting student well-being: Network analysis based on PISA 2018 // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17. № 11. Article ID 4014. 18 p. DOI:10.3390/ijerph17114014
27. *Güngör A., Sari H.I.* Effects of Academic Motivation on School Burnout in Turkish College Students // *International Journal for the Advancement of Counselling*. 2022. Vol. 44. № 3. P. 414—431. DOI:10.1007/s10447-022-09477-x
28. *Harris S.E.* Suffering and the shape of well-being in Buddhist ethics // *Asian Philosophy*. 2014. Vol. 24. № 3. P. 242—259. DOI:10.1080/09552367.2014.952931
29. *Juvonen J., Kogachi K., Graham S.* When and how do students benefit from ethnic diversity in middle school? // *Child development*. 2018. Vol. 89. № 4. P. 1268—1282. DOI:10.1111/cdev.12834
30. Killing two birds with one stone: The role of motivational resources in predicting changes in achievement and school well-being beyond intelligence / M. Boncquet, B. Soenens, K. Verschueren, J. Lavrijsen, N. Flamant, M. Vansteenkiste // *Contemporary Educational Psychology*. 2020. Vol. 63. Article ID 101905. 14 p. DOI:10.1016/j.cedpsych.2020.101905
31. *Lavy S., Naama-Ghanayim E.* Why care about caring? Linking teachers' caring and sense of meaning at work with students' self-esteem, well-being, and school engagement // *Teaching and Teacher Education*. 2020. Vol. 91. Article ID 103046. 12 p. DOI:10.1016/j.tate.2020.103046
32. *Lee J., Krause A.E., Davidson J.W.* The PERMA well-being model and music facilitation practice: Preliminary documentation for well-being through music provision in Australian schools // *Research Studies in Music Education*. 2017. Vol. 39. № 1. P. 73—89. DOI:10.1177/1321103X17703
33. Linking positive emotions and academic performance: The mediated role of academic psychological capital and academic engagement / M. Carmona-Halty, M. Salanova, S. Llorens, W.B. Schaufeli // *Current psychology*. 2021. Vol. 40. P. 2938—2947. DOI:10.1007/s12144-019-00227-8
34. *Mouratidis A., Michou A., Vassiou A.* Adolescents' autonomous functioning and implicit theories of ability as predictors of their school achievement and week-to-week study regulation and well-being // *Contemporary Educational Psychology*. 2017. Vol. 48. P. 56—66. DOI:10.1016/j.cedpsych.2016.09.001
35. Need-supportive teaching is positively associated with students' well-being: A cross-cultural study / Y. Wang, R.B. King, F. Wang, S.O. Leung // *Learning and Individual Differences*. 2021. Vol. 92. Article ID 102051. 13 p. DOI:10.1016/j.lindif.2021.102051
36. *Oshri A., Topple T.A., Carlson M.W.* Positive youth development and resilience: Growth patterns of social skills among youth investigated for maltreatment // *Child development*. 2017. Vol. 88. № 4. P. 1087—1099. DOI:10.1111/cdev.12865

37. Paulmann S., Weinstein N. Teachers' motivational prosody: A pre-registered experimental test of children's reactions to tone of voice used by teachers // *British Journal of Educational Psychology*. 2023. Vol. 93. № 2. P. 437—452. DOI:10.1111/bjep.12567
38. PISA 2015 Results: Students' Well-Being. Vol. III / OECD. Paris: OECD Publishing, 2017. 530 p. DOI:10.1787/9789264273856-en
39. PISA 2018 Assessment and Analytical Framework / OECD. Paris: OECD Publishing, 2019. 308 p. DOI:10.1787/b25efab8-en
40. Positive Affect and School Related Outcomes: Feeling Good Facilitates School Engagement Among Turkish-Bulgarian Minority Adolescents / A. Aydinli-Karakulak, A. Baylar, S.Ç. Keleş, R. Dimitrova // *Well-Being of Youth and Emerging Adults across Cultures* / Ed. R. Dimitrova. Berlin: Springer International Publishing, 2017. P. 145—156. DOI:10.1007/978-3-319-68363-8_10
41. Positive youth development and adolescent depression: A longitudinal study based on mainland Chinese high school students / Z. Zhou, D.T.L. Shek, X. Zhu, D. Dou // *International journal of environmental research and public health*. 2020. Vol. 17. № 12. Article ID 4457. 15 p. DOI:10.3390/ijerph17124457
42. Profiles of school motivation and emotional well-being among adolescents: Associations with math and reading performance / P. Parhiala, M. Torppa, K. Vasalampi, K. Eklund, A-M. Poikkeus, T. Aro // *Learning and Individual Differences*. 2018. Vol. 61. P. 196—204. DOI:10.1016/j.lindif.2017.12.003
43. Relations among academic achievement, self-esteem, and subjective well-being in school among elementary school students: A longitudinal mediation model / Q. Yang, L. Tian, E.S. Huebner, X. Zhu // *School Psychology*. 2019. Vol. 34. № 3. P. 328—340. DOI:10.1037/spq0000292
44. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory // *Encyclopedia of quality of life and well-being research* / Ed. A.C. Michalos. Cham: Springer International Publishing, 2022. P. 1—7. DOI:10.1007/978-3-319-69909-7_2630-2
45. Ryan R.M., Martela F. Eudaimonia as a Way of Living: Connecting Aristotle with Self-Determination Theory // *Handbook of Eudaimonic Well-Being* / Ed. J. Vitters. Cham: Springer International Publishing, 2016. P. 109—122. DOI:10.1007/978-3-319-42445-3_7
46. Soutter A. K., O'Steen B., Gilmore A. Students' and teachers' perspectives on wellbeing in a senior secondary environment // *Journal of Student Wellbeing*. 2012. Vol. 5. № 2. P. 34—67.
47. Students' psychological well-being and its multilevel relationship with immigrant background, gender, socioeconomic status, achievement, and class size / F. Alivernini, E. Cavicchiolo, S. Manganelli, A. Chirico, F. Lucidi // *School Effectiveness and School Improvement*. 2020. Vol. 31. № 2. P. 172—191. DOI:10.1080/09243453.2019.1642214
48. Teacher stress and students' school well-being: The case of upper secondary schools in Stockholm / J. Ramberg, S.B. Låftman, T. Åkerstedt, B. Modin // *Scandinavian Journal of Educational Research*. 2020. Vol. 64. № 6. P. 816—830. DOI:10.1080/00313831.2019.1623308
49. Tessier D., Ginoux C., Shankland R. Promoting Motivation and Well-Being at School: The Effect of a Teacher Training Combining a Self-Determination Theory-Based Intervention and Positive Psychology Interventions // *OSF Preprints*. 2022. 25 p. DOI:10.31219/osf.io/nkrdz
50. The developmental trajectory of behavioral school engagement and its reciprocal relations with subjective well-being in school among Chinese elementary school students / X. Zhu, L. Tian, J. Zhou, E.S. Huebner // *Children and Youth Services Review*. 2019. Vol. 99. P. 286—295. DOI:10.1016/j.childyouth.2019.01.024
51. The effects of m-learning on motivation, achievement and well-being: A Self-Determination Theory approach / L.M. Jenó, P.J.C. Adachi, J.-A. Grytnes, V. Vandvik, E.L. Deci // *British Journal of Educational Technology*. 2019. Vol. 50. № 2. P. 669—683. DOI:10.1111/bjet.12657
52. *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory* / Ed. R.M. Ryan. Oxford: Oxford University Press, 2023. 1278 p. DOI:10.1093/oxfordhb/9780197600047.001.0001
53. *The pursuit of human well-being: The untold global history* / Eds. R.J. Estes, M.J. Sirgy. Berlin: Springer, 2017. 808 p. DOI:10.1007/978-3-319-39101-4
54. The student voice in well-being: A case study of participatory action research in positive education / A.J. Halliday, M.L. Kern, D.K. Garrett, D.A. Turnbull // *Educational Action Research*. 2019. Vol. 27. № 2. P. 173—196. DOI:10.1080/09650792.2018.1436079
55. The Validation of the German Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale in the Context of Mental Health / A. Heissel, A. Pietrek, B. Flunger, T. Fydrich, M.A. Rapp, S. Heinzl, M. Vansteenkiste // *European Journal of Health Psychology*. 2018. Vol. 25. № 4. P. 119—132. DOI:10.1027/2512-8442/a000017
56. Van der Asdonk S., Cyr C., Alink L. Improving parent—child interactions in maltreating families with the Attachment Video-feedback Intervention: Parental childhood trauma as a moderator of treatment effects // *Attachment & Human Development*. 2021. Vol. 23. № 6. P. 876—896. DOI:10.1080/14616734.2020.1799047
57. Walker M. Amartya Sen's capability approach and education // *Educational action research*. 2005. Vol. 13. № 1. P. 103—110. DOI:10.1080/09650790500200279

58. Wieser V., Eltschinger V., Heiss J. Cultures of Eschatology. Berlin: De Gruyter Oldenbourg, 2020. 834 p. DOI:10.1515/9783110597745
59. Wiium N., Dimitrova R. Positive youth development across cultures: Introduction to the special issue // Child & Youth Care Forum: Journal of Research and Practice in Children's Services. 2019. Vol. 48. P. 147—153. DOI:10.1007/s10566-019-09488-7
60. Young adolescent psychological need profiles: Associations with classroom achievement and well-being / S.R. Earl, I.M. Taylor, C. Meijen, L. Passfield // Psychology in the Schools. 2019. Vol. 56. № 6. P. 1004—1022. DOI:10.1002/pits.22243
61. Youth well-being predicts later academic success / D. Cárdenas, F. Lattimore, D. Steinberg, K.J. Reynolds // Scientific reports. 2022. Vol. 12. № 1. Article ID 2134. 13 p. DOI:10.1038/s41598-022-05780-0
62. Zhao M.Y., Tay L. From ill-being to well-being: Bipolar or bivariate? // The Journal of Positive Psychology. 2023. Vol. 18. № 5. P. 649—659. DOI:10.1080/17439760.2022.2109204

References

1. Kanonir T.N. Sub"ektivnoe blagopoluchie v shkole i otnosheniya s odnoklassnikami u uchashchikhsya nachal'noi shkoly s raznym urovnem uchebnykh dostizhenii [Subjective well-being at school and relationships with classmates among elementary school students with different levels of educational achievements]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics], 2019. Vol. 16, no. 2, pp. 378—390. DOI:10.17323/1813-8918-2019-2-378-390 (In Russ.).
2. Mikirtichan G.L., Dzharman O.A. Vzglyady na rebenka, ego prava i zashchitu ot zhestokogo obrashcheniya v period antichnosti i v vizantii [Views on the child, his rights and protection from abuse in the period of antiquity and in Byzantium] [Elektronnyi resurs]. *Meditsina i organizatsiya zdavookhraneniya* [Medicine and healthcare organization], 2021. Vol. 6, no. 1, pp. 55—80. Available at: <https://ojs3.gpmu.org/index.php/medorg/article/view/2620/2611> (Accessed 08.06.2023) (In Russ.).
3. Polivanova K.N. Novyi obrazovatel'nyi diskurs: blagopoluchie shkol'nikov [New Educational Discourse: The Well-Being of Schoolchildren]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-Historical Psychology*, 2020. Vol. 16, no. 4, pp. 26—34. DOI:10.17759/chp.2020160403 (In Russ.).
4. Adedoyin O.B., Soykan E. Covid-19 pandemic and online learning: the challenges and opportunities. *Interactive Learning Environments*, 2023. Vol. 31, no. 2, pp. 863—875. DOI:10.1080/10494820.2020.1813180
5. Bølling M., Niclasen J., Bentsen P., Nielsen G. Association of Education outside the Classroom and Pupils' Psychosocial Well-Being: Results from a School Year Implementation. *Journal of school health*, 2019. Vol. 89, no. 3, pp. 210—218. DOI:10.1111/josh.12730
6. Gini G., Marino C., Pozzoli T., Holt M. Associations between peer victimization, perceived teacher unfairness, and adolescents' adjustment and well-being. *Journal of school psychology*, 2018. Vol. 67, pp. 56—68. DOI:10.1016/j.jsp.2017.09.005
7. Rappleye J., Komatsu H., Uchida Y., Krys K., Markus H. 'Better policies for better lives'?: constructive critique of the OECD's (mis) measure of student well-being. *Journal of Education Policy*, 2020. Vol. 35, no. 2, pp. 258—282. DOI:10.1080/02680939.2019.1576923
8. Bywater T., Sharples J. Effective evidence-based interventions for emotional well-being: lessons for policy and practice. *Research Papers in Education*, 2012. Vol. 27, no. 4, pp. 389—408. DOI:10.1080/02671522.2012.690242
9. Virtanen T.E., Vasalampi K., Torppa M., Lerkkanen M.-K., Nurmi J.-E. Changes in students' psychological well-being during transition from primary school to lower secondary school: A person-centered approach. *Learning and Individual Differences*, 2019. Vol. 69, pp. 138—149. DOI:10.1016/j.lindif.2018.12.001
10. Moreira D., Moreira D.S., Barbosa F., Sousa-Gomes V., Fvero M. Childhood traumatic experiences and psychopathy: A comprehensive review. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2022. Vol. 14, no. 8, pp. 1281—1287. DOI:10.1037/tra0001191
11. Van der Kaap-Deeder J., Vansteenkiste M., Soenens B., Mabbe E. Children's Daily Well-Being: The Role of Mothers', Teachers', and Siblings' Autonomy Support and Psychological Control. *Developmental Psychology*, 2017. Vol. 53, no. 2, pp. 237—251. DOI:10.1037/dev0000218
12. Choi A. Emotional well-being of children and adolescents: Recent trends and relevant factors. *OECD Education Working Papers*, 2018, no. 169. 40 p. DOI:10.1787/41576fb2-en
13. Smart D., Youssef G.J., Sanson A., Prior M., Toumbourou J.W., Olsson C.A. Consequences of childhood reading difficulties and behaviour problems for educational achievement and employment in early adulthood. *British Journal of Educational Psychology*, 2017. Vol. 87, no. 2, pp. 288—308. DOI:10.1111/bjep.12150
14. Diseth Å., Samdal O. Autonomy support and achievement goals as predictors of perceived school performance and life satisfaction in the transition between lower and upper secondary school. *Social Psychology of Education*, 2014. Vol. 17, no. 2, pp. 269—291. DOI:10.1007/s11218-013-9244-4
15. Dopko R.L., Capaldi C.A., Zelenski J.M. The psychological and social benefits of a nature experience for children: A preliminary investigation. *Journal of Environmental Psychology*, 2019. Vol. 63, pp. 134—138. DOI:10.1016/j.jenvp.2019.05.002

16. Dubois P., Guay F., St-Pierre M.-C. School-to-work transition of youth with learning difficulties: the role of motivation and autonomy support. *Exceptional Children*, 2023. Vol. 89, no. 2, pp. 216—232. DOI:10.1177/00144029221112285
17. Ryan R.M., Reeve J., Kaplan H., Matos L., Cheon S.H. Education as Flourishing: Self-Determination Theory in Schools as They Are and as They Might Be. In Ryan R.M. (ed.), *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*. Oxford: Oxford University Press, 2023, pp. 591—619. DOI:10.1093/oxfordhb/9780197600047.001.0001
18. Efklides A. Gifted students and self-regulated learning: The MASRL model and its implications for SRL. *High Ability Studies*, 2019. Vol. 30, no. 1—2, pp. 79—102. DOI:10.1080/13598139.2018.1556069
19. Wentzel K.R., Muenks K., McNeish D., Russell S. Emotional support, social goals, and classroom behavior: A multilevel, multisite study. *Journal of Educational Psychology*. 2018. Vol. 110, no. 5. pp. 611—627. DOI:10.1037/edu0000239
20. Dimitrova R., van de Vijver F.J.R., Taušová J., Chasiotis A., Bender M., Buzea C., Uka F., Tair E. Ethnic, familial, and religious identity of Roma adolescents in Bulgaria, Czech Republic, Kosovo, and Romania in relation to their level of well-being. *Child Development*, 2017. Vol. 88, no. 3, pp. 693—709. DOI:10.1111/cdev.12786
21. Tadic M., Gioaba I., Garzon E.G., Gonul B., Lucatuorto L., McCarthy C., Rutar D. Examining Well-Being in School Context: Weekly Experiences of Pupils and Teachers. *Journal of European Psychology Students*, 2014. Vol. 5, no. 2, pp. 13—18. DOI:10.5334/jeps.bx
22. Fischer C., Malycha C.P., Schafmann E. The Influence of Intrinsic Motivation and Synergistic Extrinsic Motivators on Creativity and Innovation. *Frontiers in Psychology*, 2019. Vol. 10, article ID 137. 15 p. DOI:10.3389/fpsyg.2019.00137
23. Fletcher G. The philosophy of well-being: An introduction. London; New York: Routledge, 2016. 184 p.
24. Laakso M., Fagerlund Å., Pesonen A.-K., Lahti-Nuutila P., Figueiredo R.A.O., Karlsson C., Eriksson J.G. Flourishing students: The efficacy of an extensive positive education program on adolescents' positive and negative affect. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 2021. Vol. 6, pp. 253—276. DOI:10.1007/s41042-020-00048-2
25. Germani S., Palombi T. Relationship between autonomy support and students' school well-being: the mediating role of need for competence. *International Conference on Education and New Developments*, 2022, pp. 422—426. DOI:10.36315/2022v1end096
26. Govorova E., Benítez I., Muñiz J. Predicting student well-being: Network analysis based on PISA 2018. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020. Vol. 17, no. 11, article ID 4014. 18 p. DOI:10.3390/ijerph17114014
27. Güngör A., Sari H.I. Effects of Academic Motivation on School Burnout in Turkish College Students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 2022. Vol. 44, no. 3, pp. 414—431. DOI:10.1007/s10447-022-09477-x
28. Harris S.E. Suffering and the shape of well-being in Buddhist ethics. *Asian Philosophy*, 2014. Vol. 24, no. 3, pp. 242—259. DOI:10.1080/09552367.2014.952931
29. Juvonen J., Kogachi K., Graham S. When and how do students benefit from ethnic diversity in middle school? *Child development*, 2018. Vol. 89, no. 4, pp. 1268—1282. DOI:10.1111/cdev.12834
30. Boncquet M., Soenens B., Verschueren K., Lavrijsen J., Flamant N., Vansteenkiste M. Killing two birds with one stone: The role of motivational resources in predicting changes in achievement and school well-being beyond intelligence. *Contemporary Educational Psychology*, 2020. Vol. 63, article ID 101905. 14 p. DOI:10.1016/j.cedpsych.2020.101905
31. Lavy S., Naama-Ghanayim E. Why care about caring? Linking teachers' caring and sense of meaning at work with students' self-esteem, well-being, and school engagement. *Teaching and Teacher Education*, 2020. Vol. 91, article ID 103046. 12 p. DOI:10.1016/j.tate.2020.103046
32. Lee J., Krause A.E., Davidson J.W. The PERMA well-being model and music facilitation practice: Preliminary documentation for well-being through music provision in Australian schools. *Research Studies in Music Education*, 2017. Vol. 39, no. 1, pp. 73—89. DOI:10.1177/1321103X17703
33. Carmona-Halty M., Salanova M., Llorens S., Schaufeli W.B. Linking positive emotions and academic performance: The mediated role of academic psychological capital and academic engagement. *Current psychology*, 2021. Vol. 40, pp. 2938—2947. DOI:10.1007/s12144-019-00227-8
34. Mouratidis A., Michou A., Vassiou A. Adolescents' autonomous functioning and implicit theories of ability as predictors of their school achievement and week-to-week study regulation and well-being. *Contemporary Educational Psychology*, 2017. Vol. 48, pp. 56—66. DOI:10.1016/j.cedpsych.2016.09.001
35. Wang Y., King R.B., Wang F., Leung S.O. Need-supportive teaching is positively associated with students' well-being: A cross-cultural study. *Learning and Individual Differences*, 2021. Vol. 92, article ID 102051. 13 p. DOI:10.1016/j.lindif.2021.102051
36. Oshri A., Topple T.A., Carlson M.W. Positive youth development and resilience: Growth patterns of social skills among youth investigated for maltreatment. *Child development*, 2017. Vol. 88, no. 4, pp. 1087—1099. DOI:10.1111/cdev.12865

37. Paulmann S., Weinstein N. Teachers' motivational prosody: A pre-registered experimental test of children's reactions to tone of voice used by teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 2023. Vol. 93, no. 2, pp. 437—452. DOI:10.1111/bjep.12567
38. OECD PISA 2015 Results: Students' Well-Being. Vol. III. Paris: OECD Publishing, 2017. 530 p. DOI:10.1787/9789264273856-en
39. OECD PISA 2018 Assessment and Analytical Framework. Paris: OECD Publishing, 2019. 308 p. DOI:10.1787/b25efab8-en
40. Aydinli-Karakulak A., Baylar A., Keleş S.Ç., Dimitrova R. Positive Affect and School Related Outcomes: Feeling Good Facilitates School Engagement Among Turkish-Bulgarian Minority Adolescents. In Dimitrova R. (ed.), *Well-Being of Youth and Emerging Adults across Cultures*. Berlin: Springer International Publishing, 2017, pp. 145—156. DOI:10.1007/978-3-319-68363-8_10
41. Zhou Z., Shek D.T.L., Zhu X., Dou D. Positive youth development and adolescent depression: A longitudinal study based on mainland Chinese high school students. *International journal of environmental research and public health*, 2020. Vol. 17, no. 12, article ID 4457. 15 p. DOI:10.3390/ijerph17124457
42. Parhiala P., Torppa M., Vasalampi K., Eklund K., Poikkeus A-M., Aro T. Profiles of school motivation and emotional well-being among adolescents: Associations with math and reading performance. *Learning and Individual Differences*, 2018. Vol. 61, pp. 196—204. DOI:10.1016/j.lindif.2017.12.003
43. Yang Q., Tian L., Huebner E.S., Zhu X. Relations among academic achievement, self-esteem, and subjective well-being in school among elementary school students: A longitudinal mediation model. *School Psychology*, 2019. Vol. 34, no. 3, pp. 328—340. DOI:10.1037/spq0000292
44. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory. In Michalos A.C. (ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research*. Cham: Springer International Publishing, 2022, pp. 1—7. DOI:10.1007/978-3-319-69909-7_2630-2
45. Ryan R.M., Martela F. Eudaimonia as a Way of Living: Connecting Aristotle with Self-Determination Theory. In Vittersø J. (ed.), *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Cham: Springer International Publishing, 2016, pp. 109—122. DOI:10.1007/978-3-319-42445-3_7
46. Soutter A. K., O'Steen B., Gilmore A. Students' and teachers' perspectives on wellbeing in a senior secondary environment. *Journal of Student Wellbeing*, 2012. Vol. 5, no. 2, pp. 34—67.
47. Alivernini F., Cavicchiolo E., Manganelli S., Chirico A., Lucidi F. Students' psychological well-being and its multilevel relationship with immigrant background, gender, socioeconomic status, achievement, and class size. *School Effectiveness and School Improvement*, 2020. Vol. 31, no. 2, pp. 172—191. DOI:10.1080/09243453.2019.1642214
48. Ramberg J., Låftman S.B., Åkerstedt T., Modin B. Teacher stress and students' school well-being: The case of upper secondary schools in Stockholm. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 2020. Vol. 64, no. 6, pp. 816—830. DOI:10.1080/00313831.2019.1623308
49. Tessier D., Ginoux C., Shankland R. Promoting Motivation and Well-Being at School: The Effect of a Teacher Training Combining a Self-Determination Theory-Based Intervention and Positive Psychology Interventions. *OSF Preprints*, 2022. 25 p. DOI:10.31219/osf.io/nkrdz
50. Zhu X., Tian L., Zhou J., Huebner E.S. The developmental trajectory of behavioral school engagement and its reciprocal relations with subjective well-being in school among Chinese elementary school students. *Children and Youth Services Review*, 2019. Vol. 99, pp. 286—295. DOI:10.1016/j.childyouth.2019.01.024
51. Jenő L.M., Adachi P.J.C., Grytnes J.-A., Vandvik V., Deci E.L. The effects of m-learning on motivation, achievement and well-being: A Self-Determination Theory approach. *British Journal of Educational Technology*, 2019. Vol. 50, no. 2, pp. 669—683. DOI:10.1111/bjet.12657
52. Ryan R.M. (ed.) *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*. Oxford: Oxford University Press, 2023. 1278 p. DOI:10.1093/oxfordhb/9780197600047.001.0001
53. Estes R.J., Sirgy M.J. (eds.) *The pursuit of human well-being: The untold global history*. Berlin: Springer, 2017. 808 p. DOI:10.1007/978-3-319-39101-4
54. Halliday A.J., Kern M.L., Garrett D.K., Turnbull D.A. The student voice in well-being: A case study of participatory action research in positive education. *Educational Action Research*, 2019. Vol. 27, no. 2, pp. 173—196. DOI:10.1080/09650792.2018.1436079
55. Heissel A., Pietrek A., Flunger B., Fydrich T., Rapp M.A., Heinzel S., Vansteenkiste M. The Validation of the German Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale in the Context of Mental Health. *European Journal of Health Psychology*, 2018. Vol. 25, no. 4, pp. 119—132. DOI:10.1027/2512-8442/a000017
56. Van der Asdonk S., Cyr C., Alink L. Improving parent—child interactions in maltreating families with the Attachment Video-feedback Intervention: Parental childhood trauma as a moderator of treatment effects. *Attachment & Human Development*, 2021. Vol. 23, no. 6, pp. 876—896. DOI:10.1080/14616734.2020.1799047
57. Walker M. Amartya Sen's capability approach and education. *Educational action research*, 2005. Vol. 13, no. 1, pp. 103—110. DOI:10.1080/09650790500200279
58. Wieser V., Eltschinger V., Heiss J. *Cultures of Eschatology*. Berlin: De Gruyter Oldenbourg, 2020. 834 p. DOI:10.1515/9783110597745

59. Wium N., Dimitrova R. Positive youth development across cultures: Introduction to the special issue. *Child & Youth Care Forum: Journal of Research and Practice in Children's Services*, 2019. Vol. 48, pp. 147—153. DOI:10.1007/s10566-019-09488-7
60. Earl S.R., Taylor I.M., Meijen C., Passfield L. Young adolescent psychological need profiles: Associations with classroom achievement and well-being. *Psychology in the Schools*, 2019. Vol. 56, no. 6, pp. 1004—1022. DOI:10.1002/pits.22243
61. Cárdenas D., Lattimore F., Steinberg D., Reynolds K.J. Youth well-being predicts later academic success. *Scientific reports*, 2022. Vol. 12, no. 1, article ID 2134. 13 p. DOI:10.1038/s41598-022-05780-0
62. Zhao M.Y., Tay L. From ill-being to well-being: Bipolar or bivariate? *The Journal of Positive Psychology*, 2023. Vol. 18, no. 5, pp. 649—659. DOI:10.1080/17439760.2022.2109204

Информация об авторах

Струкова Александра Сергеевна, аспирант, стажер-исследователь Центра исследований современного детства Института образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5272-6290>, e-mail: alstrukova@hse.ru

Поливанова Катерина Николаевна, доктор психологических наук, научный руководитель Центра исследований современного детства Института образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), ординарный профессор НИУ ВШЭ, г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7058-1232>, e-mail: kpolygonova@hse.ru

Information about the authors

Alexandra S. Strukova, PhD student, Research Assistant, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5272-6290>, e-mail: alstrukova@hse.ru

Katerina N. Polivanova, Doctor of Psychology, Scientific Supervisor, Center for the study of modern childhood, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7058-1232>, e-mail: kpolygonova@hse.ru

Получена 09.06.2023

Received 09.06.2023

Принята в печать 02.10.2023

Accepted 02.10.2023

Адаптация на русскоязычной выборке опросника П. О'Коннора, направленного на диагностику энергичности и усталости

Галашева Е.Д.

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8799-6204>, e-mail: egalasheva@hse.ru*

Поповичева Е.С.

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2835-4006>, e-mail: epopovicheva@hse.ru*

Талов Д.П.

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1682-0578>, e-mail: dtalov@hse.ru*

В статье представлены результаты адаптации опросника П. О'Коннора по диагностике текущего и постоянного состояний психической и физической энергичности и усталости (State-Trait Energy and Fatigue Scales, STEF), а также психометрической проверки и валидизации русскоязычной версии данного инструмента на выборке студентов. Шкалы позволяют отдельно оценивать физические и психические аспекты энергичности и усталости. В процедуре адаптации опросника приняли участие 220 студентов в возрасте от 18 до 25 лет. Были выполнены прямой и обратный переводы опросника, проведены проверки факторной структуры опросника с помощью эксплораторного факторного анализа (ЭФА) и подтверждающего факторного анализа (КФА). Психометрический анализ проводился с применением методов классической теории тестирования и современной теории тестирования. Результаты применения КФА показали изменение четырехфакторной структуры опросника на трехфакторную с выделением факторов: «Энергичность», «Физическая усталость» и «Психическая усталость» для обеих шкал (текущего и постоянного состояний). Надежность шкал опросника (Альфа Кронбаха) варьируется от 0,78 до 0,88. Количество вопросов, вошедших в русскоязычную версию, уменьшилось на один в связи с неактуальностью вопроса о расах для носителей русского языка. Проведенные исследования свидетельствуют в пользу конструктивной валидности шкал. Опросник может быть использован для молодых людей в возрасте от 18 до 25 лет.

Ключевые слова: физическая энергичность, психическая энергичность, физическая усталость, психическая усталость, русскоязычная адаптация, студенты.

Благодарности. Авторы благодарят Дениса Александровича Федерякина, научного сотрудника Университета имени Йоханнеса Гутенберга, г. Майнц, за рекомендации в представлении результатов.

Для цитаты: Галашева Е.Д., Поповичева Е.С., Талов Д.П. Адаптация на русскоязычной выборке опросника П. О'Коннора, направленного на диагностику энергичности и усталости [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3. С. 149—162. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120314>

Adaptation of the State and Trait Energy and Fatigue Scales by P.J. O'Connor in Russia

Ekaterina D. Galasheva

National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8799-6204>, e-mail: egalasheva@hse.ru

Evgeniya S. Popovicheva

National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2835-4006>, e-mail: epopovicheva@hse.ru

Daniil P. Talov

National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1682-0578>, e-mail: dtalov@hse.ru

The paper describes the results of the adaptation of the questionnaire by Patrick J. O'Connor, Ph.D., aimed at diagnosing Mental and Physical State and Trait Energy and Fatigue (Mental and Physical State and Trait Energy and Fatigue Scales, STEF), as well as provides validity evidence of the Russian version of the tool on a sample of students. The scales allow to separately measure physical and mental aspects of energy and fatigue. 220 students aged from 18 to 25 years old took part in the questionnaire adaptation. The process of adaptation included direct and reverse translation, as well as analysis of the factor structure of the questionnaire using Exploratory Factor Analysis (EFA) and Confirmatory Factor Analysis (CFA). Psychometric characteristics were analyzed using Classical Test Theory and Item Response Theory (IRT). The CFA demonstrated that after the adaptation the original four-factor structure of the questionnaire became a three-factor one including energy, physical fatigue and mental fatigue for both scales (state and trait scales). The reliability of the questionnaire scales (Cronbach's Alpha) varies from 0.78 to 0.88. A question about races was excluded from the Russian-language version of the questionnaire due to its irrelevance for the native speakers of Russian. The conducted studies confirm the scales validity. The questionnaire can be used for young people aged from 18 to 25.

Keywords: physical energy, mental energy, physical fatigue, mental fatigue, a Russian-language adaptation, students.

Acknowledgements. The authors are grateful to Denis Federiakin, Researcher at Johannes Gutenberg University Mainz, for advice on presenting the results.

For citation: Galasheva E.D., Popovicheva E.S., Talov D.P. Adaptation of the State and Trait Energy and Fatigue Scales by P.J. O'Connor in Russia. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 149—162. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmf.2023120314> (In Russ.).

Введение

Феномен усталости человека всегда волновал врачей, психологов, философов, которые давали ему разные названия: акедия, меланхолия, неврастения, синдром хронической усталости и т. д. [15]. На сегодняшний день сложно диагностировать людей, страдающих синдромом хронической усталости, число которых лишь увеличилось после распространения COVID-19 [21]. Вопрос измерения состояний энергичности и усталости значим как для отдельного человека, так и для общества в целом, поскольку эти конструкты могут оказывать негативное влияние на широкий спектр задач людей: учебную деятельность, личную жизнь, производительность труда и карьеру, здоровье и качество жизни в целом. В ситуациях возникновения сложностей в обучении, проблем в отношениях, при злоупотреблении психоактивными веществами и перепадах настроения требуется изуче-

ние энергичности и усталости человека [9]. При отслеживании депрессивных расстройств в медицинских учреждениях также нельзя обойтись без инструмента, измеряющего психическую и физическую усталость. В связи с вышеперечисленным очевидна актуальность использования универсального инструмента для оценки состояний энергичности и усталости. Опросник «Mental and Physical State and Trait Energy and Fatigue Scales» (далее STEF) профессора Университета Джорджии Патрика О'Коннора (Patrick J. O'Connor, PhD), разработанный в 2006 г. [23], на данный момент не был адаптирован для русскоязычной выборки. Обладая рядом преимуществ благодаря используемой теоретической рамке, он может служить дополнением к существующим инструментам измерения усталости и энергичности¹.

Психометрическую проверку и валидизацию русскоязычной версии данного инструмента было решено проводить на выборке студентов в возрасте от 18

¹ Текст опросника, инструкции и ключ доступны по запросу на почту galasheva_ed@mail.ru, Галашева Е.Д.

до 25 лет. Поступление в высшее учебное заведение и учеба — критический период развития, это путь индивидуализации, отделения от семьи, развития новых социальных связей, повышения самостоятельности и ответственности [20]. В это время происходит замедление развития мозга, он имеет повышенную чувствительность к психосоциальным проблемам: стрессу, бессоннице, одиночеству, выгоранию и депрессии [18], что приводит к сопутствующему снижению продуктивности и впоследствии даже к увеличению числа обучающихся, отчисленных из университета [30]. На протяжении последних десяти лет ученые все больше обращают внимание на вопросы эмоционального и умственного истощения учащихся, снижения удовлетворения от учебного процесса и физического утомления. Недавние исследования учащихся демонстрируют, что среднее и высокое выгорание диагностируется у 48% процентов студентов [6; 26; 37].

Конструкты «энергичность», «усталость» и подходы к их измерению

Энергичность — это ощущение готовности к умственной или физической деятельности. Усталость заключается в снижении способности к умственной или физической деятельности.

Результаты ряда исследований свидетельствуют о том, что энергичность и усталость являются отдельными конструктами [16; 25]. В частности, согласно теоретической рамке, предложенной профессором О'Коннором, энергичность и усталость необходимо рассматривать как разные психобиологические конструкты в связи с тем, что они развивались для разных целей [16]. Состояние энергичности способствовало быстрому развитию целенаправленной адаптивной деятельности: от охоты и собирательства до поиска партнера. В то же время состояние усталости было необходимо для других, но не менее важных бихевиористских функций, ориентированных на избегание деятельности. Усталость способствовала отдыху и тем самым ускоряла восстановление после травм или болезней.

Энергичность и усталость были концептуализированы для инструмента STEF как разделяемые на «психическую энергичность», «психическую усталость», «физическую энергичность» и «физическую усталость». Например, в результате умеренной или интенсивной физической нагрузки может возникнуть чувство усталости и понизиться готовность к физической деятельности. Если бы состояние усталости было неделимым конструктом, то снижение психической деятельности было бы следствием усталости в результате умеренной и интенсивной физической нагрузки [25]. Очевидно, что это не всегда так, и есть доказательства того, что психическое функционирование может улучшаться после физической нагрузки умеренной и высокой интенсивности [13].

Диагностика энергичности и усталости

Энергичность и усталость измеряют как субъективными, так и объективными методами. В первом случае используют опросники для самостоятельной оценки, во втором — диагностику проводят в соответствии с результатами решения задач на способности и возможности человека, а также на основании физиологических, биологических и поведенческих маркеров, фиксируемых современными технологиями [31].

Среди англоязычных инструментов наиболее востребованными являются следующие: SF-36 и PROMIS — использовались в традиционных исследованиях для оценивания утомляемости граждан в целом [8]; FQ, FSS и MAF — диагностировали утомляемость от работы [5; 29]; POMS — использовался для оценки усталости водителей автобусов [7].

Доступные на русском языке опросники являются инструментами, подходящими для изучения определенного спектра деятельности человека, зависящей от упомянутых конструктов. Для измерения патологической усталости отечественными психологами используется адаптация опросника «Шкала оценки усталости» (Fatigue assessment scale, FAS) [1]. В отечественной науке используется методика «Самооценка эмоциональных состояний» — опросник, разработанный американскими психологами А. Уэссманом и Д. Риксом [2]. Также известны опросники «Степень хронического утомления» (2003), «Опросник для оценки острого физического утомления» (1984) и «Опросник для оценки острого умственного утомления» (1984) А.Б. Леоновой [3].

Благодаря своей концептуальной уникальности и применению в широком кругу актуальных исследований привлекает внимание инструмент «Mental and Physical State and Trait Energy and Fatigue Scales», разработанный в 2004 г. [23]. Разработанные ранее инструменты не подразумевали разделение этих конструктов на психический и физический аспекты. Рассматривая другие часто используемые англоязычные инструменты измерения состояний энергичности и усталости — Профиль состояний настроения (the Profile of Mood States) [17] и Контрольный список прилагательных активации-деактивации (Activation-Deactivation Adjective Checklist) [33] — следует подчеркнуть, что в их основе лежит категориальный формат, менее точно фиксирующий изменения состояния, нежели данный инструмент, использующий формат визуальной аналоговой шкалы и оценивающий ощущения как континуум [22].

Структура оригинальной версии опросника

Часть I состоит из 27 вопросов, касающихся демографических характеристик, состояния здоровья в целом, а также особенностей здоровья, физической активности, деятельности на работе и в школе, которые связаны с ощущением энергичности и уста-

лости. Информация, полученная в части I, полезна при интерпретации результатов, полученных в частях II и III.

Часть II состоит из 12 вопросов, измеряющих четыре текущих состояния энергичности и усталости: текущее состояние физической энергичности, текущее состояние физической усталости, текущее состояние психической энергичности и текущее состояние психической усталости. Для оценки каждого конструкта дается три утверждения. В них речь идет об интенсивности текущего состояния, для этого используется формат визуальной аналоговой шкалы, а именно 10-сантиметровая визуальная аналоговая шкала. Сырые баллы по всем пунктам определяются как расстояние в миллиметрах, измеренное с помощью линейки от левого края каждой горизонтальной линии до отметки X, сделанной респондентом. Например, если участник ставит отметку на расстоянии 33 мм от левого края, то балл, полученный по данному пункту, равен 33. Эти баллы варьируются от 0 до 100. Баллы по каждой из четырех субшкал рассчитываются путем сложения сырых баллов по трем составляющим каждой субшкалы. Общий балл по каждой субшкале варьируется от 0 до 300.

В части III измеряются четыре типичных для человека состояния энергичности и усталости: постоянная физическая энергичность, постоянная физическая усталость, постоянная психическая энергичность и постоянная психическая усталость. Ответы состоят из категорий «никогда», «редко», «иногда», «часто» и «всегда». Эти баллы варьируются от 0 до 4. Утверждения в частях II и III идентичны. Факторная структура части II опросника STEF приведена на рис. 1.

Надежность шкал состояния оригинальной версии варьируется от ,89 до ,91, а надежность шкал черт — от ,82 до ,85. Психометрические данные, подтверждающие валидность опросника, обобщены в руководстве, которое коллектив настоящего проекта по запросу получил у авторов [23]. Данные были получены в результате телефонного опроса 202 взрослых жителей США.

Методология исследования и процедура адаптации

Исследование проводилось на базе Института образования Высшей школы экономики. Адаптация методики проводилась согласно стандартному методу адаптации зарубежных опросников [например: 10]]. Ключевые этапы перевода состояли в предпереводческом анализе оригинала, выполнении перевода с английского языка на русский и обратного перевода. Перевод опросника с английского языка на русский был выполнен дипломированным лингвистом-переводчиком (МГУ имени М.В. Ломоносова), обратный перевод выполняли независимые эксперты, не знакомые с текстом оригинала, — преподаватели английского языка Центра изучения иностранных языков НИУ ИТМО, г. Санкт-Петербург.

Предпереводческий анализ представлял собой ознакомление с типом текста, целевой аудиторией (потенциальными респондентами), ключевыми конструктами, а также руководством к опроснику («Manual»). Из опросника был исключен вопрос 13 «Which of the following best describes you?» с вариантами ответа Asian/Black or African-American/Hispanic/Multi-racial/White/Other (specify) в связи с его неактуальностью для носителей русского языка. Возникли вопросы при переводе оценок состояний в рамках шкал. Автор опросника использует два синонимичных ряда с нарастанием интенсивности эмоций: energy — vigor — pep; fatigue — exhaustion — worn out. В процессе перевода на русский язык возникало предположение, что некоторые из данных понятий являются практически взаимозаменяемыми. Релевантные толковые словари не принесли существенной пользы в выяснении вопроса, почему используются данные синонимичные ряды, однако в результате изучения руководства к опросу («Manual») и вследствие групповой дискуссии удалось прийти к пониманию, что происходит усиление интенсивности. Данный вопрос был решен после выполнения обратного перевода (с русского на английский), который выявил, что передача вышеупомянутых сте-

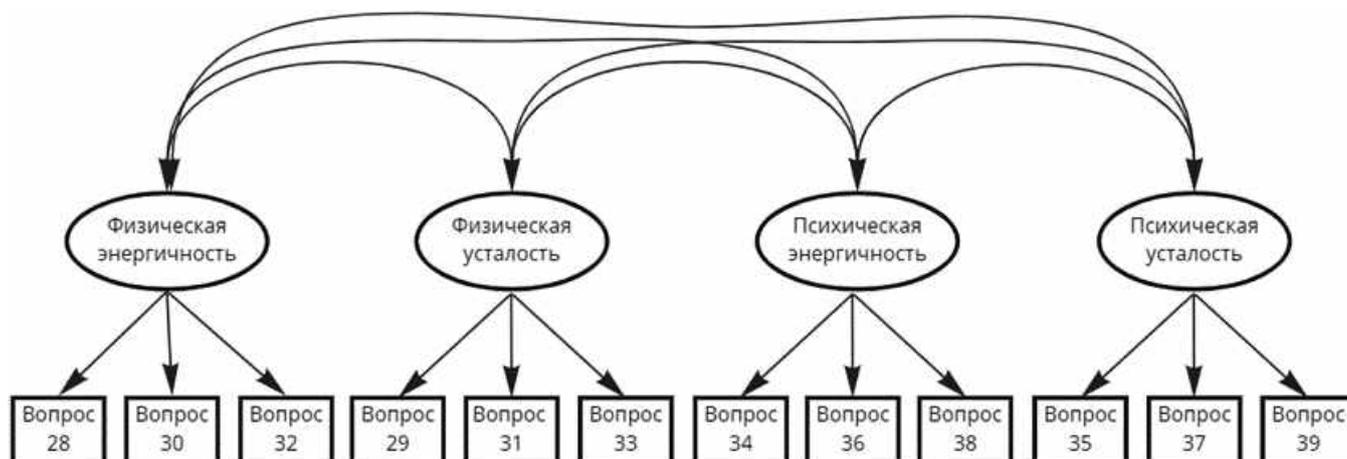


Рис. 1. Четырехфакторная модель текущих состояний энергичности и усталости

пней энергичности и усталости вызовет трудности для понимания респондентами. Как следствие, были выбраны следующие варианты перевода: energetic — энергичный, vigorous — очень бодрый, full of pep — переполненный сил, fatigued — уставший, exhausted — обессиленный, worn out — предельно истощенный. Во время проведения когнитивных лабораторий участники опроса подтвердили, что при прочтении формулировок заданий они чувствуют нарастание интенсивности эмоций в используемой лексике.

Участники

Выборка исследования состояла из 220 студентов российских вузов в возрасте от 18 до 25 лет. Общее количество пропущенных ответов составило 13,1%. После очистки остался 191 участник, из которых — 149 женщин, 35 мужчин. Средний возраст по выборке составил 20,7 лет ($SD = 2,28$). Сбор данных для исследования проводился с помощью сервиса «Яндекс.Формы» в индивидуальном порядке на добровольной основе. Студенты заполняли анонимный опросник, включавший общую анкетную часть (данные о поле, возрасте, интенсивности и частоте занятий физической нагрузкой и др.), и опросник STEF.

Анализ данных

Проверка внутренней валидности опросника была проведена с помощью эксплораторного и конфирматорного факторного анализа (КФА). Для эксплораторного факторного анализа (ЭФА) использовался косоугольный метод вращения. Факторные нагрузки считались приемлемыми на уровне 0,3 и выше, для определения количества факторов применялся метод параллельного анализа.

В адаптируемой методике используется два типа ответных шкал: в вопросах о личностных характеристиках применяется шкала от 0 до 100, а в вопросах о состоянии применяется шкала Ликерта, состоящая из пяти категорий. Распределение ответов на вопросы в части II опросника отличалось от нормального, поэтому в КФА для части II использовали метод максимального правдоподобия, устойчивый к ненормальности (Multiple Linear Regression — MLR). Для части III опросника применялся метод оценки взвешенных наименьших квадратов с коррекцией на дисперсию

(Weighted Least Square with Mean and Variance adjusted — WLSMV). Качество модели оценивалось с помощью нескольких критериев: сравнительный индекс согласия (Comparative Fit Index — CFI) около 0,9 и выше, индекс Таккера—Льюиса (Tucker-Lewis Index — TLI) около 0,9 и выше, среднеквадратичная ошибка аппроксимации (Root Mean Square Error of Approximation — RMSEA) около 0,08 или больше, стандартизированный корень среднеквадратического остатка (Standardized Root Mean Square Residual — SRMR) около 0,1 или меньше [11]. Надежность опросника оценивалась с помощью двух критериев: Альфа Кронбаха (α Кронбаха) [32] и композитная надежность [24]. Альфа Кронбаха позволит нам сравнить надежность с оригинальным опросником, а композитная надежность предоставит значения, основанные на факторных нагрузках модели КФА.

Анализ проводился с применением программного обеспечения R и пакетов «psych» [27], «lavaan» [28].

Результаты

Проверка факторной структуры на основе теоретических ожиданий

Вначале была построена первичная модель, отражающая теоретические ожидания: два раздела опросника о текущем состоянии и личностных чертах содержат четыре взаимосвязанных фактора, в каждый из которых вкладывается по 3 вопроса (рис. 1). Два раздела опросника рассматривались отдельно.

Полученные модели недостаточно хорошо подходили данным (табл. 1, модели 1). Для улучшения согласия модели были добавлены дополнительные корреляции ошибок, основанные на структуре опросника. Поскольку опросник состоит из двух частей с идентичными вопросами, но относящимися к физической и психической сферам, было решено добавить связи между одинаковыми вопросами из этих двух тематик. Эти связи значительно улучшили модели (табл. 1, модели 2). Основываясь на статистике согласия, можно сказать, что только раздел о текущем состоянии (часть II) хорошо подходит данным. Раздел о личностных чертах (часть III) все еще недостаточно хорошо подходит данным.

Модели, основанные на теоретических ожиданиях, подтвердились только частично, и было принято решение провести дополнительную проверку с помощью ЭФА. Анализ проводился отдельно для части II и части III.

Таблица 1

Сравнение моделей для текущего и постоянного состояний

Модель	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
Часть II. Модель 1	0,888	0,846	0,131 (0,110—0,153)	0,131
Часть II. Модель 2	0,960	0,938	0,083 (0,057—0,108)	0,055
Часть III. Модель 1	0,854	0,799	0,151 (0,133—0,170)	0,087
Часть III. Модель 2	0,904	0,850	0,139 (0,120—0,160)	0,077

Эксплораторный факторный анализ части II

Результаты параллельного анализа показали наличие трехфакторной структуры, которая объясняет 67,9% дисперсии. Первый фактор объяснил 26,8% дисперсии, в него вошли почти все вопросы из раздела о психическом состоянии, второй фактор объяснил 22,8% дисперсии и почти полностью состоял из вопросов о физическом состоянии. Третий фактор состоял полностью из вопросов об энергичности и объяснил 18,3% дисперсии. Основываясь на содержании вопросов, на направленности нагрузок и корреляции между факторами (табл. 2 и 3), мы обозначили первый фактор как «Психическая усталость», второй фактор как «Физическая усталость» и третий фактор как «Энергичность».

На основе результатов ЭФА было выдвинуто предположение о структуре получившегося конструкта. Вероятно, характеристика энергичности не специфична, она характерна как для физического, так и для

психического состояния. А состояние усталости несколько отличается и специфично для физического и психического состояний.

Конфирматорный факторный анализ части II

Для проверки выдвинутого предположения был проведен КФА. Вначале была составлена базовая модель (табл. 4, Модель 1), в которой все вопросы об энергичности были отнесены к фактору энергичности, все вопросы о физическом состоянии — к физической усталости, а все вопросы о психическом состоянии отнесены к психической усталости. В этой модели RMSEA оказалась выше приемлемого значения, а все остальные показатели были удовлетворительны (табл. 4).

На последнем шаге, основываясь на индексах модификации, мы добавили несколько парных корреляций остатков для вопросов «Я устал» ($r = 0,24$), «Я бодр» ($r = 0,37$), «Я переполнен сил» ($r = 0,51$) из разделов про физическое и психическое состояние. Например, была учтена корре-

Таблица 2

Факторные нагрузки части II

Вопрос	Фактор		
	1-й фактор. Психическая усталость	2-й фактор. Физическая усталость	3-й фактор. Энергичность
Как Вы оцениваете свою готовность сейчас к физической нагрузке			
28, Чувствую, что у меня нет энергии / Никогда не чувствовал(а) себя энергичнее		-0,558	0,377
29, Я не чувствую себя уставшим(-ей) / Никогда не чувствовал(а) себя более уставшим(-ей)		0,800	
30, Я не чувствую себя очень бодрым / Никогда не чувствовал(а) себя более бодрым(-ой)		-0,491	0,494
31, Я не чувствую себя обессиленным / Никогда не чувствовал(а) себя более бодрым(-ой)		0,873	
32, Я не чувствую себя переполненным(-ой) сил / Никогда не чувствовал(а) себя более переполненным(-ой) сил			0,784
33, Я не чувствую себя предельно истощенным(-ой) / Никогда не чувствовал(а) себя настолько сильно истощенным(-ой)	0,361	0,505	
Как Вы оцениваете свою готовность сейчас заниматься умственной деятельностью			
34, Чувствую, что у меня нет энергии / Никогда не чувствовал(а) себя энергичнее	-0,689		0,343
35, Я не чувствую себя уставшим(-ей) / Никогда не чувствовал(а) себя более уставшим(-ей)	0,707		
36, Я не чувствую себя очень бодрым / Никогда не чувствовал(а) себя более бодрым(-ой)	-0,476		0,448
37, Я не чувствую себя обессиленным / Никогда не чувствовал(а) себя более обессиленным(-ой)	0,881		
38, Я не чувствую себя переполненным(-ой) сил / Никогда не чувствовал(а) себя более переполненным(-ой) сил			0,758
39, Я не чувствую себя предельно истощенным(-ой) — Никогда не чувствовал(а) себя настолько сильно истощенным(-ой)	0,748		

Таблица 3

Корреляции факторов ЭФА части II

Факторы	Психическая усталость	Физическая усталость	Энергичность
Психическая усталость	1		
Физическая усталость	0,724	1	
Энергичность	-0,398	-0,318	1

Таблица 4

Сравнение моделей части II опросника STEF

Модель	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
Модель 1 (факторы: «Энергичность», специфические факторы усталости)	0,933	0,902	0,110 (0,088—0,134)	0,047
Модель 2 (с корреляциями остатков)	0,972	0,955	0,075 (0,047—0,101)	0,043

ляция вопроса «Я устал», заданного про физическое и психическое состояние. Значимые связи этих индикаторов указывают на схожие паттерны ответов на эти вопросы несмотря на то, что они относились к разным сторонам энергичности. В связи с тем, что дополнительные корреляции остатков значительно улучшили статистики согласия (табл. 4, Модель 2), можно сказать, что последняя модель достаточно хорошо подходит данным. Итоговая структура модели, а также факторные нагрузки, корреляции факторов и остатков отражены на рис. 2. Все факторные нагрузки и корреляции остатков значимы. Значимой оказалась только связь между факторами физической и умственной усталости (0,8). Связь между факторами усталости с фактором энергичности была незначима.

Пунктирными линиями обозначены отрицательные корреляции. Все коэффициенты корреляции значимы на уровне $p < 0,001$. Корреляции между факторами «Энергичность» и «Физическая усталость», а также «Энергичность» и «Психическая усталость» обозначены прерывистыми линиями и являются незначимыми.

Эксплораторный факторный анализ части III

Метод параллельного анализа показал схожую трехфакторную структуру. Общая доля объясненной дисперсии полученной модели составила 57,8%. Первый фактор объяснил 20,4% дисперсии, в него вошли все вопросы об усталости (табл. 5). Второй фактор объяснил 20,5% дисперсии, в него вошли все вопросы о

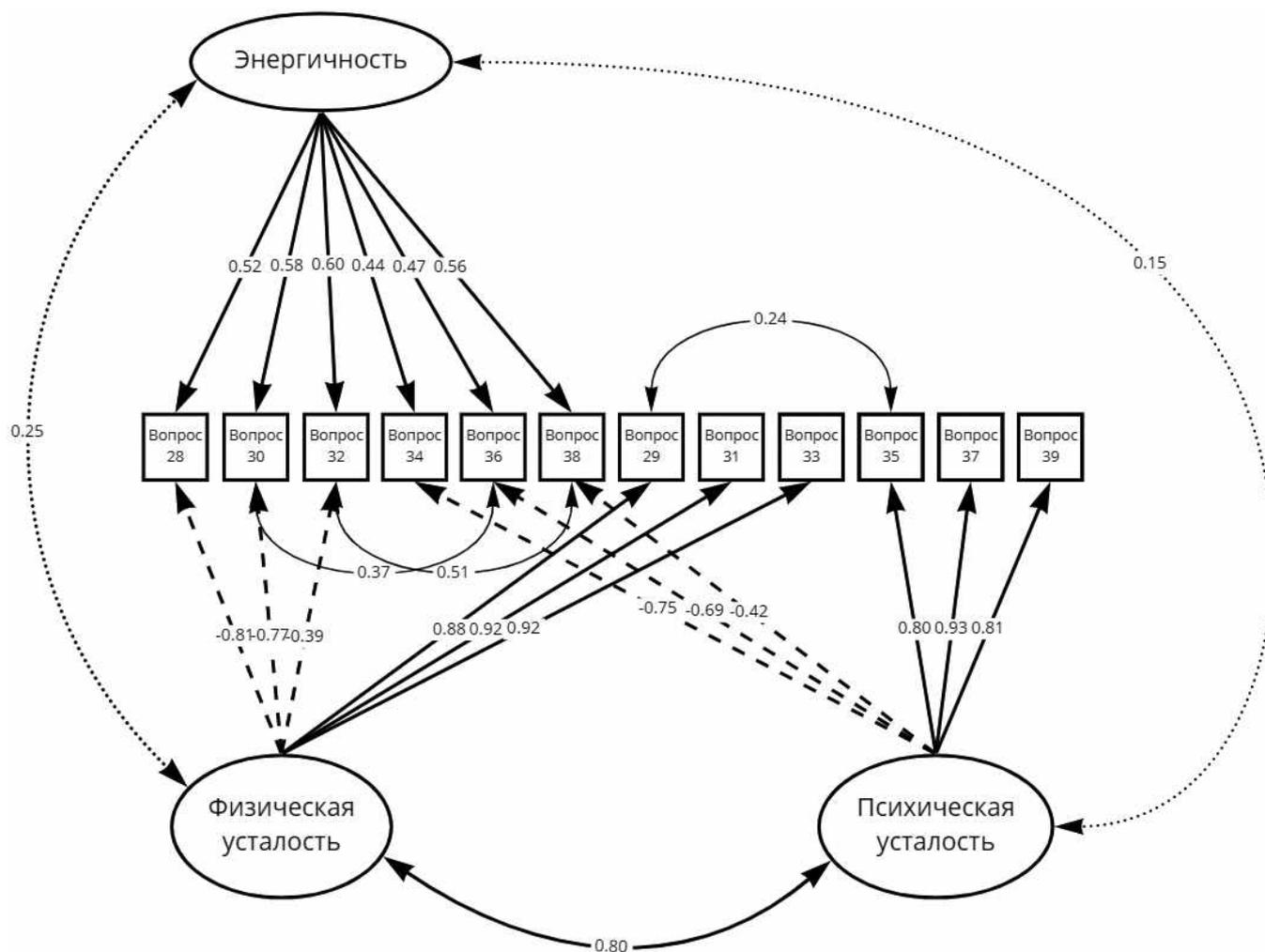


Рис. 2. Факторная структура части II по оценке текущих состояний энергичности и усталости опросника STEF П. О'Коннора

физическом состоянии. Третий фактор объяснил 16,9%, дисперсии, в него вошли 5 вопросов об энергичности и один вопрос о психической усталости.

Основываясь на направлении факторных нагрузок и корреляциях между факторами (табл. 6), мы обозначили первый фактор как «Усталость», второй фактор — как «Физическая энергичность», а третий фактор — как «Энергичность».

Конфирматорный факторный анализ части III

Для раздела о личностных характеристиках мы сформулировали три конкурирующие модели: первая модель, полученная в ЭФА, с общими факторами усталости и энергичности и отдельным фактором физической энергичности; вторая модель, схожая с моделью из ЭФА, но имеющая один общий фактор усталости и два специфических фактора энергичности; третья модель, с общим фактором энергичности и двумя

специфическими факторами усталости, подтвержденная КФА на части II опросника. Так как вопросы в частях II и III одинаковые, мы сделали предположение, что факторные структуры этих частей тоже могут воспроизводиться.

В результате сравнения моделей по сумме критериев удовлетворительной оказалась только третья модель (сравнение моделей части III приведено в табл. 7). Основываясь на структуре опросника и индексах модификации, мы добавили дополнительную корреляцию остатков к вопросу «Я чувствую себя предельно истощенным» ($r = 0,538$). Это позволило значительно улучшить статистики согласия, по совокупности показателей. Последнюю модель можно назвать в достаточной степени подходящей данным. Критерий RMSEA остается выше ожидаемого значения, однако исследования показывают, что TLI и RMSEA подвержены занижению результатов при выборке меньше 250 человек [11].

Таблица 5

Факторные нагрузки части III

Вопрос	Фактор		
	1. Усталость	2. Физическая энергичность	3. Энергичность
<i>Относительно Вашей готовности к физической нагрузке как часто Вы чувствуете себя следующим образом</i>			
40. Энергичным(-ой)		0,828	
41. Уставшим(-ей)	0,327	-0,558	
42. Очень бодрым(-ой)		0,625	0,328
43. Обессиленным(-ой)	0,448	-0,523	
44. Переполненным(-ой) сил		0,564	0,387
45. Предельно истощенным(-ой)	0,548	-0,390	
<i>Относительно Вашей готовности к умственной деятельности как часто Вы чувствуете себя следующим образом</i>			
46. Энергичным(-ой)			0,566
47. Уставшим(-ей)	0,531		-0,390
48. Очень бодрым(-ой)			0,740
49. Обессиленным(-ой)	0,784		
50. Переполненным(-ой) сил			0,714
51. Предельно истощенным(-ой)	0,715		

Таблица 6

Корреляции факторов ЭФА части III

Фактор	1. Усталость	2. Физическая энергичность	3. Энергичность
Усталость	1		
Физическая энергичность	-0,470	1	
Энергичность	-0,195	0,424	1

Таблица 7

Сравнение моделей части III опросника STEF

Модель	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
Модель 1 (факторы: «Усталость», «Энергичность», «Физическая усталость»)	0,869	0,807	0,128 (0,109—0,148)	0,077
Модель 2 (факторы: «Усталость», два специфических фактора энергичности)	0,923	0,887	0,141 (0,113—0,153)	0,086
Модель 3 (факторы: «Энергичность», два специфических фактора усталости)	0,945	0,920	0,118 (0,099—0,138)	0,072
Модель 4 (с корреляцией остатков)	0,957	0,936	0,106 (0,086—0,127)	0,066

Итоговая структура модели, а также факторные нагрузки, корреляции факторов и остатков отражены на рис. 3.

Пунктирными линиями обозначены отрицательные корреляции. Все коэффициенты корреляции значимы на уровне $p < 0,001$.

надежности и внутренней согласованности (альфа Кронбаха) для шкал опросника STEF представлены в табл. 8. Все шкалы демонстрируют достаточно высокую надежность для применения опросника в индивидуальной психодиагностике ($> 0,7$) и для исследовательских целей.

Надежность

Дискуссия. Заключение

Основываясь на полученных моделях, была рассчитана надежность шкал опросника. Показатели композитной

Целью данного исследования было провести адаптацию опросника по диагностике текущего и постоян-

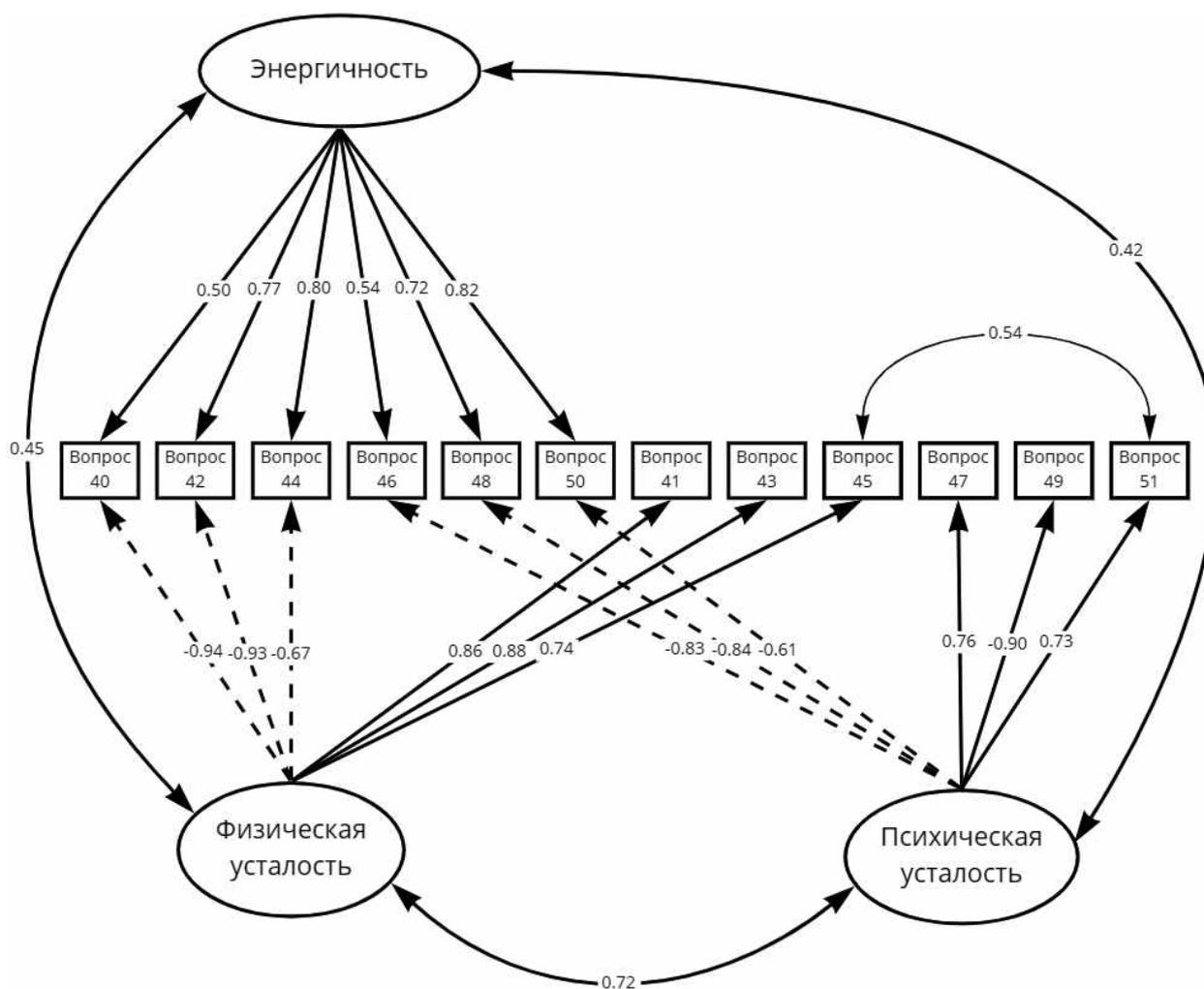


Рис. 3. Факторная структура части III по оценке постоянных состояний энергичности и усталости опросника STEF П. О'Коннора

Таблица 8

Надежности шкал опросника STEF

Шкала	Композитная надежность	Альфа Кронбаха
Текущее состояние энергичности	0,7	0,86
Текущее состояние физической усталости	0,89	0,86
Текущее состояние психической усталости	0,88	0,88
Постоянное состояние энергичности	0,85	0,82
Постоянное состояние физической усталости	0,93	0,82
Постоянное состояние психической усталости	0,91	0,78

Примечание: все коэффициенты корреляции значимы на уровне $p < 0,001$.

ного состояний психической и физической энергичности и усталости «Mental and Physical State and Trait Energy and Fatigue Scales» на русскоязычной выборке.

Количество вопросов, вошедших в русскоязычную версию, уменьшилось на один по сравнению с оригинальной версией опросника в связи с неактуальностью вопроса о расах для носителей русского языка. Кроме того, предполагается, что респонденты могут заполнять опросник на протяжении нескольких дней. Для того чтобы респондент мог указать день исследования, можно включить в анкету вопрос № 5. «Номер дня по счету».

Результаты КФА и ЭФА показали изменение структуры опросника с четырехфакторной до трехфакторной с выделением факторов: «Энергичность», «Физическая усталость» и «Психическая усталость». Оценка собственной готовности отдельно к физической и отдельно к умственной нагрузке дается русскоязычным респондентам сложнее. Наличие последней можно отметить в связи с желаниями учиться, работать, вступать с социальными контактами и следовать поставленным целям. В этом случае требуется анализ своих эмоций и состояния. Признаки физической энергичности очевиднее: прежде всего, это хорошее физическое состояние и здоровье [12]. Затруднения в распознавании и описании своего состояния называют алекситимией [4]. Необязателен тот факт, что русскоязычным респондентам свойственна пониженная способность в вербализации своего состояния, однако важно упомянуть, что распознавание собственных эмоций (эмоциональный интеллект) следует считать навыком [35], который можно и следует тренировать [14], так как он повышает качество жизни.

Другой, не менее значимый факт отличия финальной версии опросника от оригинальной может быть объяснен различиями в языковой культуре. С точки зрения восприятия англоязычного реципиента, эпитеты «vigorous» «energetic» и «full of pep» отличаются друг от друга. Однако, согласно полученным нами результатам, возникает предположение, что для русского языка оценки состояний «энергичный», «очень бодрый» и «переполненный силами» являются схожими по восприятию респондентов. Вариативные ресурсы русского языка не позволяют использовать языковые единицы, четко дифференцирующие степень нарастания ощущений энергичности, что обусловлено национально-культурной спецификой мышления относительно понятия «энергичность». Англоязычные же респонденты предположительно находятся в преимуществе благодаря легкости восприятия понятий, описывающих состояния энергичности. При описании различных состояний степеней усталости на русском языке аналогичного вопроса не возникает.

Еще одним объяснением различий в факторной структуре оригинального опросника и структуре адаптированной версии может быть использование разных методов оценки параметров в конфирматорном факторном анализе. Мы использовали методы MLR и WLSMV, которые лучше подходят для наших данных, чем метод максимального правдоподобия (Maximum Likelihood Estimation — MLE), который использовал автор оригинального опросника.

Положительные корреляции между факторами усталости и энергичности могут показаться сложными для интерпретации. Из прямой интерпретации этих связей можно сделать вывод, что при увеличении фактора общей энергичности растут и специфические факторы усталости. Однако этот эффект скорее вызван особенностями бифакторных моделей, чем реальной связью латентных переменных. В бифакторных моделях сумма всех факторов для каждого респондента равна нулю, следовательно, увеличение оценки по одному фактору приводит к уменьшению по-другому. В нашем случае увеличение фактора общей энергичности приводит к уменьшению энергичности специфической, а значит, к увеличению специфической усталости. Данный эффект хорошо изучен и называется «феномен объяснения» [36]. Этот статистический артефакт вызван особенностями оценки параметров и не требует специальной содержательной интерпретации.

При этом шкалы методики обладают достаточно высокой надежностью по внутренней согласованности их пунктов. Тем не менее, мы считаем, что проверка валидности шкал с помощью других психологических методик вызывает несомненный интерес. В дальнейшем работа по проверке и обоснованию конструктивной валидности адаптированной методики может быть направлена на проверку связей шкал адаптированного опросника STEF со шкалами других опросников, оценивающих похожие конструкты, например, Профиля настроения (Profile of Mood State, POMS) [17], Шкалой оценки усталости (Fatigue Assessment Scale, FAS) [19] или Шкалой градации степени тяжести усталости (Fatigue Severity Scale) [34] и др.

В целом, полученные данные дополнительно свидетельствуют в пользу надежности и валидности русскоязычных шкал энергичности, а также психической и физической усталости. Выделенные субшкалы психической и физической усталости позволяют подойти к измерению этого конструкта более дифференцированно. Вместе с тем вопрос о дискриминантной валидности (и, следовательно, о практической пользе) полученных субшкал требует накопления дополнительных данных. Общий показатель по каждой шкале вычисляется путем сложения баллов.

Литература

1. Бубнова А.Е. Комплексная оценка субъективных и объективных физиологических характеристик критического уровня утомления у операторов МЧС [Электронный ресурс] // Вестник Волгоградского государственного медицинского университета. 2019. № 3(71). С. 91—95. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41104156> (дата обращения: 21.09.2023).

2. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: ЭКСМО, 2007. 416 с.
3. Наличаева С.А., Талызенкова М.Г. Психология профессионального выгорания: учебно-методическое пособие. Севастополь: Изд-во Филиала МГУ в г. Севастополе, 2012. 60 с.
4. A Scientometric Review of Alexithymia: Mapping Thematic and Disciplinary Shifts in Half a Century of Research / G. Gaggero, A. Bonassi, S. Dellantonio, L. Pastore, V. Aryadoust, G. Esposito // *Frontiers in Psychiatry*. 2020. Vol. 11. Article ID 611489. 17 p. DOI:10.3389/fpsy.2020.611489
5. Alemohammad Z.B., Sadeghniaat-Haghighi, K. Risk of Fatigue at Work // *Fatigue Management: Principles and Practices for Improving Workplace Safety* / Eds. A. Sharafkhaneh, M. Hirshkowitz. New York: Springer, 2018. P. 181—191. DOI:10.1007/978-1-4939-8607-1_14
6. Burnout in medical undergraduate students in Qassim, Saudi Arabia / A. Alqifari, M. Alghidani, R. Almazayad, A. Alotaibi, W.A. Alharbi, E. Aljumail, G. Alqefari, A. Alkamees, H. Alqifari // *Middle East Current Psychiatry*. 2021. Vol. 28. Article ID 47. 6 p. DOI:10.1186/s43045-021-00128-2
7. Bus drivers' mood states and reaction abilities at high temperatures / S. Xianglong, Z. Hu, F. Shumin, L. Zhenning // *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*. 2018. Vol. 59. Part A. P. 436—444. DOI:10.1016/j.trf.2018.09.022
8. Demographic correlates of fatigue in the US general population: Results from the patient-reported outcomes measurement information system (PROMIS) initiative / D.U. Junghaenel, C. Christodoulou, J.-S. Lai, A.A. Stone // *Journal of Psychosomatic Research*. 2011. Vol. 71. № 3. P. 117—123. DOI:10.1016/j.jpsychores.2011.04.007
9. Fatigue Self-Management Education in Persons with Disease-Related Fatigue: A Comprehensive Review of the Effectiveness on Fatigue and Quality of Life / R. Hersche, K. Roser, A. Weise, G. Michel, M. Barbero // *Patient Education and Counseling*. 2022. Vol. 105. № 6. P.1362—1378. DOI:10.1016/j.pec.2021.09.016
10. Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures / D.E. Beaton, C. Bombardier, F. Guillemin, M.B. Ferraz // *Spine*. 2000. Vol. 25. № 24. P. 3186—3191. DOI:10.1097/00007632-200012150-00014
11. Hu L., Bentler P.M. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives // *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*. 1999. Vol. 6. № 1. P. 1—55. DOI:10.1080/10705519909540118
12. Karr S. Avoiding physician burnout through physical, emotional, and spiritual energy // *Current Opinion in Cardiology*. 2019. Vol. 34. № 1. P. 94—97. DOI:10.1097/HCO.0000000000000574
13. Kern M.L., Armstrong P. Exercise, Physical Activity, and Mental Health [Электронный ресурс] // *Encyclopedia of Mental Health: Three Volume Set* / Eds. H.S. Friedman, C.H. Markey. New York: Academic Press, 2023. P. 849—856. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B978032391497000237X> (дата обращения: 22.09.2023).
14. Lim M.D., Lau M.C. Can We “Brain-Train” Emotional Intelligence? A Narrative Review on the Features and Approaches Used in Ability EI Training Studies // *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article ID 569749. 14 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.569749
15. Lorient M. A sociological stance on fatigue and tiredness: Social inequalities, norms and representations // *Neurophysiologie Clinique = Clinical Neurophysiology*. 2017. Vol. 47. № 2. P. 87—94. DOI:10.1016/j.neucli.2016.12.001
16. Loy B.D., Cameron M.H., O'Connor P.J. Perceived fatigue and energy are independent unipolar states: Supporting evidence // *Medical Hypotheses*. 2018. Vol. 113. P. 46—51. DOI:10.1016/j.mehy.2018.02.014
17. McNair D.M., Lorr M., Droppleman L.F. Manual for the Profile of Mood States. San Diego: Educational and Industrial Testing Service, 1971. 27 p.
18. Mental health care for university students: a way forward? / A. Duffy, K.E.A. Saunders, G.S. Malhi, S. Patten, A. Cipriani, S.H. McNevin, E. MacDonald, J. Geddes // *The Lancet Psychiatry*. 2019. Vol. 6. № 11. P. 885—887. DOI:10.1016/S2215-0366(19)30275-5
19. Michielsen H.J., De Vries J., van Heck G.L. Psychometric qualities of a brief self-rated fatigue measure: The Fatigue Assessment Scale // *Journal of Psychosomatic Research*. 2003. Vol. 54. № 4. P. 345—352. DOI:10.1016/s0022-3999(02)00392-6
20. Mindfulness-Based Interventions for University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials / A.F. Dawson, W.W. Brown, J. Anderson, B. Datta, J.N. Donald, K. Hong, S. Allan, T.B. Mole, P.B. Jones, J. Galante // *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2020. Vol. 12. № 2. P. 384—410. DOI:10.1111/aphw.12188
21. Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome: Essentials of Diagnosis and Management / L. Bateman, A.C. Bested, H.F. Bonilla [et al.] // *Mayo Clinic Proceedings*. 2021. Vol. 96. № 11. P. 2861—2878. DOI:10.1016/j.mayocp.2021.07.004
22. O'Connor P.J. Evaluation of four highly cited energy and fatigue mood measures // *Journal of Psychosomatic Research*. 2004. Vol. 57. № 5. P. 435—441. DOI:10.1016/j.jpsychores.2003.12.006
23. O'Connor P.J. Mental and physical state and trait energy and fatigue scales: [unpublished manual] / University of Georgia. Athens, 2006. Available upon request.
24. Peterson R.A., Kim Y. On the relationship between coefficient alpha and composite reliability // *Journal of Applied Psychology*. 2013. Vol. 98. № 1. P. 194—198. DOI:10.1037/a0030767

25. Predictors of feelings of energy differ from predictors of fatigue / A. Boolani, P.J. O'Connor, J. Reid, S. Ma, S. Mondal // *Fatigue: Biomedicine, Health & Behavior*. 2019. Vol. 7. № 1. P. 12—28. DOI:10.1080/21641846.2018.1558733
26. Prevalence of burnout syndrome in university students: A systematic review / Y. Rosales-Ricardo, F. Rizzo-Chunga, J. Mocha-Bonilla, J.P. Ferreira // *Salud Mental*. 2021. Vol. 44. № 2. P. 91—102. DOI:10.17711/SM.0185-3325.2021.013
27. *Revelle W.* psych: Procedures for Psychological, Psychometric, and Personality Research [Электронный ресурс] // The Comprehensive R Archive Network. 2023. URL: <https://CRAN.R-project.org/package=psych> (дата обращения: 04.04.2023).
28. *Rosseel Y.* lavaan: An R Package for Structural Equation Modeling // *Journal of Statistical Software*. 2012. Vol. 48. № 2. P. 1—36. DOI:10.18637/jss.v048.i02
29. *Sharafkhaneh A., Hirshkowitz M.* Fatigue Management // *Fatigue Management: Principles and Practices for Improving Workplace Safety* / Eds. A. Sharafkhaneh, M. Hirshkowitz. New York: Springer, 2018. P. 193—217. DOI:10.1007/978-1-4939-8607-1_15
30. *Soerensen J., Nielsen D.S., Pihl G.T.* It's a hard process — Nursing students' lived experiences leading to dropping out of their education; a qualitative study // *Nurse Education Today*. 2023. Vol. 122. Article ID 105724. DOI:10.1016/j.nedt.2023.105724
31. *Solomon N.L., Manea V.* Quantifying Energy and Fatigue: Classification and Assessment of Energy and Fatigue Using Subjective, Objective, and Mixed Methods towards Health and Quality of Life // *Quantifying Quality of Life: Incorporating Daily Life into Medicine* / Eds. K. Wac, S. Wulfovich. Cham: Springer, 2022. P. 79—117. DOI:10.1007/978-3-030-94212-0_4
32. *Tavakol M., Dennick R.* Making sense of Cronbach's alpha // *International Journal of Medical Education*. 2011. Vol. 2. P. 53—55. DOI:10.5116/ijme.4dfb.8dfd
33. *Thayer R.E.* Factor Analytic and Reliability Studies on the Activation-Deactivation Adjective Check List // *Psychological Reports*. 1978. Vol. 42. № 3. P. 747—756. DOI:10.2466/pr0.1978.42.3.747
34. The Fatigue Severity Scale: Application to Patients With Multiple Sclerosis and Systemic Lupus Erythematosus / L.B. Krupp, N.G. LaRocca, J. Muir-Nash, A.D. Steinberg // *Archives of Neurology*. 1989. Vol. 46. № 10. P. 1121—1123. DOI:10.1001/archneur.1989.00520460115022
35. The Measurement of Emotional Intelligence: A Critical Review of the Literature and Recommendations for Researchers and Practitioners / P.J. O'Connor, A. Hill, M. Kaya, B. Martin // *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Article ID 1116. 19 p. DOI:10.3389/fpsyg.2019.01116
36. *van Rijn P.W., Rijmen F.* A Note on Explaining Away and Paradoxical Results in Multidimensional Item Response Theory // *ETS Research Report Series*. 2012. Vol. 2012. № 2. P. i—10. DOI:10.1002/j.2333-8504.2012.tb02295.x
37. *Vidhukumar K., Hamza M.* Prevalence and Correlates of Burnout among Undergraduate Medical Students — A Cross-sectional Survey // *Indian Journal of Psychological Medicine*. 2020. Vol. 42. № 2. P. 122—127. DOI:10.4103/IJPSYM.IJPSYM_192_19

References

1. Bubnova A.E. Kompleksnaya otsenka sub"ektivnykh i ob"ektivnykh fiziologicheskikh kharakteristik kriticheskogo urovnya utomleniya u operatorov MChS [The subjective and objective physiological characteristics complex assessment of the critical level of fatigue among Emerson operators] [Elektronnyi resurs]. *Vestnik Volgogradskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta = Journal of Volgograd State Medical University*, 2019, no. 3(71), pp. 91—95. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41104156> (Accessed 21.09.2023). (In Rus.).
2. Karelin A. Bol'shaya entsiklopediya psikhologicheskikh testov [Large encyclopedia of psychological tests]. Moscow: EKSMO, 2007. 416 p. (In Rus.).
3. Nalichaeva S.A., Talyzenkova M.G. Psikhologiya professional'nogo vygoraniya: uchebno-metodicheskoe posobie [Psychology of professional burnout: educational and methodological manual]. Sevastopol: Izd-vo Filiala MGU v g. Sevastopole, 2012. 60 p. (In Rus.).
4. Gaggero G., Bonassi A., Dellantonio S., Pastore L., Aryadoust V., Esposito G. A Scientometric Review of Alexithymia: Mapping Thematic and Disciplinary Shifts in Half a Century of Research. *Frontiers in Psychiatry*, 2020. Vol. 11, article ID 611489. 17 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.611489
5. Alemohammad Z.B., Sadeghniaat-Haghighi, K. Risk of Fatigue at Work. In Sharafkhaneh A., Hirshkowitz M. (eds.), *Fatigue Management: Principles and Practices for Improving Workplace Safety*. New York: Springer, 2018, pp. 181—191. DOI:10.1007/978-1-4939-8607-1_14
6. Alqifari A., Alghidani M., Almazyad R., Alotaibi A., Alharbi W.A., Aljumail E., Alqefari G., Alkamees A., Alqifari H. Burnout in medical undergraduate students in Qassim, Saudi Arabia. *Middle East Current Psychiatry*, 2021. Vol. 28, article ID 47. 6 p. DOI:10.1186/s43045-021-00128-2
7. Xianglong S., Hu Z., Shumin F., Zhenning L. Bus drivers' mood states and reaction abilities at high temperatures. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 2018. Vol. 59, part A, pp. 436—444. DOI:10.1016/j.trf.2018.09.022

8. Junghaenel D.U., Christodoulou C., Lai J.-S., Stone A.A. Demographic correlates of fatigue in the US general population: Results from the patient-reported outcomes measurement information system (PROMIS) initiative. *Journal of Psychosomatic Research*, 2011. Vol. 71, no. 3, pp. 117—123. DOI:10.1016/j.jpsychores.2011.04.007
9. Hersche R., Roser K., Weise A., Michel G., Barbero M. Fatigue Self-Management Education in Persons with Disease-Related Fatigue: A Comprehensive Review of the Effectiveness on Fatigue and Quality of Life. *Patient Education and Counseling*, 2022. Vol. 105, no. 6, pp. 1362—1378. DOI:10.1016/j.pec.2021.09.016
10. Beaton D.E., Bombardier C., Guillemin F., Ferraz M.B. Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures. *Spine*, 2000. Vol. 25, no. 24, pp. 3186—3191. DOI:10.1097/00007632-200012150-00014
11. Hu L., Bentler P.M. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 1999. Vol. 6, no. 1, pp. 1—55. DOI:10.1080/10705519909540118
12. Karr S. Avoiding physician burnout through physical, emotional, and spiritual energy. *Current Opinion in Cardiology*, 2019. Vol. 34, no. 1, pp. 94—97. DOI:10.1097/HCO.0000000000000574
13. Kern M.L., Armstrong P. Exercise, Physical Activity, and Mental Health [Elektronnyi resurs]. In Friedman H.S., Markey C.H. (eds.), *Encyclopedia of Mental Health: Three Volume Set*. New York: Academic Press, 2023, pp. 849—856. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B978032391497000237X> (Accessed 22.09.2023). DOI:10.1016/B978-0-323-91497-0.00237-X
14. Lim M.D., Lau M.C. Can We “Brain-Train” Emotional Intelligence? A Narrative Review on the Features and Approaches Used in Ability EI Training Studies. *Frontiers in Psychology*, 2021. Vol. 12, article ID 569749. 14 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.569749
15. Lorient M. A sociological stance on fatigue and tiredness: Social inequalities, norms and representations. *Neurophysiologie Clinique = Clinical Neurophysiology*, 2017. Vol. 47, no. 2, pp. 87—94. DOI:10.1016/j.neucli.2016.12.001
16. Loy B.D., Cameron M.H., O'Connor P.J. Perceived fatigue and energy are independent unipolar states: Supporting evidence. *Medical Hypotheses*, 2018. Vol. 113, pp. 46—51. DOI:10.1016/j.mehy.2018.02.014
17. McNair D.M., Lorr M., Droppleman L.F. Manual for the Profile of Mood States. San Diego: Educational and Industrial Testing Service, 1971. 27 p.
18. Duffy A., Saunders K.E.A., Malhi G.S., Patten S., Cipriani A., McNevin S.H., MacDonald E., Geddes J. Mental health care for university students: a way forward? *The Lancet Psychiatry*, 2019. Vol. 6, no. 11, pp. 885—887. DOI:10.1016/S2215-0366(19)30275-5
19. Michielsen H.J., De Vries J., van Heck G.L. Psychometric qualities of a brief self-rated fatigue measure: The Fatigue Assessment Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 2003. Vol. 54, no. 4, pp. 345—352. DOI:10.1016/s0022-3999(02)00392-6
20. Dawson A.F., Brown W.W., Anderson J., Datta B., Donald J.N., Hong K., Allan S., Mole T.B., Jones P.B., Galante J. Mindfulness-Based Interventions for University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2020. Vol. 12, no. 2, pp. 384—410. DOI:10.1111/aphw.12188
21. Bateman L., Basted A.C., Bonilla H.F. et al. Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome: Essentials of Diagnosis and Management. *Mayo Clinic Proceedings*, 2021. Vol. 96, no. 11, pp. 2861—2878. DOI:10.1016/j.mayocp.2021.07.004
22. O'Connor P.J. Evaluation of four highly cited energy and fatigue mood measures. *Journal of Psychosomatic Research*, 2004. Vol. 57, no. 5, pp. 435—441. DOI:10.1016/j.jpsychores.2003.12.006
23. O'Connor P.J., University of Georgia. Mental and physical state and trait energy and fatigue scales: [unpublished manual]. Athens, 2006. Available upon request.
24. Peterson R.A., Kim Y. On the relationship between coefficient alpha and composite reliability. *Journal of Applied Psychology*, 2013. Vol. 98, no. 1, pp. 194—198. DOI:10.1037/a0030767
25. Boolani A., O'Connor P.J., Reid J., Ma S., Mondal S. Predictors of feelings of energy differ from predictors of fatigue. *Fatigue: Biomedicine, Health & Behavior*, 2019. Vol. 7, no. 1, pp. 12—28. DOI:10.1080/21641846.2018.1558733
26. Rosales-Ricardo Y., Rizzo-Chunga F., Mocha-Bonilla J., Ferreira J.P. Prevalence of burnout syndrome in university students: A systematic review. *Salud Mental*, 2021. Vol. 44, no. 2, pp. 91—102. DOI:10.17711/SM.0185-3325.2021.013
27. Revelle W. psych: Procedures for Psychological, Psychometric, and Personality Research [Elektronnyi resurs]. *The Comprehensive R Archive Network*. 2023. URL: <https://CRAN.R-project.org/package=psych> (Accessed 04.04.2023).
28. Rosseel Y. lavaan: An R Package for Structural Equation Modeling. *Journal of Statistical Software*, 2012. Vol. 48, no. 2, pp. 1—36. DOI:10.18637/jss.v048.i02
29. Sharafkhaneh A., Hirshkowitz M. Fatigue Management. In Sharafkhaneh A., Hirshkowitz M. (eds.), *Fatigue Management: Principles and Practices for Improving Workplace Safety*. New York: Springer, 2018, pp. 193—217. DOI:10.1007/978-1-4939-8607-1_15
30. Soerensen J., Nielsen D.S., Pihl G.T. It's a hard process — Nursing students' lived experiences leading to dropping out of their education; a qualitative study. *Nurse Education Today*, 2023. Vol. 122, article ID 105724. DOI:10.1016/j.nedt.2023.105724

31. Solomon N.L., Manea V. Quantifying Energy and Fatigue: Classification and Assessment of Energy and Fatigue Using Subjective, Objective, and Mixed Methods towards Health and Quality of Life. In Wac K., Wulfovich S. (eds.), *Quantifying Quality of Life: Incorporating Daily Life into Medicine*. Cham: Springer, 2022, pp. 79—117. DOI:10.1007/978-3-030-94212-0_4
32. Tavakol M., Dennick R. Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2011. Vol. 2, pp. 53—55. DOI:10.5116/ijme.4dfb.8dfd
33. Thayer R.E. Factor Analytic and Reliability Studies on the Activation-Deactivation Adjective Check List. *Psychological Reports*, 1978. Vol. 42, no. 3, pp. 747—756. DOI:10.2466/pr0.1978.42.3.747
34. Krupp L.B., LaRocca N.G., Muir-Nash J., Steinberg A.D. The Fatigue Severity Scale: Application to Patients With Multiple Sclerosis and Systemic Lupus Erythematosus. *Archives of Neurology*, 1989. Vol. 46, no. 10, pp. 1121—1123. DOI:10.1001/archneur.1989.00520460115022
35. O'Connor P.J., Hill A., Kaya M., Martin B. The Measurement of Emotional Intelligence: A Critical Review of the Literature and Recommendations for Researchers and Practitioners. *Frontiers in Psychology*, 2019. Vol. 10, article ID 1116. 19 p. DOI:10.3389/fpsyg.2019.01116
36. van Rijn P.W., Rijmen F. A Note on Explaining Away and Paradoxical Results in Multidimensional Item Response Theory. *ETS Research Report Series*, 2012. Vol. 2012, no. 2, pp. i—10. DOI:10.1002/j.2333-8504.2012.tb02295.x
37. Vidhukumar K., Hamza M. Prevalence and Correlates of Burnout among Undergraduate Medical Students — A Cross-sectional Survey. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 2020. Vol. 42, no. 2, pp. 122—127. DOI:10.4103/IJPSYM.IJPSYM_192_19

Информация об авторах

Галашева Екатерина Дмитриевна, аспирант Института образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8799-6204>, e-mail: egalasheva@hse.ru

Поповичева Евгения Сергеевна, аспирант Института образования, старший преподаватель Школы иностранных языков, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2835-4006>, e-mail: epopovicheva@hse.ru

Талов Даниил Павлович, стажер-исследователь, Проектно-учебная лаборатория моделирования и оценивания компетенций в высшем образовании, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1682-0578>, e-mail: dtalov@hse.ru

Information about the authors

Ekaterina D. Galasheva, PhD student at the Institute of Education, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8799-6204>, e-mail: egalasheva@hse.ru

Evgeniya S. Popovicheva, PhD student at the Institute of Education, Visiting Lecturer at the School of Foreign Languages, National Research University Higher School of Economics, Moscow Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2835-4006>, e-mail: epopovicheva@hse.ru

Daniil P. Talov, Research intern at the Design and Training Laboratory for Modelling and Evaluation of Competences in Higher Education, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1682-0578>, e-mail: dtalov@hse.ru

Получена 10.04.2023

Принята в печать 19.09.2023

Received 10.04.2023

Accepted 19.09.2023

ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

Взросление в представлениях современных юношей и девушек

Шилова Н.П.

*Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1511-840X>, e-mail: npshilova@outlook.com*

В статье представлен анализ современных зарубежных и отечественных исследований, связанных с типологией представлений о собственном взрослении в онтогенетическом периоде от подросткового возраста до взрослости. Целью стало выявление существующих подходов к построению типологий представлений о взрослении в юношестве; определение представлений о взрослении юношей/девушек. Приводятся характеристики подходов к изучению взросления в современных зарубежных исследованиях. На основе анализа информационного материала обозначены современные подходы, связанные: с выделением возрастных границ юношества, с видением своего будущего и развитием временной перспективы и с содержательными представлениями о взрослении. Предложено считать обобщающим подходом определение и дифференцирование типов представлений о взрослении, сформированных на материале художественного образа. Этот подход стал основой эмпирического исследования на выборке 1394 человека от 14 до 23 лет ($M_e = 17$), с использованием авторской проективной методики «Взросление». На основе полученных данных выделено три типа представлений о взрослении: «детскость вместо взрослости», «понимание времени» и «поиск смысла жизни». Обозначены перспективные направления дальнейших исследований, заключающиеся в выявлении особенностей представлений о взрослении в зависимости от уровня получаемого образования и половых различий.

Ключевые слова: юноши и девушки, юношеский возраст, выбор будущего, временная перспектива, художественный образ, взросление, взрослость, представления о взрослении.

Для цитаты: Шилова Н.П. Взросление в представлениях современных юношей и девушек [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3. С. 163—172. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120315>

Growing Up in the Views of Modern Boys and Girls

Natalia P. Shilova

*Federal Service for Supervision of Education and Science, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1511-840X>, e-mail: npshilova@outlook.com*

The article presents an analysis of modern foreign and national studies related to the typology of ideas about one's own growing up in the ontogenetic period from adolescence to adulthood. The aim was to identify existing approaches to the construction of typologies of ideas about growing up in youth; definition of ideas about the growing up of boys/girls. The characteristics of approaches to the study of growing up highlighted in modern foreign studies are reviewed. Based on the analysis of the latest developments, modern approaches are identified related to: the allocation of the age boundaries of youth, with the vision of their future and the development of a time perspective and with meaningful ideas about growing up. It is proposed to consider the definition and differentiation of types of ideas about growing up formed on the material of an artistic image as a generalizing approach. This approach became the basis of an empirical study on a sample of 1,394 people aged 14 to 23 ($M_e = 17$), using the author's projective technique "Growing Up". Based on the data obtained, three types of ideas about growing up are identified: "childishness instead of adulthood", "understanding time" and "searching for the meaning of life". Promising directions for further research are outlined, which consist in identifying the features of ideas about growing up, depending on the level of education received and gender differences.

Keywords: boys and girls, adolescence, choice of the future, time perspective, artistic image, growing up, adulthood, ideas about growing up.

For citation: Shilova N.P. Growing Up in the Views of Modern Boys and Girls. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 163—172. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120315> (In Russ.).

Введение

Современное стремительно изменяющееся общество сталкивается с трансформациями во всех сферах жизни. Такие факторы, как нестабильность в экономике, рост влияния цифровых технологий, усиление индивидуализации, увеличение информационных потоков, оказывают влияние на взросление современных подростков, юношей и девушек. И в первую очередь, взросление современной молодежи тормозит прогресс современных технологий; соответственно, период перехода из детского возраста во взрослый увеличивается. Впервые на увеличение продолжительности периода перехода из подросткового возраста во взрослый обратил внимание американский ученый Дж. Арнетт [6], и уже порядка четверти века большое количество исследований посвящается этой тематике.

На наш взгляд, интенсивно развивающиеся технологии не только задерживают взросление современных подростков, юношей и девушек, но и меняют его содержание. Для современной молодежи новые технологии и ресурсы Интернета являются источником социального и культурного развития; используя эти ресурсы, юноши и девушки могут быстро обучаться, мгновенно переключаться и действовать в условиях многозадачности [3]. При этом, демонстрируя широкий кругозор и опираясь на большое количество информационных потоков, современные подростки, юноши/девушки не всегда умеют оценить достоверность информации и сконцентрироваться на ее глубоком изучении.

Еще одной важной характеристикой взросления современных юношей/девушек является дестандартизация их взросления. Во-первых, стандартные критерии взросления меняются под влиянием увеличения количества новых профессий, форм профессиональной занятости и непрерывности образования; во-вторых, с увеличением времени на получение образования, появляется возможность «отложенного взросления» для представителей среднего и выше среднего классов.

Нормы, действующие на каждом возрастном этапе, зависят от культуры и периода развития общества и имеют значительные различия [6; 7]. Соответственно, уровень психологической зрелости современных юношей и девушек также зависит от страны, в которой они живут.

Для данного исследования важно зафиксировать, что взрослым можно быть в разной мере, процесс взросления продолжается всю жизнь, а взрослость является результатом завершения этого процесса. Понятие «взросление» связано с понятием «изменение», соответственно, представления о нем приобретают особую важность в юношестве, на этапе перехода из подросткового возраста во взрослость.

Проблема, решаемая в рамках этой статьи, состоит в том, что критерии взрослости, принятые в психологической науке, не отражают представлений современ-

ных юношей/девушек о своем взрослении. Цель статьи — анализ современных зарубежных и отечественных исследований, который поможет: а) выявить существующие на сегодняшний день подходы к построению типологий представлений о взрослении в юношестве; б) определить существующие представления о взрослении у юношей и девушек.

Влияние культурных и социальных особенностей на представление о взрослении в юношестве

Сегодня в мировом научном сообществе сформирована научно-доказательная система взглядов о том, что исторические, жизненные, социальные и культурные события, в рамках которых происходит становление личности в периоде юношества, оказывают значительное влияние на ее формирование [7].

Т.А. Егоренко при анализе зарубежных исследований показала, что основными культурными характеристиками, влияющими на формирование личности и психологического портрета современных юношей/девушек, являются технологические изменения и преобразование профессиональных требований рынка труда. [1]. Так, Г. Фонсека и др. свидетельствуют, что экономическая напряженность и социально-экономическое положение семьи являются наиболее значимыми факторами, влияющими на осмысленное выстраивание португальской молодежью своего будущего [16], и, в целом, возрастающий уровень субъективной и объективной нестабильности отражается в изменчивости жизненных планов, целей и их пересмотре [28]. Исследование Г. Фонсека и др. относительно представлений о будущем в связи с надеждами и страхами среди молодежи Португалии показало, что наиболее важными в размышлениях и представлениях о будущем для португальских молодых людей в возрасте моложе 25 лет являются образование, работа и семейная жизнь. По результатам этого исследования, основной показатель статуса взрослого в понимании юношей и девушек — финансовая независимость. При этом было выявлено, что опасения, связанные с работой и финансами, характерны для всех возрастных групп онтогенетического периода 18—25 лет (выборка 332 человека). Более старшие респонденты, нашедшие работу, демонстрировали меньше страхов и опасений, что объясняется тем, что критический переход от образования к работе для них уже состоялся. Авторы делают вывод о том, что оплачиваемая работа и хорошая профессия не только занимают центральное место в представлениях молодых о будущей взрослой жизни, но и являются психологическим эффектом (последствием) нестабильности современной макроэкономической ситуации [13].

Те же исследователи (Г. Фонсека и др.) рассматривают в другой своей работе влияние ухудшающейся макроэкономической ситуации на надежды и страхи

португальской молодежи. На основании исследования проведенного на выборке 418 человек в возрасте от 18 до 30 лет ($M = 22,4$) авторы заключают, что «...когда возникает чувство угрозы собственной безопасности, включая экономическую нестабильность, юноши и девушки выказывают больше озабоченности вопросами, связанными с финансами и их статусом» [16].

Индийские ученые А. Дживеди и Р. Растоги подчеркивают, что период перехода из детского во взрослый возраст характеризуется значительной изменчивостью и непостоянством, поисками самоидентификации и эмоциональной нестабильностью. Выборка этого исследования составила 130 студентов технологических университетов, средний возраст респондентов — 18,5 лет. По мнению авторов, новые роли и обязанности, которые появляются в этот период, могут вызвать стресс и тревожность [11]. Авторы утверждают, что их исследование обеспечивает новую исследовательскую парадигму в области формирующейся взрослости и знакомит с некоторыми индивидуальными факторами, которые могут привести к различиям в будущем социальном благополучии формирующихся взрослых. Особенности выборки этого исследования являются существенным ограничением, наши наблюдения показывают, что формирование представлений о будущем начинается уже в старшем школьном возрасте, респонденты которого в данное исследование включены не были.

По результатам исследования, проведенного американскими исследователями З. Хохбергом и М. Коннером, показано расслоение между пубертатным/гормональным созреванием и созреванием мозга. Исследователи доказали, что половая зрелость наступает уже в раннем подростковом возрасте, а умственное созревание растягивается дольше 25 лет [22]. Рассматривая биологические изменения, а также психологические и социальные факторы развития в период от подросткового возраста до начала взрослой жизни, З. Хохберг и М. Коннер приходят к выводу, что онтогенетический период от 18 до 25 лет может рассматриваться как период формирования взрослости. По мнению этих авторов, становление экономической независимости можно ожидать от юношей/девушек только к окончанию этого периода.

Итальянские исследователи (М. Гульяндоло и др.), наоборот, указывают, что возрастные рамки периода перехода во взрослый возраст, установленные Дж. Арнеттом и его последователями в периоде до 25 лет, в настоящее время должны быть расширены на период до 30 лет. Согласно выводам М. Гульяндоло и коллег, экономическая зависимость от семьи происхождения в Италии сохраняется довольно долго [15]. В исследовании этих авторов приняли участие 146 гетеросексуальных пар в возрасте от 20 до 34 лет. Авторами анализировалась модель, в которой временная перспектива будущего рассматривалась в качестве посредника во взаимосвязи между функционированием семьи и удовлетворенностью пары.

Влияние новой социально-экономической и культурной ситуации на профессиональное становление в юности

На примере влияния пандемии Covid-19 исследователи из США, М. Линд и др., выделили два типа отношения к планированию будущего (выборка 195 человек от 18 до 22 лет). Представители первого типа продемонстрировали устойчивые личностные качества, свидетельствующие о психологическом «продвижении вперед» в преодолении проблем, представители второго типа — сильную степень реактивности на пандемию, включая более высокий стресс, а также высокую психологическую интеграцию опыта пандемии в самоощущении [14]. А. Джермани и др. при опросах итальянских молодых людей от 17 до 29 лет (выборка 1183 человека) указали также, что юноши и девушки восприняли пандемию как суровое испытание, повышающее стресс и тревожность, при сохранном уровне психологической дезадаптации. Усиление дезадаптации провоцировала увеличивающаяся длительность стресса. Для преодоления этих трудностей исследователи предлагают развивать такие черты характера, как общительность, независимость и целеустремленность [12]. Эти подходы имеют значение не только в период пандемии, но и во всех случаях, когда складывается новая социально-экономическая и культурная ситуация.

Выводы китайских исследователей Р. Бейкели и др., основанные на изучении 334 участников в возрасте 18—65 лет показали, что в юности перспектива будущего времени положительно связана с поиском смысла жизни [31]. Поиск смысла жизни часто основывается на личном и социальном опыте, который, по мнению индийских ученых А. Дживеди и Р. Растоги, соотносится с временными категориями или временными рамками, придающими этому опыту порядок, согласованность и смысл. Временные рамки формируют ожидания, цели и гипотетические сценарии [11]. Итальянские исследователи М. Гульяндоло и др. подчеркивают, что, согласно теории временных перспектив, на каждый опыт влияют категории прошлого, настоящего и будущего; эти временные рамки фактически помогают людям кодировать и вспоминать события, а также формировать ожидания и цели [15].

В исследовании Л. Квасковой и С.А. Альменары, проведенном в Чешской Республике было показано, что временные рамки прошлого в основном сфокусированы на семье, традициях и истории. В этом исследовании приняли участие 1753 студентов, из них в опросах на всех срезах лонгитюда участвовали 492 человека от 18 до 28 лет ($M = 22,97$). Авторы исследования показывают, что позитивное и сентиментальное отношение к прошлому повышает мотивацию к работе за отложенное вознаграждение; при этом стремление достичь будущих целей и наград за счет отложенного вознаграждения и удовольствий определяет человека, ориентированного на будущее. Негативный опыт или негативная реконструкция прошедших событий, нао-

борот, снижают мотивацию к работе за будущее вознаграждение. Также люди, которые ориентированы на получение удовольствий в настоящем и характеризуются беззаботным отношением к тому, что ждет их в будущем, находятся в зоне риска в отношении профессионального самоопределения и получения профильного образования. А индивиды с фаталистической, безнадежной позицией и верой в то, что будущее предопределено и на него нельзя повлиять индивидуальными действиями, не видят себя активными в своем развитии и в формулировке будущих целей [23].

Изучая влияние восприятия юношами и девушками будущего на развитие позитивного и продуктивного отношения к поискам работы, австралийские ученые В. Гунаван и коллеги рекомендуют развивать осознание возможностей будущего трудоустройства. Выборка этого исследования составила 324 человека от 17 до 30 лет. Результаты показали, что обсуждение со студентами представлений о целях будущей карьеры, поиск с ними стратегий достижения этих целей, а также их поддержки и стимулирования способствуют позитивному отношению к будущему в целом, а также более продуктивному поиску работы [21].

Американские ученые Р. Фелдт и др. используют понятие «осознанность склонностей» (dispositional mindfulness) и определяют его как способность человека ясно осознавать свои мысли и эмоции, развивать такие качества, как открытость и любознательность. Выборка этого исследования составила 183 человека от 18 до 29 лет, в том числе 134 женщины и 38 мужчин. Как правило, осознание своих склонностей или предрасположенностей снижает стресс, невротизм, гнев, депрессию. Модель, предложенная авторами, включает несколько компонентов, при этом наиболее важным для профессиональной (само)ориентации и выбора будущего является свободное и безоценочное описание своих личностных качеств и осознание их [32]. Таким образом, осознание своих склонностей ведет к большей саморефлексии, снижает стресс и тревожность, способствует позитивному формированию профессиональной идентичности.

Ученый из Тайваня Чин-Че Лин пришел к выводу о том, что, выказывая заботу, принятие, теплоту и поддержку и избегая излишнего контроля и гиперопеки, родители могут усилить временные перспективы позитивного прошлого и будущего и уменьшить негативные представления о прошлом в представлениях юношей и девушек. В выборку этого исследования вошли 438 студентов (в том числе 139 мужчин и 299 женщины, $M = 19,56$) [24]. Исследование, проведенное американскими учеными Т. Грейнджер и др. показало, что влияние родителей и сверстников на молодых людей в период формирования взрослости (выборка составила 4615 человек от 11 до 25 лет) может усилить девиантное поведение и привести к насилию. Во время переходного периода некоторые молодые люди могут быть более склонны к поведению, которое опасно для них или других людей, и соответственно может негативно влиять на

их будущее. Юноши и девушки, получающие поддержку от родителей, как правило, повторяют такое же поведение в отношении своих близких и рассуждают о профессиональном будущем осознанно и позитивно [20].

Подходы к изучению взросления

Представленные исследования феномена взросления на этапе перехода из подросткового возраста во взрослый возраст характеризуются большим разнообразием подходов. Несмотря на это исследователи сходятся во мнении относительно ключевых особенностей, которые были определены Дж. Арнеттом как исследование идентичности, нестабильность, сосредоточенность на себе, чувство «промежуточности» и наличие широкого репертуара возможностей [5; 6; 7; 8]. Кроме того, авторы фокусируются на личных целях и целях развития в нескольких важных сферах жизни (образование/работа, автономия, семья) [9; 10; 17; 26]. Поиски собственной идентичности проявляются прежде всего в изучении возможностей, которые появляются в различных сферах жизни, особенно в любви и работе. Изучение собственных возможностей и перемены в жизни, связанные с ними, указывают на нестабильность этого периода, хотя эта нестабильность не всегда имеет негативный характер. Сосредоточенность на себе связана с низким социальным контролем и свободой, которую испытывают юноши и девушки. Это позволяет им сфокусироваться на себе и своих потребностях. Сосредоточенность на себе дает возможность изменения своей жизни к лучшему, хотя Дж. Арнетт также указывает на то, что переходный период характеризуется высокими ожиданиями и надеждами на оптимистическое будущее. И наконец, чувство промежуточности означает, что юноши и девушки не чувствуют себя ни подростками, ни взрослыми [29]. На основании этих ключевых характеристик разработана методика для изучения индивидуальных различий в переживании формирующейся взрослости — «Перечень аспектов формирующейся взрослости» (IDEA). IDEA исследует пять аспектов возникновения взрослости, предложенных Дж. Арнеттом, и еще один дополнительный аспект — сосредоточенность на других — в противовес сосредоточенности на себе [29]. Данный перечень имеет большое значение для сравнения периода взросления в разных странах и культурах.

В целом, сумма данных, проанализированных в данном обзоре исследований, дает нам возможность увидеть движение научной мысли как доказательной основы научно-практического решения проблемы взросления. Проблема изучения перехода из детства во взрослый возраст является актуальной и имеет глобальный характер. Этому периоду в зарубежных исследованиях уделяется большое внимание и придается значение как одному из наиболее сложных этапов в жизни человека. Исследователи стремятся уточнить возрастные рамки данного периода, отмечая, что в связи с меняющимися макроэкономическими и соци-

альными условиями следует повысить его верхнюю границу. Изучаются психологические характеристики и социальное окружение молодых людей. Эти аспекты рассматриваются в связи с их влиянием на поведение юношей и девушек, на временные перспективы, будущее трудоустройство. Однако вопрос изучения представлений о взрослении во всем многообразии его аспектов все еще остается открытым.

На наш взгляд, понять представления юноши/девушки о взрослении можно через его/ее восприятие культурного образа взрослеющего человека. Культурные различия в характеристиках и маркерах взросления, на которые указывают исследователи [14; 16; 18; 22; 29; 30], позволяют сказать, что взросление для российских юношей и девушек может представляться в характеристиках культурного образа юношества, показанного в художественном фильме «Розыгрыш» (1976 г.) режиссера В. Меньшова. По мнению М.А. Шакаровой и К.Н. Поливановой, в этом фильме впервые появляется четкая иллюстрация о размывании понятия взрослости, характерная для российского современного общества [2], и герои фильма юношеского возраста используют для отстаивания своей позиции аргументы, характерные для взрослых людей.

Выборка и методика исследования

Основываясь на анализе актуальных работ в области изучения представлений о взрослении у современных юношей и девушек, мы провели исследование представлений юношей/девушек о взрослении через восприятие культурного образа юношества при помощи проективной методики «Взросление» [4]. Стимульным материалом к методике выступают 3 фрагмента фильма «Розыгрыш», продолжительностью около 5 минут. Выбор фрагментов и формулирование вопросов к ним осуществлялись экспертами, имеющими ученую сте-

пень в области психологии и педагогики. Респондент на персональном компьютере просматривает фрагменты фильма и записывает ответы на вопросы по каждому фрагменту. Всего респонденту задается 11 вопросов¹, требующих развернутых ответов. То, что участник исследования описывает как переживания в связи с поведением героев фильма, дает возможность понять его собственные соображения по поводу взросления.

Для анализа полученных ответов использовался контент-анализ, анализ таблиц сопряженности и критерий Хи-квадрат. Хи-квадрат дает возможность оценить, насколько эмпирическое распределение признака отличается от ожидаемого, при отсутствии связи между признаками. Присутствие значимых отклонений показывает связь между анализируемыми признаками. Типы взаимосвязей были выделены по стандартизированным остаткам². Для выделения типов взросления использовался метод иерархического кластерного анализа.

Выборка исследования составила 1394 респондента в возрасте от 14 до 23 лет ($M_e = 17$). На основе результатов предыдущих исследований и подходов, обозначенных в современных исследованиях [3; 6; 8] все респонденты были распределены на возрастные группы: 14 лет, 15—16 лет, 17—18 лет, 19—21 год, 22—23 года, соответствующие старшему подростковому возрасту, раннему юношескому, позднему юношескому, возрасту молодости или ранней взрослости.

Результаты исследования и их обсуждение

Оценка надежности данных, полученных при помощи авторской методики «Взросление», представлена табл. 1.

В соответствии с проведенными расчетами альфа Кронбаха составила 0,7163, следовательно, согласованность (внутренняя надежность) этого исследования является «приемлемой».

¹ В 1-м фрагменте юноши отстаивают свою взрослость и самостоятельность в ситуации, когда завуч отправляет их на урок, который ребята прогуливали.

1. Какие из мыслей героев вам показались интересными?
2. Приведите примеры из вашей жизни, которые похожи на ситуацию ребят.
3. Отношение взрослых к вам в подобных ситуациях.

Сюжет 2-го фрагмента состоит в разговоре учительницы с юношей о его будущей жизни, при этом учительница говорит о жизненных трудностях в будущем, а юноша придерживается оптимистической позиции.

4. Как сложится будущая жизнь главного героя?
5. Оценка разных мнений по поводу ситуации, сложившейся в этом фрагменте фильма.
6. В чем сходство отношения к сложившейся ситуации героев фильма и ваших друзей?
7. Приведите примеры, когда взрослые высказывали такие же переживания, как учительница.

Сюжет 3-го фрагмента разворачивается вокруг разговора отца с сыном о будущей жизни сына, при этом сын, обосновывая свою позицию, оперирует классическими аргументами взрослого человека.

8. Чем вы похожи на героев?
9. В чем состоит взрослое отношение к жизни сына и в чем отца?
10. О чем переживают герои фильма (Олег и его отец)?

11. Когда отношение к жизни у вас/ваших друзей было похожим на такое, как в этом фрагменте фильма.

² Значения стандартизированных остатков «2» и «-2» являются критическими для поиска связи. При уровне доверия 0,95 были выявлены значимые немонотонные связи, показывающие зависимость особенностей представлений о взрослении от возраста и типа.

Таблица 1

Дисперсионный анализ для определения надежности результатов
 исследования по методике «Взросление» (n = 1394)

Источник вариации	SS	Df	MS	F	P-Значение	F критическое
Строки	4756,1	1393	3,4143	3,5248	0	1,0665
Столбцы	1468,4	10	146,84	151,6	0	1,8314
Погрешность	13493	13930	0,9687			
Итого	19718	15333				
α Кронбаха	0,7163					

Исследование показало возрастные различия в представлениях о собственном взрослении. Было зафиксировано, что для 14-летних подростков характерна уверенность, в том, что времени на все задачи не хватает (станд. остаток = 2,1; $\chi^2=40,35$; $p = 0,000$), а взрослое отношение к жизни для них состоит в определении понятий успешности и неуспешности (станд. остаток = 3,1; $\chi^2=45,31$; $p = 0,000$). Для юношей и девушек 15—16 лет также важна тема нехватки времени (станд. остаток = 3,4; $\chi^2=40,35$; $p = 0,000$) в качестве интересной и важной темы, возникающей при оценке художественного образа взрослеющего юноши; при этом исследователи чаще всего указывают на то, что возрастной закономерностью развития в ранней юности является устремленность в будущее и направленность на освоение профессии [21; 23; 32].

Зарубежные и отечественные исследователи указывают, что характерным для ранней юности является «мировоззренческий разрыв с родителями», связанный с отрицанием традиционной модели базовых ценностей и личностных смыслов [19], и субъективная оценка в отнесении себя не к взрослым и не к детям [7; 25; 27]. Респондентам нашего исследования 17—18 лет не хватает понимания (станд. остаток = 2,2; $\chi^2=26,85$; $p=0,008$) и поддержки (станд. остаток = -2,0; $\chi^2=21,65$; $p = 0,042$) со стороны взрослых.

Дж. Арнетт указывает, что переход во взрослую жизнь — это возраст, ориентированный на себя, в том смысле, что молодые люди в этот период наименее подвержены институциональному контролю [7; 8]. У российских юношей и девушек 19—21 лет это проявляется в уверенности в том, что взросление — это нахождение баланса между получением удовольствия от жизни и жизненными достижениями (станд. остаток = 2,9; $\chi^2=33,79$; $p = 0,006$). Эти респонденты уверены, что в споре отцов и детей каждый по-своему прав (станд. остаток = 2,1; $\chi^2=45,31$; $p = 0,000$). Это представление о взрослости иллюстрирует новый аспект самоидентификации, обозначенный С.Е. Робертс и Дж.Е. Коте [27] как целостность и осознание уникальности собственной жизни.

Российским молодым людям 22—23 лет близка позиция, в которой достижение целей ставится в зависимость от учета советов старших (станд. остаток = 2,2; $\chi^2=40,53$; $p = 0,001$), а переживания о взрослении взаимосвязаны для с решением дилеммы о выборе между достижениями и получением удовольствия от жизни (станд. оста-

ток = 2,0; $\chi^2=33,79$; $p = 0,006$). На наш взгляд, эта позиция связана с приоритетом самостоятельности и отсутствием приверженности существующим традициям, на которые указывают М.С. Яницкий и коллеги, по итогам исследования, проведенного в России [3], и, одновременно, с потребностью в исследованиях, отражающейся в тенденции отложенного планирования развития/замораживании некоторых жизненных целей, описанной Д. Списаковой и Б. Рачовой [29].

Следующим шагом анализа было выделение кластеров респондентов на основании ответов на вопросы. Кластеризация проведена при помощи иерархического кластерного анализа, она выявила три типологические группы и позволила проанализировать представления респондентов о взрослении, полученные на материале фрагментов фильма. К первому типу отнесено 377 (27%) респондентов, ко второму — 577 (41%), к третьему — 440 (32%) респондентов. Статистической значимости между возрастом респондентов и кластером выявлено не было. Эта типология опирается на идеи Дж. Арнетта о том, что в настоящее время характеристики взросления стали индивидуалистическими и зависимыми от культурной неоднородности и изменчивости этого периода жизни [5; 7; 8]. Три типа представлений о взрослении можно описать следующим образом:

«Поиск смысла жизни». Для этого типа характерна заинтересованность творчеством (станд. остаток = 3,3; $\chi^2=75,15$; $p = 0,000$), уверенность в поддержке со стороны окружающих взрослых (станд. остаток = 6,7; $\chi^2=139,20$; $p = 0,000$), в возможностях достижения поставленных целей (станд. остаток = 8,6; $\chi^2=200,47$; $p=0,000$). Взрослость и переживания относительно нее понимаются как различие успеха/неуспеха (станд. остаток = 10,9; $\chi^2=372,37$; $p = 0,000$) и поиск смысла жизни (станд. остаток = 10,2; $\chi^2=372,37$; $p = 0,000$).

«Детскость или взрослость» — важны успех и достижения (станд. остаток = 7,8; $\chi^2 = 75,15$; $p = 0,000$), а также ценность возможности получать удовольствия от жизни (станд. остаток = 4,3; $\chi^2 = 498,09$; $p = 0,000$), взрослость связана с различием этих возможностей (станд. остаток = 4,2; $\chi^2 = 372,37$; $p = 0,000$), а переживания относительно нее заключаются в определении понятий детскости и взрослости (станд. остаток = 2,5; $\chi^2 = 372,37$; $p = 0,000$).

«Понимание времени» — свойственна уверенность в отсутствии доверия и поддержки со стороны окружающих взрослых (станд. остаток = 3,0; $\chi^2 = 92,07$; $p = 0,000$), для достижения целей оптимистичной

позиции недостаточно, нужно учесть советы старших (станд. остаток = 2,7; $\chi^2 = 200,47$; $p = 0,000$). Ценятся успех и достижения (станд. остаток = 3,5; $\chi^2 = 498,09$; $p = 0,000$) и одновременно получение удовольствий от жизни (станд. остаток = 4,2; $\chi^2 = 498,09$; $p = 0,000$). Взрослое отношение к жизни связано для этого типа с различием будущего и настоящего и пониманием времени (станд. остаток = 8,8; $\chi^2 = 372,37$; $p = 0,000$).

В целом, эта типология обобщает все проанализированные подходы к изучению взросления в изучаемом периоде. Дальнейшая перспектива проработки обозначенной типологии связана, на наш взгляд, с идеями, отраженными в исследовании Д. Списаковой и Б. Рачовой [29]. Авторы указывают на то, что научное сообщество воспринимает переход к взрослой жизни как самый неоднородный период в жизни человека. Повышенная степень субъективной и объективной нестабильности отражается в изменчивости жизненных планов, целей и их пересмотре. Исследователи отмечают, что во время периода взросления цели, относящиеся к образованию или дружбе, заменяются на цели, относящиеся к работе, семье или здоровью [29].

Заключение

В рамках статьи решалась проблема, связанная с необходимостью выявления представлений современных юношей/девушек о своем взрослении. В современных исследованиях выделяются следующие подходы к построению типологии представлений о взрослении в период от подросткового возраста до взрослости:

1. Подходы, связанные с выделением возрастных границ периода перехода из подросткового возраста во взрослый возраст (А. Двиведи и Р. Растоги, М. Гульяндоло и др., В. Коскиони, Б. Капсо де Оливейра, Г. Маргуес, Дж.М. Томас да Сильва, З. Хочберг и М. Коннер, Дж.Арнетт). Основной акцент в этих подходах делается на увеличении продолжительности этого перехода. Обозначены характерные возрастные изменения в представлениях о взрослении в период перехода:

— определение понятий успешности/неуспешности в 14 лет;

— важна тема нехватки времени в 14—16 лет;
— не хватает понимания и поддержки взрослых в 17—18 лет;
— в споре отцов и детей каждый по-своему прав в 19—21 лет;
— решение дилеммы о выборе между жизненными достижениями и получением удовольствия от жизни в 19—23 лет.

2. Подходы, связанные с видением своего будущего и развитием временной перспективы. Эти подходы ориентированы на связь позитивного видения своего настоящего, будущего и прошлого с анализом опыта, поиском смысла жизни и формированием жизненных планов и целей. (М. Линд и др, Р. Бейкели А. Двиведи и Р. Растоги, М. Гульяндоло и др.).

Подходы, связанные с содержательными представлениями о взрослости. В основном в этом контексте выделяются вопросы касающиеся профессионального становления (Г. Фонсека и др., В. Гунован и др., Р. Филдт, Л. Кваскова и С.А. Альменара, А. Парола, Дж. Марсионетти, Л.С. Сика, Л. Донси, Дж. Арнетт.)

3. Подход, выделяющий три типа оценок художественного образа («поиск смысла жизни», «детскость или взрослость», «понимание времени»), связанных с представлением о взрослении в юношестве, связывает все направления в рассмотрении периода перехода от подросткового возраста к взрослости и позволяет описать выделенные особенности взросления.

Полученные результаты вместе с данными о различиях между группами подростков, юношей/девушек в их представлениях о взрослении позволяют прогнозировать перспективность дальнейших исследований в таких направлениях, как исследование особенностей представлений о взрослении у юношей и девушек с разной направленностью личности; исследование специфики представлений о взрослении в зависимости от пола и уровня получаемого образования; изучение специфики представлений о взрослении в зависимости от сформированности профессионального самоопределения. Разработка названных направлений будет способствовать выработке соответствующих рекомендаций для психологов, работающих в образовательных организациях с педагогами, учащимися и с их родителями.

Литература

1. Егоренко Т.А. Методы активизации профессионального самоопределения личности на этапе допрофессионального развития: опыт зарубежных стран // Современная зарубежная психология. 2022. Том 11. № 3. С. 61—70. DOI:10.17759/jmfp.2022110306
2. Поливанова К.Н., Шакарлова М.А. Общественно-культурный образ детства (на материале анализа советских и российских художественных фильмов о детях) // Культурно-историческая психология. 2016. Том 12. № 3. С. 255—268. DOI:10.17759/chp.2016120315
3. Система ценностных ориентаций «поколения Z»: социальные, культурные и демографические детерминанты / М.С. Яницкий, А.В. Серый, О.А. Браун, [и др.] // Сибирский психологический журнал. 2019. № 72. С. 46—67. DOI:10.17223/17267080/72/3
4. Шилова Н.П. Взросление в юношеском возрасте // Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. 2020. № 4(54). С. 37—49. DOI:10.25688/2076-9121.2020.54.4.03

5. *Arnett J.J.* Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties // *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. № 5. P. 469—480. DOI:10.1037/0003-066X.55.5.469
6. *Arnett J.J.* Learning to Stand Alone: The Contemporary American Transition to Adulthood in Cultural and Historical Context // *Human Development*. 1998. Vol. 41. № 5—6. P. 295—315. DOI:10.1159/000022591
7. *Arnett J.J.* Life Stage Concepts across History and Cultures: Proposal for a New Field on Indigenous Life Stages // *Human Development*. 2017. Vol. 59. № 5. P. 290—316. DOI:10.1159/000453627
8. *Arnett J.J., Fishel E.* When Will My Grown-Up Kid Grow Up?: Loving and Understanding Your Emerging Adult. New York: Workman Publishing, 2013. 304 p.
9. Aspirations and expectations measures for adolescents and emerging adults: A scoping review / V. Coscioni, B.C. de Oliveira, G. Marques, J.M.T. da Silva // *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. № 28. P. 24582—24598. DOI:10.1007/s12144-022-03576-z
10. *Carver C.S., Scheier M.F.* Self-Regulation of Action and Affect // *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* / Eds. K.D. Vohs, R.F. Baumeister. 3rd ed. New York: The Guilford Press, 2016. P. 3—23.
11. *Dwivedi A., Rastogi R.* Predicting Social Well-being Using Time Perspective in Emerging Adults // *Journal of Health Management*. 2019. Vol. 21. № 4. P. 547—558. DOI:10.1177/0972063419884416
12. Emerging Adults and COVID-19: The Role of Individualism-Collectivism on Perceived Risks and Psychological Maladjustment / A. Germani, L. Buratta, E. Delvecchio, C. Mazzeschi // *International Journal Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17. Article ID 3497. 15 p. DOI:10.3390/ijerph17103497
13. Emerging Adults Thinking About Their Future: Development of the Portuguese Version of the Hopes and Fears Questionnaire / G. Fonseca, J.T. da Silva, M.P. Paixo, D. Cunha, C. Crespo, A.P. Relvas // *Emerging Adulthood*. 2019. Vol. 7. № 6. P. 444—450. DOI:10.1177/2167696818778136
14. Emerging Adults' Outlook on the Future in the Midst of COVID-19: The Role of Personality Profiles / M. Lind, E. Mroz, S. Sharma, D. Lee, S. Bluck // *Journal of Adult Development*. 2022. Vol. 29. № 3. P. 108—120. DOI:10.1007/s10804-022-09395-7
15. Exploring the Role of Time Perspective in Emerging Adult Couples: A Mediation Model / M.C. Gugliandolo, S. Costa, M. Lo Cricchio, F. Liga // *Journal of Happiness Studies*. 2021. Vol. 22. № 6. P. 3221—3239. DOI:10.1007/s10902-021-00368-3
16. Future Hopes and Fears of Portuguese Emerging Adults in Macroeconomic Hard Times: The Role of Economic Strain and Family Functioning / G. Fonseca, J.T. da Silva, M.P. Paixão, C. Crespo, A.P. Relvas // *Emerging Adulthood*. 2020. Vol. 8. № 6. P. 476—484. DOI:10.1177/2167696819874956
17. Future time perspective: A systematic review and meta-analysis / D.T. Kooij, R. Kanfer, M. Betts, C.W. Rudolph // *Journal of Applied Psychology*. 2018. Vol. 103. № 8. P. 867—893. DOI:10.1037/apl0000306
18. *Gelanaki E., Leontopoulou S.* Criteria for the Transition to Adulthood, Developmental Features of Emerging Adulthood, and Views of the Future Among Greek Studying Youth // *Europe's Journal of Psychology*. 2017. Vol. 13. № 3. P. 417—440. DOI:10.5964/ejop.v13i3.1327
19. *Giordano, P.J.* Science, Culture, and the Study of Personality // *Psychology in Russia: State of the Art*. 2019. Vol. 12. № 2. P. 69—78. DOI:10.11621/pir.2019.0206
20. *Granger T.A., Cook P.F., Ramos G.* Adolescent Peer and Parent Relationships Into Emerging Adulthood // *Western Journal of Nursing Research*. 2020. Vol. 42. № 2. P. 90—96. DOI: 10.1177/0193945919848439
21. *Gunawan W., Creed P.A., Glendon A.I.* Young adults' perceived future employability: antecedents and consequences // *International Journal for Educational and Vocational Guidance*. 2021. Vol. 21. № 1. P. 101—122. DOI:10.1007/s10775-020-09430-7
22. *Hochberg Z., Konner M.* Emerging Adulthood, a Pre-adult Life-History Stage // *Frontiers in Endocrinology*. 2020. Vol. 10. Article ID 918. 12 p. DOI:10.3389/fendo.2019.00918
23. *Kvaskova L., Almenara C.A.* Time Perspective and Career Decision-Making Self-Efficacy: A Longitudinal Examination Among Young Adult Students // *Journal of Career Development*. 2021. Vol. 48. № 3. P. 229—242. DOI:10.1177/0894845319847292
24. *Lin C.-C.* The influence of parenting on gratitude during emerging adulthood: the mediating effect of time perspective // *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. № 1. P. 174—184. DOI:10.1007/s12144-020-01312-z
25. Mind the generation gap: Differences between young and old in everyday lexical categories / A. White, G. Storms, B.C. Malt, S. Verheyen // *Journal of Memory and Language*. 2018. Vol 98. P. 12—25. DOI: 10.1016/j.jml.2017.09.001
26. *Ranta M., Dietrich J., Salmela-Aro K.* Career and Romantic Relationship Goals and Concerns During Emerging Adulthood // *Emerging Adulthood*. 2014. Vol. 2. № 1. P. 17—26. DOI:10.1177/2167696813515852
27. *Roberts S.E., Côté J.E.* The Identity Issues Inventory: Identity Stage Resolution in the Prolonged Transition to Adulthood // *Journal of Adult Development*. 2014. Vol 21. № 4. P. 225—238. DOI:10.1007/s10804-014-9194-x
28. *Shulman S., Nurmi J.E.* Understanding emerging adulthood from a goal-setting perspective // *New Directions for Child and Adolescent Development*. 2010 Vol. 2010. № 130. P. 1—11. DOI:10.1002/cd.277
29. *Spíšáková D., Ráčzová B.* Emerging adulthood features: An overview of the research in approaches and perspectives in goals area // *Člověk a společnost [Individual and Society]*. 2020. Vol. 23. № 1. P. 1—16. DOI:10.31577/cas.2020.01.565

30. The effects of a non-adaptive school-to-work transition on transition to adulthood, time perspective and internalizing and externalizing problems / A. Parola, J. Marcionetti, L.S. Sica, L. Donsi // *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. № 29. P. 25855—25869. DOI:10.1007/s12144-022-03605-x
31. The relationship between time perspective and meaning in life across different age stages in adulthood / R. Baikeli, D. Li, L. Zhu, Z. Wang // *Personality and Individual Differences*. 2021. Vol. 174. Article ID 110668. 6 p. DOI:10.1016/j.paid.2021.110668
32. Vocational Identity Resources in Emerging Adulthood: Associations With Facets of Dispositional Mindfulness / R. Feldt, M. Bejar, J. Lee, R. Louison // *The Career Development Quarterly*. 2021. Vol. 69. № 1. P. 2—18. DOI:10.1002/cdq.12245

References

1. Egorenko T.A. Metody aktivizatsii professional'nogo samoopredeleniya lichnosti na etape doprofessional'nogo razvitiya: opyt zarubezhnykh stran [Psychological assistance in professional self-determination of a person at the stage of pre-professional development: the experience of foreign countries]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2022. Vol. 11, no. 3, pp. 61—70. DOI:10.17759/jmfp.2022110306 (In Russ.).
2. Polivanova K., Shackarova M. Obshchestvenno-kul'turnyi obraz detstva (na materiale analiza sovetskikh i rossiiskikh khudozhestvennykh fil'mov o detyakh) [Socio-cultural Child's Image (Soviet and Russian movies' Analysis)]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-Historical Psychology*, 2016. Vol. 12, no. 3, pp. 255—268. DOI:10.17759/chp.2016120315 (In Russ.).
3. Yanitskij M.S., Seryj A.V., Braun O.A. et al. Sistema tsennostnykh orientatsii «pokoleniya Z»: sotsial'nye, kul'turnye i demograficheskie determinanty [The Value Orientations System of Generation Z: Social, Cultural and Demographic Determinants]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal = Siberian Psychological Journal*, 2019, no. 72, pp. 46—67. DOI:10.17223/17267080/72/3 (In Russ.).
4. Shilova N.P. Maturation in Adolescence. *Vestnik MGPU. Seriya: Pedagogika i psikhologiya = MCU Journal of Pedagogy and Psychology*, 2020, no. 4(54), pp. 37—49. DOI:10.25688/2076-9121.2020.54.4.03 (In Russ.).
5. Arnett J.J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 2000. Vol. 55, no. 5, pp. 469—480. DOI:10.1037/0003-066X.55.5.469
6. Arnett J.J. Learning to Stand Alone: The Contemporary American Transition to Adulthood in Cultural and Historical Context. *Human Development*, 1998. Vol. 41, no. 5—6, pp. 295—315. DOI:10.1159/000022591
7. Arnett J.J. Life Stage Concepts across History and Cultures: Proposal for a New Field on Indigenous Life Stages. *Human Development*, 2017. Vol. 59, no. 5, pp. 290—316. DOI:10.1159/000453627
8. Arnett J.J., Fishel E. When Will My Grown-Up Kid Grow Up?: Loving and Understanding Your Emerging Adult. New York: Workman Publishing, 2013. 304 p.
9. Coscioni V., de Oliveira B.C., Marques G., da Silva J.M.T. Aspirations and expectations measures for adolescents and emerging adults: A scoping review. *Current Psychology*, 2023. Vol. 42, no. 28, pp. 24582—24598. DOI:10.1007/s12144-022-03576-z
10. Carver C.S., Scheier M.F. Self-Regulation of Action and Affect. In Vohs K.D., Baumeister R.F. (eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. 3rd ed. New York: The Guilford Press, 2016, pp. 3—23.
11. Dwivedi A., Rastogi R. Predicting Social Well-being Using Time Perspective in Emerging Adults. *Journal of Health Management*, 2019. Vol. 21, no. 4, pp. 547—558. DOI:10.1177/0972063419884416
12. Germani A., Buratta L., Delvecchio E., Mazzeschi C. Emerging Adults and COVID-19: The Role of Individualism-Collectivism on Perceived Risks and Psychological Maladjustment. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 2020. Vol. 17, article ID 3497. 15 p. DOI:10.3390/ijerph17103497
13. Fonseca G., da Silva J.T., Paixão M.P., Cunha D., Crespo C., Relvas A.P. Emerging Adults Thinking About Their Future: Development of the Portuguese Version of the Hopes and Fears Questionnaire. *Emerging Adulthood*, 2019. Vol. 7, no 6, pp. 444—450. DOI:10.1177/2167696818778136
14. Lind M., Mroz E., Sharma S., Lee D., Bluck S. Emerging Adults' Outlook on the Future in the Midst of COVID-19: The Role of Personality Profiles. *Journal of Adult Development*, 2022. Vol. 29, no. 3, pp. 108—120. DOI:10.1007/s10804-022-09395-7
15. Gugliandolo M.C., Costa S., Lo Cricchio M., Liga F. Exploring the Role of Time Perspective in Emerging Adult Couples: A Mediation Model. *Journal of Happiness Studies*, 2021. Vol. 22, no. 6, pp. 3221—3239. DOI:10.1007/s10902-021-00368-3
16. Fonseca G., da Silva J.T., Paixão M.P., Crespo C., Relvas A.P. Future Hopes and Fears of Portuguese Emerging Adults in Macroeconomic Hard Times: The Role of Economic Strain and Family Functioning. *Emerging Adulthood*, 2020. Vol. 8, no. 6, pp. 476—484. DOI:10.1177/2167696819874956
17. Kooij D.T., Kanfer R., Betts M., Rudolph C.W. Future time perspective: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 2018. Vol. 103, no. 8, pp. 867—893. DOI:10.1037/apl0000306
18. Gelanaki E., Leontopoulou S. Criteria for the Transition to Adulthood, Developmental Features of Emerging Adulthood, and Views of the Future Among Greek Studying Youth. *Europe's Journal of Psychology*, 2017. Vol. 13, no. 3, pp. 417—440. DOI:10.5964/ejop.v13i3.1327

19. Giordano, P.J. Science, Culture, and the Study of Personality. *Psychology in Russia: State of the Art*, 2019. Vol. 12, no. 2, pp. 69—78. DOI:10.11621/pir.2019.0206
20. Granger T.A., Cook P.F., Ramos G. Adolescent Peer and Parent Relationships Into Emerging Adulthood. *Western Journal of Nursing Research*, 2020. Vol. 42, no. 2, pp. 90—96. DOI: 10.1177/0193945919848439
21. Gunawan W., Creed P.A., Glendon A.I. Young adults' perceived future employability: antecedents and consequences. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 2021. Vol. 21, no. 1. pp. 101—122. DOI:10.1007/s10775-020-09430-7
22. Hochberg Z., Konner M. Emerging Adulthood, a Pre-adult Life-History Stage. *Frontiers in Endocrinology*, 2020. Vol. 10, article ID 918. 12 p. DOI:10.3389/fendo.2019.00918
23. Kvaskova L., Almenara C.A. Time Perspective and Career Decision-Making Self-Efficacy: A Longitudinal Examination Among Young Adult Students. *Journal of Career Development*, 2021. Vol. 48, no. 3, pp. 229—242. DOI:10.1177/0894845319847292
24. Lin C.-C. The influence of parenting on gratitude during emerging adulthood: the mediating effect of time perspective. *Current Psychology*, 2023. Vol. 42, no. 1, pp. 174—184. DOI:10.1007/s12144-020-01312-z
25. White A., Storms G., Malt B.C., Verheyen S. Mind the generation gap: Differences between young and old in everyday lexical categories. *Journal of Memory and Language*, 2018. Vol 98, pp. 12—25. DOI: 10.1016/j.jml.2017.09.001
26. Ranta M., Dietrich J., Salmela-Aro K. Career and Romantic Relationship Goals and Concerns During Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 2014. Vol. 2, no. 1, pp. 17—26. DOI:10.1177/2167696813515852
27. Roberts S.E., Côté J.E. The Identity Issues Inventory: Identity Stage Resolution in the Prolonged Transition to Adulthood. *Journal of Adult Development*, 2014. Vol 21, no. 4, pp. 225—238. DOI:10.1007/s10804-014-9194-x
28. Shulman S., Nurmi J.E. Understanding emerging adulthood from a goal-setting perspective. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2010 Vol. 2010, no. 130, pp. 1—11. DOI:10.1002/cd.277
29. Spišáková D., Ráčzová B. Emerging adulthood features: An overview of the research in approaches and perspectives in goals area. *Človek a spoločnosť [Individual and Society]*, 2020. Vol. 23, no. 1, pp. 1—16. DOI:10.31577/cas.2020.01.565
30. Parola A., Marcionetti J., Sica L.S., Donsi L. The effects of a non-adaptive school-to-work transition on transition to adulthood, time perspective and internalizing and externalizing problems. *Current Psychology*, 2023. Vol. 42, no. 29, pp. 25855—25869. DOI:10.1007/s12144-022-03605-x
31. Baikeli R., Li D., Zhu L., Wang Z. The relationship between time perspective and meaning in life across different age stages in adulthood. *Personality and Individual Differences*, 2021. Vol. 174, article ID 110668. 6 p. DOI:10.1016/j.paid.2021.110668
32. Feldt R., Bejar M., Lee J., Louison R. Vocational Identity Resources in Emerging Adulthood: Associations With Facets of Dispositional Mindfulness. *The Career Development Quarterly*, 2021. Vol. 69, no. 1, pp. 2—18. DOI:10.1002/cdq.12245

Информация об авторах

Шилова Наталья Петровна, кандидат психологических наук, заместитель начальника Управления, Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1511-840X>, e-mail: npshilova@outlook.com

Information about the authors

Natalia P. Shilova, PhD in Psychology, Deputy Head of Department, Federal Service for Supervision of Education and Science of the Russian Federation, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1511-840X>, e-mail: npshilova@outlook.com

Получена 01.07.2023

Принята в печать 10.10.2023

Received 01.07.2023

Accepted 10.10.2023

Наши авторы

Анисимова Екатерина Владимировна — заведующая сектором психологического сопровождения отдела по воспитательной и социальной работе, педагог-психолог, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7060-602X>

anisimovaev@mgppu.ru

Березина Татьяна Николаевна — доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8188-237X>

tanberez@mail.ru

Винник Мэтт — студент кафедры социальной психологии факультета психологии, Московский психолого-социальный университет (ОАНО ВО МПСУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3808-1346>

free_limitless@mail.ru

Галашева Екатерина Дмитриевна — аспирант Института образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8799-6204>

egalasheva@hse.ru

Гурова Елена Васильевна — кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5047-4197>

parys11@mail.ru

Деулин Дмитрий Владимирович — кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6517-5061>

ddeulin@yandex.ru

Екимова Валентина Ивановна — доктор психологических наук, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1480-3571>

iroipse@mail.ru

Зинатуллина Азалия Маратовна — старший преподаватель кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9223-5074>

azaliazinatullina@mail.ru

Иванова Евгения Вячеславовна — преподаватель кафедры возрастной психологии имени профессора Л.Ф. Обуховой факультета психологии образования, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6781-4445>

ivanovaev@mgppu.ru

Камская Ольга Александровна — магистр психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2496-9530>

kamskayaoa@gmail.com

Кисляков Павел Александрович — доктор психологических наук, профессор кафедры психологии, конфликтологии и бихевиористики, Российский государственный социальный университет (ФГБОУ ВО РГСУ), г. Москва; главный научный сотрудник НИИ ФСИН России, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1238-9183>

pack.81@mail.ru

Котенев Игорь Олегович — кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1336-5546>

ikotenev@ya.ru

Крушельницкая Ольга Борисовна — кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой теоретических основ социальной психологии, профессор, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0762-6925>

social2003@mail.ru

Наши авторы

Литвинова Анна Викторовна — доктор психологических наук, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6783-3144>
annaviktorovna@mail.ru

Мазуркевич Алексей — студент кафедры социальной психологии факультета психологии, Московский психолого-социальный университет (ОАНО ВО МПСУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-2793-1873>
ma3urkevich@gmail.com

Марьин Михаил Иванович — доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1142-8857>
marin_misha@mail.ru

Новикова Яна Дмитриевна — студент, кафедра клинической психологии и психотерапии факультета консультативной и клинической психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3489-0078>
yanovikova.work@mail.ru

Одинцова Мария Антоновна — кандидат психологических наук, заведующая кафедрой психологии и педагогики дистанционного обучения, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>
mari505@mail.ru

Пахалкова Анна Александровна — старший преподаватель кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0160-1635>
annapah@yandex.ru

Петров Владислав Евгеньевич — кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7854-4807>
v.e.petrov@yandex.ru

Поливанова Катерина Николаевна — доктор психологических наук, научный руководитель Центра исследований современного детства Института образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), ординарный профессор НИУ ВШЭ, г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7058-1232>
kpolivanova@hse.ru

Польская Наталия Анатольевна — доктор психологических наук, профессор кафедры клинической психологии и психотерапии факультета консультативной и клинической психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ); ведущий научный сотрудник, Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков имени Г.Е. Сухаревой ДЗМ г. Москвы (ГБУЗ Центр имени Г.Е. Сухаревой ДЗМ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7305-5577>
polskayana@yandex.ru

Поповичева Евгения Сергеевна — аспирант Института образования, старший преподаватель Школы иностранных языков, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2835-4006>
epopovicheva@hse.ru

Приходько Алиса Александровна — студентка кафедры социальной психологии факультета психологии, Московский психолого-социальный университет (ОАНО ВО МПСУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2174-7950>
alisa.prihodko.02@mail.ru

Радчикова Наталия Павловна — кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник Научно-практического центра по комплексному сопровождению психологических исследований PsyDATA, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация; главный специалист подразделения «Лаборатория биофизики возбудимых сред», Институт теоретической и экспериментальной биофизики РАН (ИТЭБ РАН), г. Пущино, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5139-8288>
nataly.radchikova@gmail.com

Роговец Артем Юрьевич — студент кафедры социальной психологии факультета психологии, Московский психолого-социальный университет (ОАНО ВО МПСУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0838-8172>
rogovetsartem@gmail.com

Романова Марина Олеговна — стажер-исследователь научно-учебной лаборатории психологии социального неравенства, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5240-407X>
moromanova@hse.ru

Рыбцов Станислав Александрович — кандидат биологических наук, старший научный сотрудник, Центр регенеративной медицины, Институт регенерации и репарации, Эдинбургский Университет (ЦРМ/ИРП ЭУ), г. Эдинбург, Шотландия, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7786-1878>
S.Rybtsov@ed.ac.uk

Сечко Александр Владимирович — кандидат психологических наук, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6870-1055>
setschko@yandex.ru

Струкова Александра Сергеевна — аспирант, стажер-исследователь Центра исследований современного детства Института образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5272-6290>
alstrukova@hse.ru

Суворова Ирина Юрьевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии факультета психологии, Московский психолого-социальный университет (ОАНО ВО МПСУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3804-2129>
i.suvorova89@gmail.com

Талов Даниил Павлович — стажер-исследователь, Проектно-учебная лаборатория моделирования и оценивания компетенций в высшем образовании, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1682-0578>
dtalov@hse.ru

Финогенова Татьяна Александровна — аспирант кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2814-4498>
tatiana07finogenova@gmail.com

Храмов Евгений Владимирович — кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6619-7326>
ev.khramov@gmail.com

Шаповаленко Ирина Владимировна — кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой возрастной психологии имени профессора Л.Ф. Обухова факультета психологии образования, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3845-3473>
shapovalenkoiv@mgppu.ru

Шилова Наталья Петровна — кандидат психологических наук, заместитель начальника Управления, Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1511-840X>
npshilova@outlook.com

Шмарина Татьяна Александровна — аспирантка департамента психологии факультета социальных наук, старший преподаватель и стажер-исследователь департамента психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1585-3084>
tatyana_shmarina@mail.ru

Шмелева Елена Александровна — доктор психологических наук, профессор кафедры психологии и социальной педагогики, Ивановский государственный университет (ФГБОУ ВО ИВГУ); профессор кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни, Российский государственный социальный университет (ФГБОУ ВО РГСУ), г. Москва, Российская Федерация; профессор кафедры профессиональных коммуникаций, Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России (ИПСА ГПС МЧС России), г. Иваново, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4698-5226>
noc_shmeleva@mail.ru

Our authors

Ekaterina V. Anisimova — Head of the Sector of Psychological Support of the Department for Educational and Social Work, Educational Psychologist, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7060-602X>

anisimovaev@mgppu.ru

Tatyana N. Berezina — Doctor in Psychology, professor of the department of scientific bases of extremal psychology Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8188-237X>

tanberez@mail.ru

Matt Vinnik — Student of the Department of Social Psychology, Faculty of Psychology, Moscow Social Psychological University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3808-1346>

free_limitless@mail.ru

Ekaterina D. Galasheva — PhD student at the Institute of Education, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8799-6204>

egalasheva@hse.ru

Elena V. Gurova — PhD in Psychology, Professor Chair of Psychology and Pedagogy of Distance Learning, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5047-4197>

parys11@mail.ru

Dmitry V. Deulin — PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6517-5061>

ddeulin@yandex.ru

Valentina I. Ekimova — Doctor of Psychology, Professor, Chair of Scientific Basis of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1480-3571>

iropse@mail.ru

Azaliya M. Zinatullina — Senior Lecturer, Chair of Scientific Basis of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9223-5074>

azaliazinatullina@mail.ru

Evgeniya V. Ivanova — Lecturer of Faculty of Psychology of Education, Chair of Age Psychology Named after Professor Obukhova L.F., Department of Psychology of Education, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6781-4445>

ivanovaev@mgppu.ru

Olga A. Kamskaya — Master of Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2496-9530>

kamskayaoa@gmail.com

Pavel A. Kislyakov — Doctor of Psychology, Professor of the Department of Psychology, Conflictology & Behavioristics, Russian State Social University, Moscow; Chief Researcher, Research Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1238-9183>

pack.81@mail.ru

Igor O. Kotenev — PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1336-5546>

ikotenev@ya.ru

Olga B. Krushelnitskaya — PhD in Psychology, Head of the Department of Theoretical Foundations of Social Psychology, Faculty of Social Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0762-6925>

social2003@mail.ru

Anna V. Litvinova — PhD in Psychology, Associate Professor, Chair of Scientific Basis of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow, State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6783-3144>

annaviktorovna@mail.ru

Alexey Mazurkevitch — Student of the Department of Social Psychology, Faculty of Psychology, Moscow Social Psychological University, Moscow, Russia, ORCID:<https://orcid.org/0009-0004-2793-1873>
ma3ypkevich@gmail.com

Mikhail I. Maryin — Doctor of Psychology Sciences, Professor, Chair of Scientific Basis of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1142-8857>
marin_misha@mail.ru

Yana D. Novikova — PhD in Psychology, Student, Counseling and Clinical Psychology Department, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3489-0078>
yanovikova.work@mail.ru

Maria A. Odintsova — PhD in Psychology, Professor, Chair of Psychology and Pedagogy of Distance Learning, Head of the Chair of Psychology and Pedagogy of Distance Learning, Faculty of Distance Learning, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>
mari505@mail.ru

Anna A. Pakhalkova — Senior Lecturer of the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0160-1635>
annapah@yandex.ru

Vladislav E. Petrov — PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor, Chair of Scientific Basis of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7854-4807>
v.e.petrov@yandex.ru

Katerina N. Polivanova — Doctor of Psychology, Scientific Supervisor, Center for the study of modern childhood, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7058-1232>
kpolivanova@hse.ru

Natalia A. Polskaya — Doctor of Psychology, Professor, Chair of Clinical Psychology and Psychotherapy, Moscow State University of Psychology & Education; Leading Researcher, G.E. Sukhareva Scientific and Practical Center for Mental Health of Children and Adolescents of the Moscow Department of Public Health, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7305-5577>
polskayana@yandex.ru

Evgeniya S. Popovicheva — PhD student at the Institute of Education, Visiting Lecturer at the School of Foreign Languages, National Research University Higher School of Economics, Moscow Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2835-4006>
epopovicheva@hse.ru

Alisa A. Prikhodko — Student of the Department of Social Psychology, Faculty of Psychology, Moscow Social Psychological University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2174-7950>
alisa.prihodko.02@mail.ru

Nataly P. Radchikova — PhD in Psychology, Leading Researcher of Scientific and Practical Center for Comprehensive Support of Psychological Research «PsyDATA», Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia; Chief Specialist of the Laboratory of Biophysics of Excitable Media, Institute of Theoretical and Experimental Biophysics, Russian Academy of Sciences, Pushchino, Russia, ORCID: 0000-0002-5139-8288
nataly.radchikova@gmail.com

Artem Yu. Rogovets — Student of the Department of Social Psychology, Faculty of Psychology, Moscow Social Psychological University, Moscow, Russia ORCID:<https://orcid.org/00090001-0838-8172>
rogovetsartem@gmail.com

Marina O. Romanova — Intern researcher in Laboratory for Psychology of Social Inequality, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5240-407X>
moromanova@hse.ru

Stanislav A. Rybtsov — PhD in Biology, Senior Fellow, Centre for Regenerative Medicine, Institute for regeneration and repair, University of Edinburgh, Scotland, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7786-1878>
S.Rybtsov@ed.ac.uk

Alexander V. Sechko — PhD in Psychology, Associate Professor, Chair of Scientific Basis of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6870-1055>
setschko@yandex.ru

Our authors

Alexandra S. Strukova — PhD student, Research Assistant, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5272-6290>
alstrukova@hse.ru

Irina Yu. Suvorova — PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Social Psychology, Faculty of Psychology, Moscow Social Psychological University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3804-2129>
i.suvorova89@gmail.com

Daniil P. Talov — Research intern at the Design and Training Laboratory for Modelling and Evaluation of Competences in Higher Education, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1682-0578>
dtalov@hse.ru

Tatiana A. Finogenova — PhD Student, Department of Scientific Basis of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2814-4498>
tatiana07finogenova@gmail.com

Evgeny V. Khramov — PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6619-7326>
ev.khramov@gmail.com

Irina V. Shapovalenko — PhD of Psychology, Associate Professor, Head of Chair of Age Psychology Named after Professor Obukhova L.F., Department of Psychology of Education, Assistant Professor, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3845-3473>
shapovalenkoiv@mgppu.ru

Natalia P. Shilova — PhD in Psychology, Deputy Head of Department, Federal Service for Supervision of Education and Science of the Russian Federation, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1511-840X>
npshilova@outlook.com

Tatiana A. Shmarina — Postgraduate Student, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, senior teacher and trainee researcher Department of Psychology, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1585-3084>
tatyana_shmarina@mail.ru

Elena A. Shmeleva — Doctor of Psychology, Professor of the Department of Psychology & Social Pedagogy, Ivanovo State University, Ivanovo, Russian Federation; Professor of the Department of Physical Culture, Sports & Healthy Lifestyle, Russian State Social University, Moscow, Russian Federation; Professor of the Department of Professional Communications of the Ivanovo Fire Rescue Academy of State Firefighting Service of Ministry of Russian Federation for Civil Defense, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters, Ivanovo, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4698-5226>
noc_shmeleva@mail.ru