

Модификация методики «Стратегии утешения» Ф.Е. Василюка и Е.В. Шерягиной

А.Б. Холмогорова*,
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия,
kholmogorova-2007@yandex.ru

В.К. Зарецкий**,
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия,
zar-victor@yandex.ru

Е.Н. Клименкова***,
ГБПОУ «Образовательный Комплекс «Юго-Запад»», Москва, Россия,
klimenkovaliza@gmail.com

Н.С. Воложанина****,
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия,
nsvolozhanina@gmail.com

В статье раскрывается актуальность исследований стратегий утешения в контексте современной социальной ситуации развития молодого поколения. Акцентируется ее критичность для психического здоровья молодежи и описываются тенденции противостояния деструктивным социальным процессам в психологических исследованиях, подчеркивающих важность стратегий утешения, сострадания и самосострадания для психического здоровья. Приводится модифицированный вариант методики «Стратегии утешения» Ф.Е. Василюка, Е.В. Шерягиной. Суть модификации — в новом способе обработки данных, основанном на концепции социальной поддержки и рефлексивно-дея-

Для цитаты:

Холмогорова А.Б., Зарецкий В.К., Клименкова Е.Н., Воложанина Н.С. Модификация методики «Стратегии утешения» Ф.Е. Василюка и Е.В. Шерягиной // *Культурно-историческая психология*. 2019. Т. 15. № 1. С. 79–92. doi: 10.17759/chp.2019150109

For citation:

Kholmogorova A.B., Zaretsky V.K., Klimenkova E.N., Volozhanina N.S. Modification of Fyodor Vasilyuk and Elena Sheryagina's Technique of Comforting Strategies. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-historical psychology*, 2019. Vol. 15, no. 1, pp. 79–92. (In Russ., abstr. in Engl.). doi: 10.17759/chp.2019150109

* *Холмогорова Алла Борисовна*, доктор психологических наук, профессор, заведующая лабораторией клинической психологии и психотерапии, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБУ ФМИЦПН имени В.П. Сербского); декан факультета консультативной и клинической психологии, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия. E-mail: *kholmogorova-2007@yandex.ru*

** *Зарецкий Виктор Кириллович*, кандидат психологических наук, профессор кафедры индивидуальной и групповой психотерапии факультета консультативной и клинической психологии, ГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия. E-mail: *zar-victor@yandex.ru*

*** *Клименкова Елизавета Николаевна*, педагог-психолог, ГБПОУ «Образовательный комплекс «Юго-Запад»», Москва, Россия. E-mail: *klimenkovaliza@gmail.com*

**** *Воложанина Наталья Сергеевна*, студентка, факультет консультативной и клинической психологии, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия. E-mail: *nsvolozhanina@gmail.com*

Kholmogorova Alla Borisovna, PhD in Psychology, Professor, Head of the Laboratory of Clinical Psychology and Psychotherapy, Serbsky National Medical Research Institute of Psychiatry and Narcology; Dean of the Faculty of Counseling and Clinical Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia. E-mail: *kholmogorova-2007@yandex.ru*

Zaretsky Viktor Kirillovich, PhD in Psychology, Professor, Chair of Individual and Group Psychotherapy, Faculty of Counseling Psychology and Psychotherapy, Moscow State University of Psychology and Education; Moscow, Russia. E-mail: *zar-victor@yandex.ru*

Klimenkova Elizaveta Nikolaevna, Psychologist, «South-West» State Educational Complex, Moscow, Russia. E-mail: *klimenkovaliza@gmail.com*

Volozhanina Natalia Sergeevna, Student, Faculty of Counseling and Clinical Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia. E-mail: *nsvolozhanina@gmail.com*

тельность подходе к преодолению учебных трудностей. Рассматриваются результаты валидации модифицированной методики на основе независимых экспертных оценок и корреляционного анализа в выборке из 282 человек, включающей учащихся школ и колледжей, студентов психологических и педагогических специальностей, а также работающих специалистов-психологов и IT-специалистов. Показано, что методика позволяет провести дифференцированную оценку качества поддержки в разных возрастных и профессиональных группах путем диагностики соотношения в этих группах видов поддержки, различающихся по эффективности для нормализации эмоционального состояния и создания условий для психического развития.

Ключевые слова: переживание, утешение, эмпатия, социальная ситуация развития, социальная поддержка, виды поддержки, антиподдержка, формальная поддержка, рефлексивная поддержка, инструментальная поддержка, эмоциональная поддержка, сострадание, самосострадание, рефлексивно-деятельностный подход, культурно-историческая психология.

Modification of Fyodor Vasilyuk and Elena Sheryagina's Technique of Comforting Strategies

A.B. Kholmogorova,

Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia,
kholmogorova-2007@yandex.ru

V.K. Zaretsky,

«South-West» State Educational Complex, Moscow, Russia,
zar-victor@yandex.ru

E.N. Klimenkova,

«South-West» State Educational Complex, Moscow, Russia,
klimenkovaliza@gmail.com

N.S. Volozhanina,

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia,
nsvolozhanina@gmail.com

The article highlights the importance of exploring comforting strategies in the context of the modern social situation of development in young people. The authors emphasize its dramatic negative effect on young people's mental health and describe current trends in psychological research to resist destructive social processes and to value comforting, compassion and self-compassion strategies as important for psychological well-being. The article presents a modification of F. Vasilyuk and E. Sheryagina's Comforting Strategies Technique. The key element of the modification is a new methodology of data processing which relies on the concept of social support and the reflection and activity approach to dealing with learning challenges. The authors discuss outcomes of a validation study which used independent expert ratings and correlation analysis on a sample of 282 subjects that included school and college students, students of university programmes in psychology and teacher training, practicing psychologists and IT-specialists. The modified technique can be used to carry out differentiated evaluation of the support quality in different age and professional groups by identifying the correlation between the types of support differing in the efficacy to normalize emotional state and to create conditions for the development of mind.

Keywords: experiencing (perezhivanie), comforting, empathy, social situation of development, social support, types of support, antisupport, formal support, reflective support, instrumental support, emotional support, compassion, self-compassion, reflection and activity approach, cultural-historical psychology.

Актуальность исследования стратегий утешения в сложившейся социо-культурной ситуации

Идея методики «Стратегии утешения» принадлежит Ф.Е. Василюку, сама же методика была раз-

работана им совместно с Е.В. Шерягиной, которая подробно описала процедуру ее создания [19]. Если воспроизвести это описание вкратце, то речь идет о полупроективном тесте, содержащем реплики ребенка и взрослого, попавших в трудную ситуацию и обращающихся за помощью. В первой серии испытуе-

мым предлагалось придумать ответную реплику, а во второй — определить возможные чувства человека, попавшего в неприятную ситуацию, и лишь затем придумать ответную реплику. Такого рода психотехника была призвана развивать способность к эмпатии как основы эффективной стратегии утешения. Не вызывает сомнений, что проект исследований на основе методики был для Ф.Е. Василюка одним из путей преодоления разрыва между академической и практической психологией, который он так выразительно называл схизисом [1]. Этот проект также тесно связан с эпицентром творчества Ф.Е. Василюка — разработкой проблематики процесса переживания и ее центральным неизбежным вопросом: как, какими психологическими средствами человек справляется с тяжелыми жизненными ситуациями? Этот вопрос занимал Ф.Е. Василюка всю его творческую жизнь. Опираясь на культурно-историческую теорию Л.С. Выготского, он постулировал, что эти средства рождаются из диалогов со взрослым уже на первых этапах онтогенеза. Отталкиваясь от не менее важных для него идей К. Роджерса, Ф.Е. Василюк описывает условия конструктивности процесса переживания (безусловное принятие, конгруэнтность, эмпатия, сопереживание) [2; 3]. Поэтому авторы методики предложили при обработке ответных реплик испытуемых опираться на шкалу оценки глубины эмпатии К. Роджерса (Carkhuff's Accurate Empathy Scale) [21].

Собственно, начиная с теории объектных отношений и теории привязанности Дж. Боулби исследователями всех основных направлений клинической психологии и психотерапии развивается идея матери или другого близкого взрослого как «добраго зеркала», «контейнера» негативных эмоций ребенка, источника чувства безопасности внутреннего соладающего диалога, а также чувства собственной ценности [13]. Многочисленные исследования показали, что, напротив, высокий уровень критики со стороны родителей, плохое понимание чувств ребенка приводят к социальной дезадаптации и эмоциональному неблагополучию вплоть до депрессивных, тревожных расстройств и личностной патологии [5; 14].

Реакция взрослого на трудности и неудачи ребенка — поддержка и утешение или же, напротив, критика и наказание — интериоризируются и с возрастом становятся собственными стратегиями переживания трудных жизненных ситуаций, а также стратегиями помощи другим людям. В настоящее время ведутся исследования, доказывающие тесную связь эмпатии, готовности оказывать поддержку другим людям и способности к самосостраданию [27]. Разрабатывая методику «Стратегии утешения», авторы имели в виду именно этот механизм и поставили задачу косвенной оценки стратегий переживания трудных ситуаций через диагностику стратегии помощи другим людям, иными словами, через стратегии утешения протянуть нить к стратегиям самоутешения. Попытки решить эту задачу в настоящее время продолжают предприниматься Е.В. Шерягиной [20].

Знаменательно, что указанная задача обретает особый смысл в новой культурно-исторической ситу-

ации развития молодого поколения, которую многие западные исследователи образования квалифицируют как критическую. «На сегодняшний день почти 30% выпускников страдают от симптомов депрессии, а это в три раза выше, чем в общей популяции. Ученых все больше занимает выявление факторов, способствующих появлению симптомов депрессии, — чтобы помочь обуздать все нарастающую эпидемию депрессии» [28, с. 57]. Источник кризиса усматривается во все большей формализации образования и введении все более жесткой системы оценивания как универсального принципа взаимодействия: «Общество построено на жесткой системе оценок: средства массовой информации, школы, университеты постоянно оценивают молодых людей и делят их на сорта. Это огромное давление общества на молодых людей, требующее от них постоянно подтверждать свою ценность и достигать больше, чем их сверстники. Они вынуждены сражаться» [22, с. 4]. И далее: «Нарастающая волна эпидемии серьезных психических расстройств говорит о негативном влиянии современного рыночного общества на психическое здоровье молодежи; культуры, которая все больше меняет критерии оценки себя и других у молодых людей» [22, с. 11]. Попадая из образовательных учреждений на рабочие места, молодые специалисты окунаются в современную корпоративную культуру, где насаждаются мифы об идеальном работнике, который все делает блестяще, быстро и легко, и невольно начинают постоянно оценивать себя по различным шкалам. Таковую жизнь можно назвать жизнью в режиме постоянного самооценивания и сравнения себя с другими.

В связи с этим уместно напомнить, какое значение придавал Л.С. Выготский понятию «социальная ситуация развития»: «Социальная ситуация развития данного возраста представляет собой исходный момент для всех динамических изменений, происходящих в развитии в течение данного периода. Она определяет целиком и полностью те формы и тот путь, следуя по которому ребенок приобретает новые и новые свойства своей личности, черпая их из среды, как из основного источника своего развития, тот путь, по которому социальное становится индивидуальным» [6]. А теперь попробуем реконструировать тот внутренний диалог, который современный молодой человек «черпает из среды» и ведет сам с собой в ситуациях неудачи, фрустрации, кризиса и других угроз, т. е. то, что Ф.Е. Василюк назвал бы работой переживания. Логично предположить, что это прежде всего режим оценок: режим самокритики и самоупреков, уничтожительных самооценок и приклеивания ярлыков неудачника. Пространство жизни замыкается на социальных оценках, из него все больше вытесняется экзистенциальное пространство, в котором на первом месте не оценки и баллы, а ценности и поступки, отношения между людьми и вызовы жизни.

Неудивительно, что в современных исследованиях овладения с эмоциональными трудностями на одно из первых мест выходит понятие «самосострадание» как оппозиция к самооцениванию. Число исследований, посвященных роли способности к самосстрада-

нию или сочувствию себе, растет по экспоненте, начиная с первых публикаций на эту тему Кристин Нефф [26]. За последние пятнадцать лет, согласно поисковику Google, опубликовано более 1600 исследований и диссертаций по этой теме. Мета-анализы, синтезировавшие более 98 исследований зафиксировали, что самосострадание связано со снижением рисков психопатологии и ростом уровня психологического благополучия, как у взрослых, так и у подростков [24; 25; 29].

Выделяется три составляющих этого понятия: 1) доброта по отношению к себе и снижение самокритицизма; 2) чувство общности с другими людьми и принадлежности к ним; 3) отказ от сверх-идентификации с проблемами и оценками — я и мои проблемы (оценки) не одно и то же (в современной психологии такое дистанцирование обозначается понятием «майндфулнесс») [26]. В инструкциях по освоению навыков самосострадания предлагается сказать себе слова, которые мы могли бы сказать другому человеку — знакомому или другу — в схожей неприятной ситуации. Иначе говоря, сказать слова утешения. Подробный обзор тематики сострадания, самосострадания и близких понятий — эмпатии, социальной поддержки — выходит за рамки этой статьи. Однако в свете сказанного выше становится понятно, что методы исследования способности к утешению и состраданию приобретают особую актуальность в связи с социальной ситуацией развития молодого поколения, в которой оценка человека как товара на рынке выходит на первое место. В терминах культурно-исторической психологии мы можем говорить о системе опосредствования процесса переживания, которая задается современной информационной культурой корпоративных систем с ее многочисленными векторами оценок людей по их достижениям. Психологические исследования, подобно потоку лейкоцитов, устремляются в болевой эпицентр социокультурной ситуации — культуре оценок противопоставляется культура сострадания и самосострадания, утешения и самоутешения, сочувствия и эмпатии.

Однако в данном ряду понятий за рамками остается еще одно, причем важнейшее для развития и психического благополучия в современной культуре, что, как сказал бы Э. Фромм, ориентировано на запросы рынка, затрудняет контакт с самим собой, препятствует становлению идентичности. Это понятие рефлексии. Первые исследования рефлексии были начаты в 1970-х гг., а в 1979 г. появилась работа, в которой рефлексия рассматривается в динамике, как один из уровней организации мыслительного процесса при решении творческой задачи как модели преодоления проблемной ситуации [8]. Было показано, что успешность преодоления связана с особыми режимами функционирования рефлексии и личностной регуляции. Позднее предложенная модель исследования была положена в основу изучения процесса переживания и оказания помощи при решении творческих задач [4], показавшего, что сочетание эмпатической и рефлексивной помощи способствует резкому повышению продуктивности решения.

Полученные на материале решения творческих задач данные об определяющей роли рефлексии в

разрешении проблемных ситуаций [8] стали также отправными для разработки различных видов помощи в ситуациях преодоления учебных трудностей в рамках рефлексивно-деятельностного подхода [7; 9]. В сложных проблемных ситуациях крайне важны не только эмпатия и эмоциональная поддержка, но и помощь в выборе конструктивной стратегии их разрешения, в поиске собственной позиции, основанной на определенных ценностях, а не на чистой прагматике результата. При этом помогающий может предложить решение в готовом виде («подсказать», как действовать), а может способствовать активизации собственных ресурсов попавшего в сложную ситуацию, обратиться к системе его ценностей, экзистенциальным вызовам и пластам жизни. И тогда ситуация затруднения превращается в ресурс для развития, т. е. в зависимости от конкретных обстоятельств она может способствовать освоению новых способов действия и повышению веры в себя (самоэффективности), а в ряде случаев ценностному самоопределению личности. Именно это положение является одним из центральных в рефлексивно-деятельностном подходе к оказанию помощи в преодолении учебных трудностей, который развивается на протяжении более 20 лет в рамках традиции культурно-исторической психологии [7; 9]. Рефлексивно-деятельностный подход ориентирован на разработку и операционализацию теоретических положений культурно-исторической психологии с целью оптимизации практики помощи детям в преодолении учебных трудностей. Направленность данного подхода на решение практических задач способствовала существенному приращению средств анализа и помощи в ситуациях затруднения, расширению возможностей их использования для развития в широком смысле этого слова. В опоре на рефлексивно-деятельностный подход, а также на широко известную концепцию социальной поддержки как важнейшего источника психического и физического здоровья [15; 18] нами была предложена модификация методики «Стратегии утешения».

Модификация методики «Стратегии утешения» и обоснование ее теоретической валидности

Вместо шкалы эмпатии К. Роджерса при обработке ответов испытуемого мы использовали классификацию разных видов социальной поддержки, причем в первом варианте модификации два традиционно выделяемых вида — эмоциональная и инструментальная — были дополнены нами рефлексивным, а также формальным типом поддержки [17]. Однако в дальнейшем, при более глубоком качественном анализе протоколов испытуемых, число видов поддержки было расширено — добавились категория «антиподдержка» (реакция, способствующая усугублению негативных эмоций обратившегося за помощью), а также различные смешанные виды поддержки [16]. На основе сформулированных критериев опытные эксперты — психотерапевты, специалисты в области

психологии эмоций — относили реплики испытуемых к определенному типу поддержки (всего 5 возможных чистых вариантов и еще 2 смешанных). Подробное описание этих видов и самой методики приводится ниже. Баллы присваивались в зависимости от прогнозируемой эффективности каждого из типов поддержки для нормализации эмоционального состояния, с одной стороны, и активизации собственных ресурсов (т. е. развития в широком смысле) — с другой. Мы также не включали вторую серию авторской версии методики, направленную на развитие эмпатии. Это связано с тем, что основной за-

дачей в серии исследований, которые будут рассмотрены ниже, было выявление типов используемой поддержки в зависимости от образования и возраста испытуемых, а не формирование у них эмпатических способностей.

Как уже говорилось, для обработки полупроективной методики «Стратегии утешения» использовалась процедура независимой экспертной оценки: трем независимым экспертам предлагалось отнести каждый вариант ответа к тому или иному типу социальной поддержки. Ниже приводится инструкция экспертам.

Уважаемый эксперт!

Мы проводим исследование эмпатии и стратегий социальной поддержки у разных групп испытуемых. В методический комплекс была включена модифицированная проективная методика стратегий утешения Ф.Е. Василюка и Е.В. Шерягиной, которая тестирует стратегии помощи взрослому или ребенку в трудных ситуациях. Эффективная помощь предполагает способность испытуемого к децентрации, эмпатическому сопереживанию и активизации собственных ресурсов обращающегося за помощью. В нашем исследовании мы рассматривали результаты с позиций концепции социальной поддержки и анализировали способность испытуемых оказывать разные виды поддержки.

Испытуемым на бланке предъявляли 10 реплик, 5 из которых принадлежат детям, 5 — взрослым. В репликах описаны разные неурядицы и затруднения из жизни. В первой серии испытуемым давалась следующая инструкция: «Ниже приводятся реплики разных детей/взрослых, которые оказались в трудной ситуации и обращаются за помощью. Дайте Ваш вариант ответа на эти фразы». Например, необходимо было дать ответ взрослого на следующую реплику ребенка: «*Я подрался с Андреем, и теперь мы с ним враги. Я потерял своего лучшего друга*».

В настоящее время для обеспечения надежности и объективности исследования ответы испытуемых должны быть представлены комиссии из трех независимых экспертов. Просим Вас выступить в качестве одного из них и оценить ответы с использованием приведенных ниже пяти категорий. Определите, какой вид поддержки содержится в каждом ответе и поставьте буквенное обозначение в соответствующем поле (буквенные обозначения и пример заполнения таблицы см. ниже).

Две первые категории означают фактическое отсутствие истинной поддержки:

1. Антиподдержка (АП) приводит к усилению возникших негативных чувств у обратившегося за помощью (например, в форме неявного или явного присоединения к обидчикам или акцентирования других неприятных аспектов ситуации). Исключает все другие категории.

Примеры: 1) «*Ну и поделом тебе!*»; 2) «*В следующий раз будешь думать, кому давать деньги*».

2. Формальная (Ф) поддержка предполагает ответ, при котором испытуемый не уделяет внимания чувствам другого или ограничивается речевыми «клише», штампами (не переживай, не бери в голову), или же дает формальный совет, предлагая очевидные способы выхода из положения или давая банальные комментарии. Исключает все другие категории.

Примеры: 1) «*Да ладно тебе, все будет нормально, будете вы общаться с твоим Андреем!*»; 2) «*Не бери в голову! У тебя еще будет полно других друзей*».

Обратите внимание, что если Вы отнесли ответ к категории «антиподдержка» или «формальная поддержка», то остальные категории (виды поддержки) автоматически исключаются и Вы можете переходить к оценке следующего ответа!

Три следующие категории предполагают наличие истинной поддержки:

3. Инструментальная (И) поддержка кодируется, если испытуемый в своем ответе не уделяет внимания чувствам и переживаниям человека, обратившегося за помощью, но при этом неформально включен в ситуацию: предлагает свое участие или дает конкретный совет с учетом деталей ситуации.

Примеры: 1) «*Не переживай, я могу тебе настроить скайп для того, чтобы вы продолжили общение с Андреем*»; 2) «*Я завтра разберусь с этим Колькой. Он отдаст тебе мяч!*».

4. Рефлексивная поддержка (Р) направлена на мобилизацию собственных ресурсов обращающегося за помощью и на переход испытуемого в более активную (субъектную) позицию по отношению к случившемуся (например, в форме вопросов о сути происшедшего, уточнения запроса на помощь, рассмотрения разных вариантов выхода без прямых рекомендаций и советов, что лучше сделать). Рефлексивная поддержка исключает инструментальную, но может сочетаться с эмоциональной (см. ниже пятую категорию).

Примеры: 1) «*Давай вместе подумаем, что можно сделать в этой ситуации. Во-первых, вы можете общаться посредством разных способов связи, а во-вторых, ты сможешь ездить к Андрею в гости*»; 2) «*А из-за чего вы подрались? Кто, по твоему мнению, был прав?*».

5. Эмоциональная поддержка (Э) кодируется в случае, если ответная реплика испытуемого направлена на нормализацию душевного состояния и отражает чувства и переживания обратившегося за помощью. Эмоциональная поддержка может сочетаться как с инструментальной, так и с рефлексивной.

Примеры: 1) «Тебе, наверное, больно и очень грустно от осознания того, что твой друг уезжает навсегда. Ты очень боишься, что ваше общение может прерваться»; 2) «Да, это очень неприятно, даже обидно. Ты не пробовала поговорить с ней об этом?»

Обратите внимание, что:

1) эмоциональная поддержка может присутствовать в одном ответе вместе с инструментальной или рефлексивной (т. е. возможно кодирование двух категорий для одной реплики);

2) рефлексивная поддержка исключает инструментальную, так как последняя не подразумевает активизацию ресурсов самого обратившегося за помощью!

Для обработки протоколов принята следующая система кодировки ответов испытуемых:

СП – социальная поддержка;

АП – антиподдержка;

Ф – формальная поддержка;

И – инструментальная поддержка;

Р – рефлексивная поддержка;

Э – эмоциональная поддержка;

ИЭ – эмоциональная поддержка в сочетании с инструментальной;

РЭ – эмоциональная поддержка в сочетании с рефлексивной.

Примеры заполнения таблиц с ответами испытуемых

Испытуемый 1

№	Реплика ребенка	Реплика испытуемого	Вид СП
1	Я подрался с Андреем и теперь мы с ним враги. Я потерял своего лучшего друга.	Не огорчайся! Я помогу и разберусь.	ИЭ
2	Никто не хочет со мной дружить, говорят, что я жадный. Разве я жадный? Просто я берегу свои вещи, чтобы их не испортили и не потеряли.	Поработай над собой и все будет в порядке.	Ф
3	Ребята из восьмого класса отобрали у меня деньги на завтрак, я не смог постоять за себя.	Я разберусь.	И
4	Колька из параллельного класса забрал мой мяч и не отдает его.	Я разберусь с тем, кто обидел тебя.	И
5	Мы с ребятами прыгали через лужу, все перепрыгнули, а я упал. Все смеялись надо мной.	Не стоит повторять за другими людьми, у тебя своя голова на плечах.	АП

Испытуемый 2

№	Реплика ребенка	Реплика испытуемого	Вид СП
1	Я подрался с Андреем и теперь мы с ним враги. Я потерял своего лучшего друга.	Если вы подрались из-за чего-то действительно важного и значимого, то, возможно, он и не был твоим лучшим другом, но, возможно, ваша драка была просто небольшим разногласием и вы сможете помириться.	Р
2	Никто не хочет со мной дружить, говорят, что я жадный. Разве я жадный? Просто я берегу свои вещи, чтобы их не испортили и не потеряли.	А почему ты думаешь, что твои вещи испортят или потеряют? Думаю, если ты будешь давать свои игрушки другим и говорить им, что они для тебя очень важны, то они будут стараться быть с ними аккуратными.	Р
3	Ребята из восьмого класса отобрали у меня деньги на завтрак, я не смог постоять за себя.	Скорее, это они не смогли постоять за себя, ведь старшие должны защищать и оберегать младших, а они вместо этого повели себя так нехорошо.	Э
4	Колька из параллельного класса забрал мой мяч и не отдает его.	А из-за чего он его забрал, вы с ним не ссорились? Попробуй узнать у него из-за чего он так обиделся, что решил забрать твой мяч.	Р
5	Мы с ребятами прыгали через лужу, все перепрыгнули, а я упал. Все смеялись надо мной.	Не переживай, ребята не хотели тебя этим обидеть, скорее всего, они так сделали из-за неожиданности.	Э

После проведения процедуры независимой оценки экспертами реплик испытуемых проводилась обработка результатов: каждому из видов поддержки присваивался определенный балл в зависимости от ее эффективности для разрешения ситуации, нормализации эмоционального состояния обратившегося за помощью и активизации его внутренних ресурсов [7; 9]. С этой точки зрения, наименее эффективными

являются антиподдержка (усугубляющая негативное эмоциональное состояние и не способствующая разрешению ситуации) и формальная поддержка (не способствующая ни нормализации состояния, ни разрешению проблемной ситуации). Инструментальная поддержка рассматривалась нами как в определенной степени способствующая разрешению ситуации, но за счет внешних, а не внутренних ресурсов,

и лишь косвенно оказывающая влияние на эмоциональное состояние. Рефлексивная поддержка также направлена на разрешение ситуации, но ориентирована на активизацию внутренних ресурсов и тем самым может способствовать личностному росту и развитию обратившегося за помощью, однако без учета эмоционального состояния это не всегда возможно. В различных исследованиях социальной поддержки доказана особая роль эмоциональной поддержки для психического и физического здоровья [15]. Она в наибольшей мере способствует нормализации эмоционального состояния, хотя и не всегда способствует разрешению ситуации и активизации собственных ресурсов [4]. В сочетании с инструментальной поддержкой она с большей вероятностью может способствовать конструктивному разрешению ситуации, а в сочетании с рефлексивной может способствовать активизации внутренних ресурсов.

Исходя из данного выше обоснования теоретической валидности модифицированной методики, при обработке протоколов, заполненных экспертами, разным видам поддержки присваивались разные баллы в соответствии с представлениями об их эффективности: антиподдержка — 0 баллов, формальная — 1 балл, инструментальная — 2 балла, рефлексивная — 3 балла, эмоциональная — 4 балла, инструментально-эмоциональная — 4,5 балла и рефлексивно-эмоциональная — 5 баллов.

Характеристика выборок и результаты валидации модифицированной методики «Стратегии утешения»

В качестве групп сравнения нами были выбраны специалисты помогающих профессий — педагоги и психологи, причем как студенты, так и уже работающие, а также специалисты в сфере ИТ-технологий. Кроме того были обследованы старшие подростки — учащиеся школ и колледжей с различной специализацией: в инженерно-технической сфере, сфере услуг и ИТ-технологий. Всего было обследовано: 282 человека. Подробная характеристика выборок представлена в таблице ниже.

Выбор для обследования групп психологов и ИТ-специалистов был обусловлен глобальными социокультурными сдвигами в сфере профессиональной

занятости и востребованностью разных профессий, а также принципиальными различиями в сфере их профессиональных компетенций. С увеличением общей информатизации общества ИТ-специалисты становятся все более востребованными. Рабочие места в сфере ИТ демонстрируют высокий уровень и продолжающийся рост заработных плат с 1970 г. Даже несмотря на то, что после 2000 г. зарплаты в части других профессий снизились, зарплаты в ИТ продолжают расти [23]. По данным исследования одного из основных в России интернет-сервисов по подбору персонала и поиску работы, на 2017 год профессии, относящиеся к ИТ-сфере, такие как «Программист/разработчик (различного профиля)» и «Специалист по кибербезопасности» вошли в рейтинг 15 самых «перспективных профессий» и «профессий будущего». Стоит отметить, что наряду с высокотехнологичными профессиями в этот список вошли также профессии «Психолог/нейропсихолог» [10]. Образовательный стандарт данных специальностей позволяет сделать вывод о том, что для профессий сферы «Информатика и вычислительная техника» на первый план выходят компетенции по взаимодействию с программно-техническими компонентами и информационными системами, а для сферы «Психология» первоочередными оказываются задачи по оказанию психологической помощи. Указанные тенденции, на наш взгляд, отражают глобальные сдвиги, происходящие в обществе. С одной стороны, — технологизация всех процессов, рост сферы услуг и повышение повседневной бытовой комфортности жизни, с другой стороны, — повышение уровня стресса в связи с обилием информационных каналов, а также смысловым вакуумом и проблемами идентичности.

Надежность методики проверялась на выборке 66 человек, из них 34 мужчины, 32 женщины, средний возраст — 29,8 лет, 35 — ИТ-специалисты, 31 — специалисты психологи. Возраст — от 21 до 49 лет. Каждый испытуемый ответил определенной репликой на 5 реплик обратившегося за помощью ребенка и на 5 реплик обратившегося за помощью взрослого, т. е. предложил всего 10 ответных реплик. Затем реплики каждого испытуемого были отнесены тремя независимыми экспертами к той или иной форме поддержки. Таким образом, каждый эксперт должен был в сумме квалифицировать 640 реплик.

Таблица 1

Характеристика обследованных выборок по полу и возрасту

Параметр	Учащиеся школы и колледжа	Студенты-психологи	Студенты-педагоги	Специалисты ИТ	Специалисты психологи	Вся выборка	
Общий объем выборки (количество человек)	79	79	58	35	31	282	
Пол (количество)	Мужской	41 (51,9%)	16 (20,3%)	2 (3,4%)	20 (57,1%)	14 (45,2%)	93 (33%)
	Женский	38 (48,1%)	63 (79,7%)	56 (96,6%)	15 (42,9%)	17 (54,8%)	189 (67%)
Возраст (лет)	От	14	18	18	21	21	14
	До	19	24	22	42	49	49
	Средний	15,82	19,47	19,5	28,49	31,32	21,18

Оценки экспертов коррелируют между собой на высоком уровне значимости (оценки эксперта 1 и эксперта 2 – $r=0,816$; $p<0,01$; оценки эксперта 2 и эксперта 3 – $r=0,778$; $p<0,01$; оценки эксперта 1 и эксперта 3 – $r=0,810$; $p<0,01$). Для каждого испытуемого вычисляется средний балл, характеризующий его способность к сопереживанию и поддержке [16]. Ниже на рис. 1 приводятся графики оценок всех трех экспертов, а также график усредненных оценок.

Как видно из графиков, экспертные оценки являются достаточно согласованными, что доказывает приемлемую надежность методики.

Для проверки интеркорреляционной валидности нами была использована методика «Индекс межличностной реактивности» Р. Дэвиса (IRI), которая традиционно используется в исследованиях эмпатических способностей и включает следующие подшкалы: децентрация, сопереживание, эмпатическая забота и эмпатическая дистресс [11]. Интеркорреляционная валидность методики проверялась на объединенной выборке (282 человека) только для реплик, адресованных ребенку. Результаты проверки приведены в табл. 2.

Как видно из табл. 1, методика стратегии утешения положительно коррелирует со следующими шкалами опросника IRI: децентрация, сопереживание, эмпатическая забота. Хотя корреляции слабые, они достигают статистической значимости. Таким образом, данные валидизированной опросниковой методики IRI и данные полупроективной методики «Стратегии утешения» согласуются между собой, что свидетельствует о приемлемой интеркорреляционной валидности последней.

Результаты сравнения видов и качества поддержки в различных возрастных и профессиональных группах

Цель сравнительного анализа – обосновать прагматическую валидность модифицированной методики, ее способность отражать не только количественные показатели уровня поддержки, но и ее качество, т. е. дифференцированно описывать соотношение разных по эффективности видов поддержки, характерное для разных испытуемых.

Гипотезы: 1) у студентов-психологов и специалистов-психологов в соответствии со спецификой образования будут преобладать наиболее эффективные (т. е. способствующие нормализации эмоционального состояния и активизации ресурсов развития) виды поддержки – рефлексивная и эмоциональная; 2) у студентов-педагогов и ИТ-специалистов в соответствии со спецификой образования (дефицит психологических знаний и отсутствие практики оказания психологической помощи) будут преобладать виды поддержки, не требующие учета эмоционального состояния и условий активизации ресурсов развития – формальная и инструментальная; 3) у учащихся школ и колледжей в силу недостаточной сформированности социального интеллекта и эмпатии [12], а также других специфических возрастных особенностей (конкуренция друг с другом, мода на троллинг и шутки в проблемных ситуациях) будут наиболее часто по сравнению с другими группами антиподдержка и наиболее редко – рефлексивная и эмоциональная поддержка.

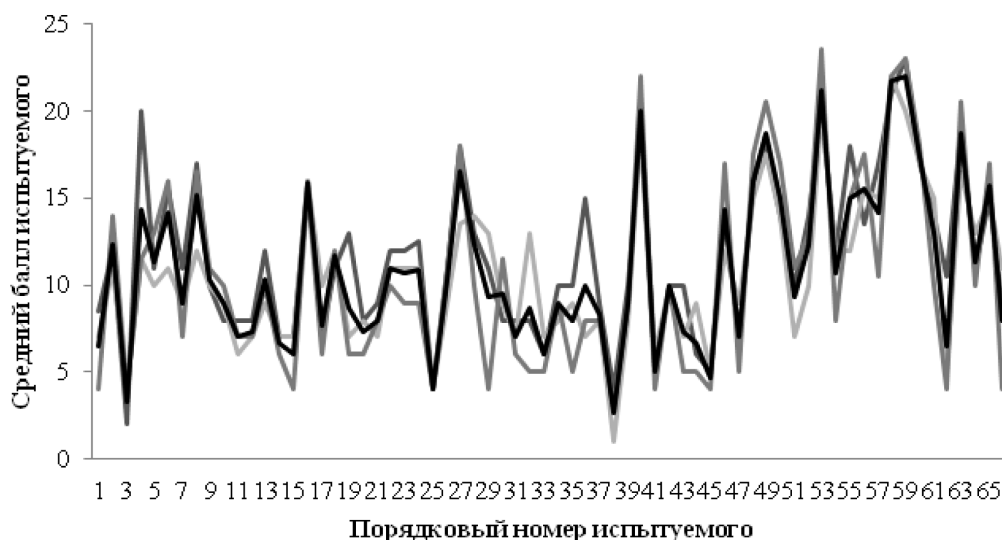


Рис. 1. Согласованность экспертных оценок (N=66): — — оценки эксперта 1; — — оценки эксперта 2; — — оценки эксперта 3; — — усредненная сумма оценок трех экспертов

Таблица 2

Связь показателей модифицированной полупроективной методики «Стратегии утешения» и опросника «Индекс межличностной реактивности» (критерий Спирмена), (N=282)

Параметры	Децентрация	Сопереживание	Эмпатическая забота	Эмпатический дистресс
Стратегии утешения	0,226**	0,298**	0,140*	-0,072

Условные обозначения: «*» – $p<0,05$; «**» – $p<0,01$.

В табл. 3 приводятся данные сравнения специалистов-психологов и ИТ-специалистов по показателям опросника IRI Дэвиса, направленного на оценку эмпатических способностей, и по данным методики «Стратегии утешения» (группы не имеют статистических различий по фактору пола и возраста).

Выявлены значимые различия в показателях «Децентрация» и «Способность оказывать поддержку» ($p < 0,05$), т. е. специалисты-психологи выше оценивают свою способность стать на позицию другого человека, а по оценкам экспертов у них выше качество оказываемой поддержки в полупроективной методике. На уровне тенденции есть различия по значению показателя «Эмпатический дистресс» ($p < 0,1$), т. е. представители профессиональной сферы информационно-компьютерных технологий в большей степени сами испытывают тревогу и дискомфорт, наблюдая переживания других людей, чем специалисты-психологи.

Помимо вычисления общего показателя уровня поддержки, мы также провели качественный анализ оказываемой поддержки в обследованных группах и сравнили проценты разных видов поддержки в каждой из них. На диаграммах (рис. 2) представлены результаты сравнения частоты использования различных типов поддержки в группе специалистов различных специальностей — ИТ и психологов. При этом мы объединили эмоциональную

поддержку и комбинированные типы с эмоциональным компонентом (инструментально-эмоциональная, рефлексивно-эмоциональная) в единую категорию «Э+».

Как видно из рис. 2, у ИТ-специалистов доминируют инструментальный и формальный типы поддержки — доля высказываний, отнесенных экспертами к этим типам поддержки составила 79%. Наибольший процент при этом (44%) приходится на инструментальную поддержку, что может быть связано с ориентированностью этих специалистов на средства выхода из сложившейся ситуации, а не на погружение в мысли и чувства другого человека. У специалистов-психологов, напротив, основная доля реплик (50%) была отнесена экспертами к наиболее эффективным видам поддержки — рефлексивному и эмоциональному (Э+).

В табл. 4 приведены результаты сравнения средних различных показателей эмпатии и показателя способности оказывать поддержку в двух подгруппах студентов помогающих специальностей (группы уравни по полу и возрасту, статистических различий нет).

Как видно из таблицы, в полупроективной методике «Стратегии утешения» показатель способности оказывать поддержку на высоком уровне статистической значимости выше у студентов-психологов. Однако при этом в опроснике Дэвиса они ниже оценили свою способность к эмпатической заботе, а также уровень эмпатии.

Таблица 3

Сравнение групп ИТ-специалистов и специалистов-психологов по показателям методики «Индекс межличностной реактивности IRI» и модифицированной методики «Стратегии утешения»
Ф.Е. Василюка, Е.В. Шерягиной)

Показатели	ИТ-специалисты (N=35)	Специалисты-психологи (N=31)	Значимость различий между группами (U критерий Манна–Уитни)
	М (SD)	М (SD)	
Децентрация	15,63 (4,15)	17,74(3,66)	0,043*
Сопереживание	17,94(4,23)	17,48 (4,80)	0,511
Эмпатическая забота	17,46 (4,29)	16,39 (3,53)	0,197
Эмпатический дистресс	12,14 (4,83)	9,74 (2,93)	0,079t
Способность оказывать поддержку	9,57 (3,16)	12,51 (5,40)	0,031*

Условные обозначения: М (SD) — среднее значение (стандартное отклонение); t — различия на уровне тенденции; $p < 0,1$; «*» — различия значимы, $p < 0,05$.

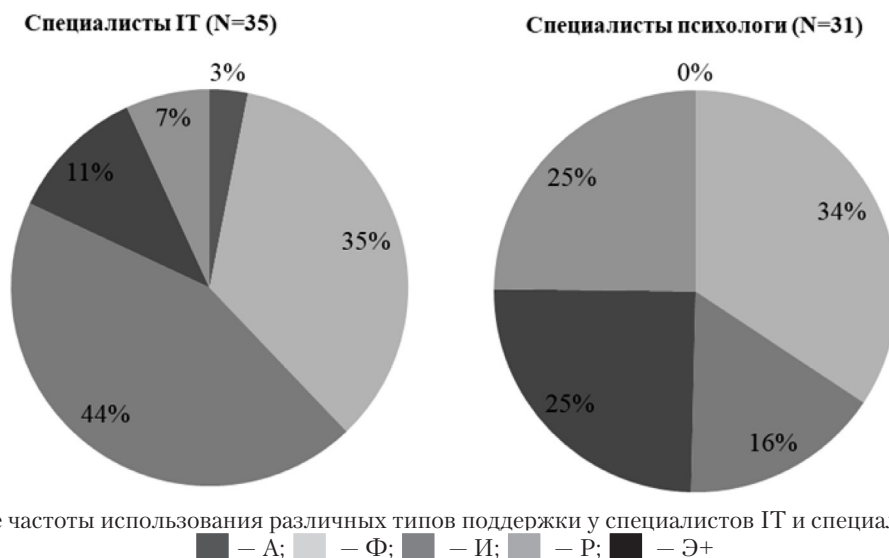


Рис. 2. Сравнение частоты использования различных типов поддержки у специалистов ИТ и специалистов психологов:

тического дистресса, чем студенты-педагоги. Более высокий показатель полупроективной методики и более низкий показатель эмпатического дистресса свидетельствуют о большей способности студентов-психологов к чуткому отношению к переживаниям других людей и большей эмоциональной устойчивости, которая помогает оказывать поддержку в трудной ситуации, а не заражаться негативными чувствами другого человека. Обращает на себя внимание явное расхождение самооценки своей эмпатии и более объективного показателя полупроективной методики у студентов-педагогов, которые, согласно данным, представленным ниже (рис. 3), используют преимущественно формальную и инструментальную поддержку и в меньшей степени эмоциональную и рефлексивную поддержку.

Из рисунка видно, что 40% реплик студентов-психологов были отнесены экспертами к двум наиболее эффективным видам поддержки — эмоциональной и рефлексивной, в то время как у студентов-педагогов доля эффективных форм поддержки составила всего 12%, т. е. они прибегали к ней в три раза реже. У студентов-психологов почти в два раза реже встречается формальная поддержка (20% и 38% соответственно), однако проценты случаев антиподдержки и инструментальной поддержки в обеих группах близки и встречаются относительно редко.

Для качественного анализа поддержки в разных возрастных и профессиональных группах мы объединили выборки студентов-психологов и студентов-педагогов в группу студентов помогающих профессий и сократили ее, чтобы добиться отсутствия статистически значимых различий по соотношению мужчин и женщин между всеми четырьмя сравниваемыми выборками: 1) учащимися школ и колледжей, 2) студентами помогающих профессий, 3) специалистами-психологами, 4) IT-специалистами. Это связано с тем, что фактор пола, согласно разным исследованиям, оказывает существенное влияние на эмпатические способности (Карягина, Будаговская, Дубровская, 2013), что подтверждается и данными нашего исследования на объединенной выборке 282 человека, из которых 93(33%) — мужчины и 189 (67%) женщины (рис. 4).

Как видно из диаграммы на рис. 4, мужчины заметно чаще, чем женщины, прибегают к формальной поддержке, в то время как женщины чаще используют инструментальную, рефлексивную и различные комбинации эмоциональных типов поддержки. Данные по антиподдержке фактически идентичны.

В связи с продемонстрированной выше важностью фактора пола, группы, сформированные для анализа соотношения разных типов поддержки были уравнены по соотношению в них мужчин и женщин

Таблица 4

Сравнение групп студентов-психологов и студентов-педагогов по показателям методики «Индекс межличностной реактивности IRI» и методики «Стратегии утешения»
 Ф.Е. Василюка, Е.В. Шерягиной

Показатели	Студенты-психологи (N=79)	Студенты-педагоги (N=58)	Значимость различий между группами (U критерий Манна–Уитни)
	М (SD)	М (SD)	
Децентрация	16,54 (5,13)	15,90 (4,73)	0,391
Сопереживание	19,00 (5,36)	18,48 (6,38)	0,768
Эмпатическая забота	16,89* (4,40)	19,34* (4,02)	0,002*
Эмпатический дистресс	12,65* (4,35)	14,33* (4,92)	0,039*
Способность оказывать поддержку	12,46** (3,91)	8,14** (3,1)	0,000**

Условные обозначения: М (SD) — среднее значение (стандартное отклонение); «**» — различия значимы, $p < 0,01$; «*» — различия значимы, $p < 0,05$.

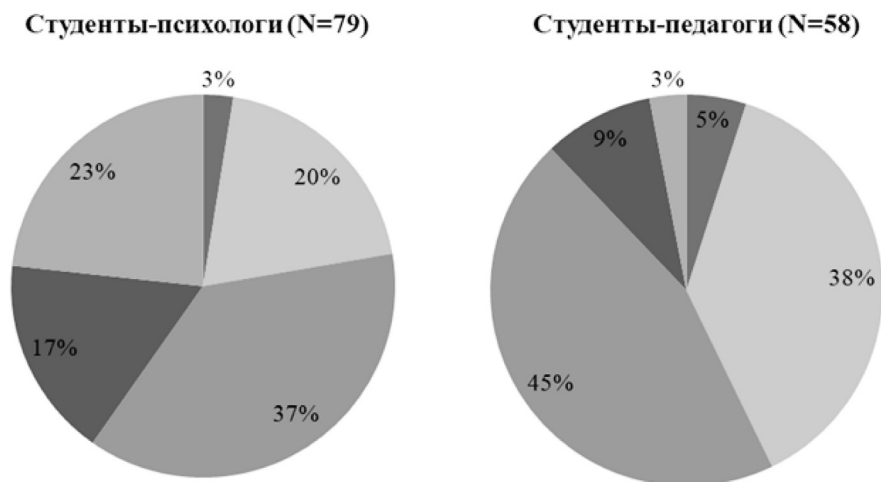


Рис. 3. Сравнение частоты использования различных типов поддержки у студентов-психологов и студентов-педагогов:
 ■ — А; ■ — Ф; ■ — И; ■ — Р; ■ — Э+

(статистический критерий Фишера). В результате объединения двух групп студентов была создана группа студентов помогающих профессий, включающая 20 девушек (поровну психологов и педагогов) и 18 юношей (2 педагога и 16 психологов) в возрасте от 18 до 24 лет (средний возраст — 19,55). Как видно, в группе преобладали студенты-психологи.

На рисунках ниже представлены гистограммы, демонстрирующие долю разных видов поддержки в четырех указанных выше группах. Так, из рис. 5 видно, что чаще всего антиподдержку, которая выражается в насмешках, троллинге, явном обвинении жертвы, используют учащиеся школы и колледжа. Среди взрослых людей — IT-специалистов — эти показатели минимальны, а у специалистов-психологов реплик, относимых к антиподдержке, эксперты вообще не зафиксировали.

Из рис. 6 видно, что доля формальной поддержки достаточно высока (больше трети ответных реплик к каждой подгруппе) во всех группах, кроме студентов помогающих специальностей. Возможно, это связано с тем, что студенты оказались наиболее мотивированы на поиск оригинального ответа на реплики и поэтому избегали очевидных, формальных ответов.

Из рис. 7 видно, что доля инструментальной поддержки также очень высока во всех группах (от 40 до

44% от всех реплик), кроме специалистов-психологов, которые лишь в 16% используют инструментальную поддержку, что может быть связано с последовательной профессиональной позицией и установкой не давать прямых советов.

Как видно из рис. 8, доля рефлексивной поддержки максимальна в группе специалистов-психологов (почти четверть от общего числа реплик), в то время как учащиеся школ и колледжей прибегают к ней реже всего.

Как видно из рис. 9, смешанные формы эмоциональной поддержки также чаще всего используются специалистами-психологами и студентами помогающих специальностей. Учащиеся школы и колледжа и IT-специалисты прибегают к эмоциональной поддержке в своих репликах реже всего.

Обсуждение результатов и выводы

Полученные различия в качестве оказываемой поддержки в разных выборках (см. рис. 2–9) свидетельствуют о том, что модифицированный вариант методики «Стратегии утешения» дает важный дополнительный материал для изучения и диагностики

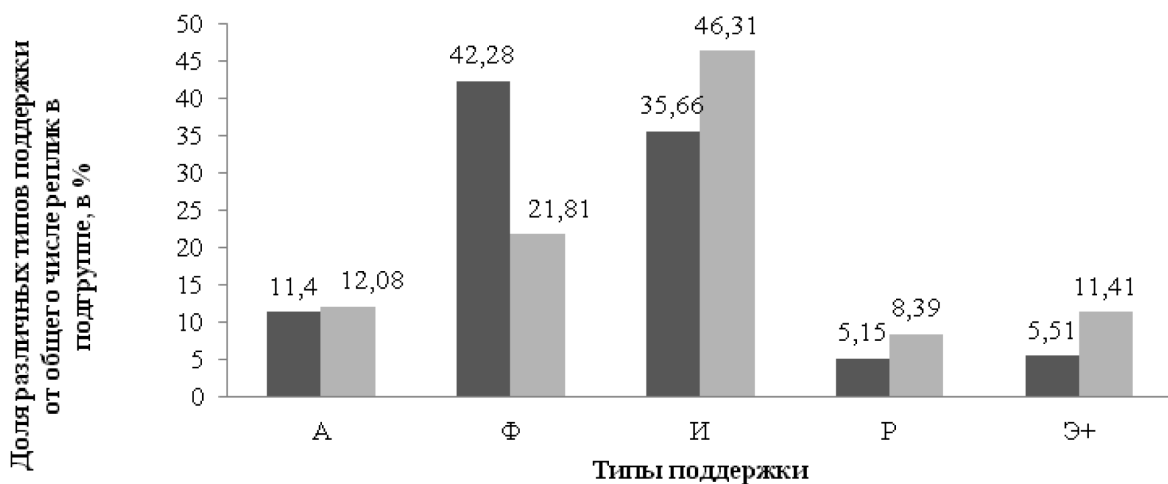


Рис. 4. Соотношение различных типов поддержки в зависимости от пола: ■ — мужчины; ■ — женщины

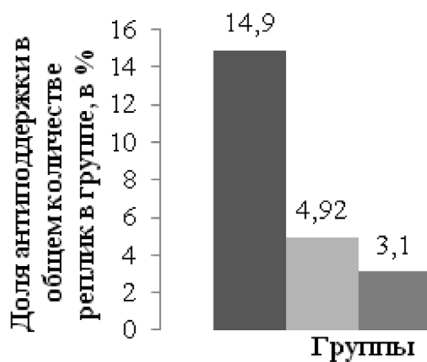


Рис. 5. Доля использования антиподдержки в разных группах: ■ — учащиеся школы и колледжа; ■ — студенты помогающих специальностей; ■ — IT-специалисты; ■ — специалисты психологи

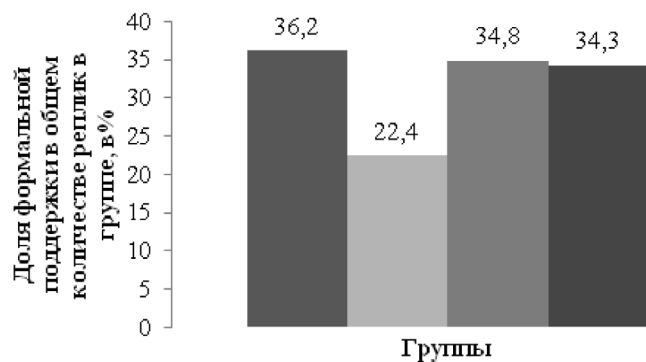


Рис. 6. Доля использования формальной поддержки в разных группах: ■ — учащиеся школы и колледжа; ■ — студенты помогающих специальностей; ■ — IT-специалисты; ■ — специалисты психологи

способности к поддержке у разных групп испытуемых. Различия между выборками, ожидаемые в соответствии с выдвинутыми ранее гипотезами, подтверждают теоретическую и прагматическую валидность методики. Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Модифицированная методика «Стратегии утешения» продемонстрировала удовлетворительную надежность и валидность.

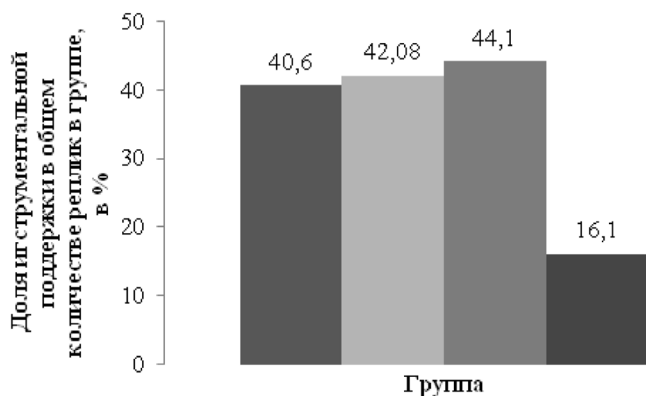


Рис. 7. Доля использования инструментальной поддержки в разных группах: ■ — учащиеся школы и колледжа; ■ — студенты помогающих специальностей; ■ — IT-специалисты; ■ — специалисты психологи

2. Подтвердились выдвинутые гипотезы относительно качества и специфики оказываемой поддержки в разных профессиональных и возрастных группах.

3. Методика может быть использована для диагностики способности к оказанию эффективной психологической поддержки при подготовке психологов и других специалистов помогающих профессий.

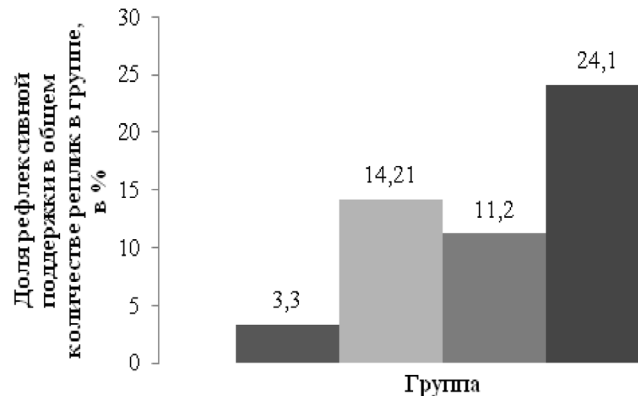


Рис. 8. Доля использования рефлексивной поддержки в разных группах: ■ — учащиеся школы и колледжа; ■ — студенты помогающих специальностей; ■ — IT-специалисты; ■ — специалисты психологи

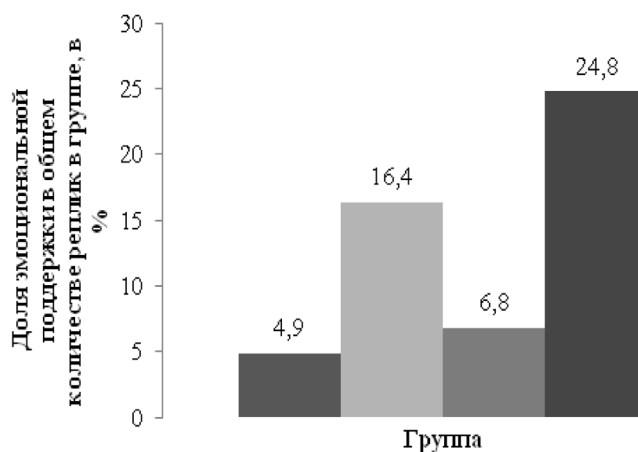


Рис. 9. Доля использования эмоциональной поддержки в разных группах: ■ — учащиеся школы и колледжа; ■ — студенты помогающих специальностей; ■ — IT-специалисты; ■ — специалисты психологи

Литература

1. Василюк Ф.Е. Методологический смысл психологического схизиса // Вопросы психологии. 1995. № 6. С. 25–40.
2. Василюк Ф.Е. Семиотика и техника эмпатии // Вопросы психологии. 2007. № 2. С. 3–14.
3. Василюк Ф.Е. Сопереживание как центральная категория понимающей психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 5. С. 205–227. doi.org/10.17759/cpp.2016240511.
4. Василюк Ф.Е., Зарецкий В.К., Молостова А.Н. Психотехнический метод исследования творческого мышления // Культурно-историческая психология. 2008. № 4. С. 34–47.

References

1. Vasilyuk F.E. Metodologicheskii smysl psikhologicheskogo skhizisa [Methodological sense of psychological schizis]. *Voprosy psikhologii* [The questions of psychology], 1995, no. 6, pp. 25–40.
2. Vasilyuk F.E. Semiotika i tekhnika ehmpatii [Semiotics and the technique of empathy]. *Voprosy psikhologii* [Psychology issues], 2007, no. 2, pp. 3–14.
3. Vasilyuk F.E. Soperezhivanie kak tsentral'naya kategoriya ponimayushchei psikhoterapii [Co-experiencing as a Key Category of Co-experiencing Psychotherapy]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2016. Vol. 24, no. 5, pp. 205–227. doi:10.17759/cpp.2016240511. (In Russ., abstr. in Engl.).

5. Воликова С.В. Системно-психологические характеристики родительских семей пациентов с депрессивными и тревожными расстройствами: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2006. 25 с.
6. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. Детская психология. М.: Педагогика, 1984. 432 с.
7. Зарецкий В.К. Становление и сущность рефлексивно-деятельностного подхода в оказании консультативной психологической помощи // Консультативная психология и психотерапия. 2013. № 2. С. 8–37.
8. Зарецкий В.К., Семенов И.Н. Логико-психологический анализ продуктивного мышления при дискурсивном решении задач // Новые исследования в психологии. 1979. № 1. С. 3–8.
9. Зарецкий В.К., Холмогорова А.Б. Педагогическая, психологическая и психотерапевтическая помощь в процессе преодоления учебных трудностей как содействие развитию ребенка // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 3. С. 33–59. doi.org/10.17759/cpp.2017250303
10. Какие профессии ждут российский рынок труда в ближайшие 10 лет? 2017 [Электронный ресурс] // Career.ru. URL: <https://career.ru/article/21616> (дата обращения: 13.11.2018).
11. Карягина Т.Д., Будаговская Н.А., Дубровская С.В. Адаптация многофакторного опросника эмпатии М. Дэвиса // Консультативная психология и психотерапия. 2013. № 1. С. 202–227.
12. Социальное познание как высшая психическая функция и его развитие в онтогенезе: коллективная монография / Под ред. А.Б. Холмогоровой. М.: Неолит, 2016. 312 с.
13. Холмогорова А.Б. Общая патопсихология // Клиническая психология: учебник для студ. высш. учеб. заведений: в 4 т. Т. 1. / Под ред. А.Б. Холмогоровой. Издательский центр «Академия», 2010. 464 с.
14. Холмогорова А.Б. Интегративная психотерапия расстройств аффективного спектра. М.: Медпрактика-М. 2011. 480 с.
15. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г., Петрова Г.А. Социальная поддержка как предмет научного изучения и ее нарушения у больных с расстройствами аффективного спектра // Социальная и клиническая психиатрия. 2003. № 2. С. 15–23.
16. Холмогорова А.Б., Клименкова Е.Н. Способность к эмпатии в контексте проблемы субъектности // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 2. С. 75–93. doi.org/10.17759/cpp.2017250205
17. Холмогорова А.Б., Московская М.С., Шерягина Е.В. Алекситимия и способность к оказанию разных видов социальной поддержки // Консультативная психология и психотерапия. 2014. Т. 22. № 4. С. 115–129.
18. Холмогорова А.Б., Петрова Г.А. Методы диагностики социальной поддержки при расстройствах аффективного спектра // Медицинская технология. МНИИ психиатрии Росздрава. М., 2007. 24 с.
19. Шерягина Е.В. Проективная методика исследования стратегий утешения // Консультативная психология и психотерапия. 2013. № 2. С. 212–224.
20. Шерягина Е.В. Житейская и профессиональная психологическая помощь: понятийное поле и проблематика // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 1. С. 8–23. doi.org/10.17759/cpp.2016240102
21. Carkhuff R.R. Helping and human relations. Vol. II: Practice and research. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1969. 329 p.
4. Vasilyuk F.E., Zaretskii V.K., Molostova A.N. Psikhotehnicheskii metod issledovaniya tvorcheskogo myshleniya [Psychotechnical method for research on creative thinking]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya* [Cultural-Historical Psychology], 2008, no. 4, pp. 34–47. (In Russ., abstr. in Engl.).
5. Volikova S.V. Sistemno-psikhologicheskie kharakteristiki roditel'skikh semei patsientov s depressivnymi i trevozhnymi rasstroistvami: Avtoref. dis. kand. psikhol. nauk [System-psychological characteristics of parental families of patients with depressive and anxiety disorders. Ph. D. (Psychology) Thesis]. Moscow, 2006, 25 p.
6. Vygotskii L.S. Sbranie sochinenii: V 6 t. T. 4. Detskaya psikhologiya [Collected Works: in 6 vol. Vol. 4. Child psychology]. Moscow: Pedagogika Publ., 1984. 432 p.
7. Zaretskii V.K. Stanovlenie i sushchnost' reflektivno-deyatelnostnogo podkhoda v okazanii konsul'tativnoi psikhologicheskoi pomoshchi [Formation and essence of the reflexive-activity approach in the provision of counseling psychological assistance]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2013, no. 2, pp. 8–37. (In Russ., abstr. in Engl.).
8. Zaretskii V.K., Semenov I.N. Logiko-psikhologicheskii analiz produktivnogo myshleniya pri diskursivnom reshenii zadach [Logikopsihologicheskij analiz produktivnogo myshlenija pri diskursivnom reshenii zadach]. *Novye issledovaniya v psikhologii* [New research in psychology], 1979, no. 1, pp. 3–8.
9. Zaretskii V.K., Kholmogorova A.B. Pedagogicheskaya, psikhologicheskaya i psikhoterapevticheskaya pomoshch' v protsesse preodoleniya uchebnykh trudnostei kak sodeistvie razvitiyu rebenka [Pedagogical, Psychological And Psychotherapeutic Help In Overcoming Learning Difficulties To Facilitate Development]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2017. Vol. 25, no. 3, pp. 33–59. doi:10.17759/cpp.2017250303. (In Russ., abstr. in Engl.).
10. Kkie professii zhduť rossiiskii rynok truda v blizhaishie 10 let? [Ehlektronnyi resurs] [What professions are waiting for the Russian labor market in the next 10 years?], 2017. *Career.ru*. URL: <https://career.ru/article/21616> (Accessed: 13.11.2018).
11. Karyagina T.D., Budagovskaya N.A., Dubrovskaya S.V. Adaptatsiya mnogofaktornogo oprosnika ehmpatii M. Devisa [Adaptation of multyafactor questionnaire empathy M. Davis]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2013, no. 1, pp. 202–227. (In Russ., abstr. in Engl.).
12. Kholmogorova A.B. (ed.), Sotsial'noe poznanie kak vysshaya psikhicheskaya funktsiya i ego razvitie v ontogeneze: kollektivnaya monografiya [Social cognition as the highest psychic function and its development in ontogenesis]. Moscow: Neolit Publ., 2016, 312 p.
13. Kholmogorova A.B. Obshchaya patopsikhologiya [General pathopsychology]. *Klinicheskaya psikhologiya: v 4 t. : uchebnik dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenii* [Clinical psychology: in 4 vol.]. Kholmogorova A.B. (ed.). Vol. 1. Moscow: «Akademiya» Publ., 2010, 464 p.
14. Kholmogorova A.B. Integrativnaya psikhoterapiya rasstroistv affektivnogo spektra [Integrative psychotherapy of frustration of an affective range]. Moscow: Medpraktika-M Publ., 2011, 480 p.
15. Kholmogorova A.B., Garanyan N.G., Petrova G.A. Sotsial'naya podderzhka kak predmet nauchnogo izucheniya i ee narusheniya u bol'nykh s rasstroistvami affektivnogo spektra [Social support as a subject of scientific studying and its violation at patients with frustration of an affective range]. *Sotsial'naya i klinicheskaya psikhiatriya* [Social and clinical psychiatry], 2003, no. 2, pp. 15–23.

22. Curran T., Hill A.P. Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016 [Электронный ресурс]. // *Psychological Bulletin*. Advance online publication. 2017. URL: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-bul0000138.pdf> (дата обращения: 13.01.2019). doi.org/10.1037/bul0000138
23. Gallipoli G., Makridis A.C. Structural transformation and the rise of information technology // *Journal of Monetary Economics*, Elsevier. 2018. Vol. 97. P. 91–110. doi.org/10.1016/j.jmoneco.2018.05.005
24. MacBeth A., Gumley A. Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology // *Clinical Psychology Review*. 2012. № 32. P. 545–552. doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003
25. Marsh I.C., Chan S.W.Y., MacBeth A. Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis // *Mindfulness*. 2018. № 9. P. 1011–1027. doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7
26. Neff K.D. The development and validation of a scale to measure self-compassion // *Self and Identity*. 2003. № 2(3). P. 223–250. doi.org/10.1080/15298860309027
27. Wepl L.R., Brown C.M. Self-compassion, empathy, and helping intentions // *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*. 2013. Vol. 9. № 1. P. 54–65. doi.org/10.1080/17439760
28. Why does socially prescribed perfectionism place people at risk for depression? A five-month, two-wave longitudinal study of the Perfectionism Social Disconnection Model / M.M. Smith, S.B. Sherry, M.E. McLarnon, G.L. Flett, P.L. Hewitt, D.H. Saklofske, M.E. Etherson // *Personality and Individual Differences*. 2018. Vol. 134. P. 49–54. doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.040
29. Zessin U., Dickhauser O., Garbade S. The relationship between self-compassion and well-being: a meta-analysis // *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2015. № 7. P. 340–362. doi.org/10.1111/aphw.12051
16. Kholmogorova A.B., Klimentkova E.N. Sposobnost' k ehmpatii v kontekste problemy sub'ektnosti [Empathic ability in the context of the subjectivity problem]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2017. Vol. 25, no. 2, pp. 75–93. doi:10.17759/cpp.2017250205 (In Russ., abstr. in Engl.).
17. Kholmogorova A.B., Moskovskaya M.S., Sheryagina E.V. Aleksitimiya i sposobnost' k okazaniyu raznykh vidov sotsial'noi podderzhki [Alexithymia and the ability to provide different types of social support]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2014. Vol. 22, no. 4, pp. 115–129. (In Russ., abstr. in Engl.).
18. Kholmogorova A.B., Petrova G.A. Metody diagnostiki sotsial'noi podderzhki pri rasstroistvakh affektivnogo spectra [Methods of diagnostics of social support at frustration of an affective range]. *Meditsinskaya tekhnologiya. MNII psikhiiatrii Roszdrava [Medical technology. Institute of Psychiatry, Roszdrav]*, Moscow, 2007. 24 p.
19. Sheryagina E.V. Proektivnaya metodika issledovaniya strategii utsheniya [Projective technique for consultation's strategies study]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2013, no. 2, pp. 212–224. (In Russ., abstr. in Engl.).
20. Sheryagina E.V. Zhiteiskaya i professional'naya psikhologicheskaya pomoshch': ponyatiinoe pole i problematika [Common and professional psychological help: conceptual framework and issues]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2016. Vol. 24, no. 1, pp. 8–23. doi:10.17759/cpp.2016240102. (In Russ., abstr. in Engl.).
21. Carkhuff R.R. Helping and human relations. Vol. II.: Practice and research. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1969. 329 p.
22. Curran T., Hill A.P. Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016 [Electronic resource], 2017. *Psychological Bulletin. Advance online publication*. URL: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-bul0000138.pdf> (Accessed: 13.01.2019). doi:10.1037/bul0000138
23. Gallipoli G., Makridis A.C. Structural transformation and the rise of information technology. *Journal of Monetary Economics, Elsevier*, 2018. Vol. 97, pp 91–110. doi:10.1016/j.jmoneco.2018.05.005
24. MacBeth A., Gumley A. Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 2012, no. 32, pp. 545–552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003
25. Marsh I.C., Chan S.W.Y., MacBeth A. Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*, 2018, no. 9, pp. 1011–1027. doi:10.1007/s12671-017-0850-7
26. Neff, K. D. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2003, no. 2(3), pp. 223–250. doi:10.1080/15298860309027
27. Wepl L.R., Brown C.M. Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 2013. Vol. 9, no. 1, pp. 54–65. doi:10.1080/17439760
28. Smith M.M. et al. Why does socially prescribed perfectionism place people at risk for depression? A five-month, two-wave longitudinal study of the Perfectionism Social Disconnection Model *Personality and Individual Differences*, 2018. Vol. 134, pp. 49–54. doi:10.1016/j.paid.2018.05.040.
29. Zessin U., Dickhauser O., Garbade S. The relationship between self-compassion and well-being: a meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2015, no. 7, pp. 340–362. doi:10.1111/aphw.12051