

Научная статья | Original paper

## Соматизация, психологический дистресс и самоповреждающее поведение в становящейся взрослости: помогают ли позитивные ожидания в отношении будущего?

А.А. Золотарева<sup>1</sup> ✉, Н.В. Мальцева<sup>2</sup>, Л.А. Сарапульцева<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Российская Федерация

<sup>2</sup> ГАУЗ «Городская клиническая больница № 6 г. Челябинск», Челябинск, Российская Федерация

<sup>3</sup> Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Российская Федерация

✉ [alena.a.zolotareva@gmail.com](mailto:alena.a.zolotareva@gmail.com)

### Резюме

**Контекст и актуальность.** Становящаяся взрослость как особый период развития, связанный с большим количеством уязвимостей и возможностей, нуждается в психологических исследованиях и интерпретациях. **Цель.** Целью настоящего исследования является изучение роли позитивных ожиданий в отношении будущего в совладании с соматизацией, психологическим дистрессом и самоповреждающим поведением. **Методы и материалы.** В исследовании приняли участие 398 студентов российских университетов, в том числе 104 юноши и 294 девушки в возрасте от 18 до 22 лет ( $M = 18,33$ ;  $Me = 18$  лет;  $SD = 0,82$ ). Участники исследования заполнили анкету, состоящую из шкал для оценки позитивных ожиданий в отношении будущего (Future Expectations Scale for Adolescents, FESA), тревоги (Generalized Anxiety Disorder-7, GAD-7), депрессии (Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9), соматизации (Somatic Symptom Scale-8, SSS-8) и опыта самоповреждений (Self-Harm Inventory, SHI). **Результаты.** Результаты исследования показали, что 49% юношей и девушек испытывали соматические симптомы, 32% жаловались на тревожные симптомы, 38% сообщали о депрессивных симптомах, 54% признавались в по крайней мере единичном опыте самоповреждающего поведения. Позитивные ожидания в отношении работы и образования были взаимосвязаны с более редкими сообщениями о соматизации, психологическом дистрессе и самоповреждающем поведении, а позитивные ожидания в отношении здоровья — с более редкими и менее интенсивными соматическими, тревожными и депрессивными симптомами. Знание этих закономерностей может быть использовано в практике психологического тестирования и консультирования.

**Ключевые слова:** становящаяся взрослость, соматизация, психологический дистресс, самоповреждающее поведение, позитивные ожидания в отношении будущего

Золотарева А.А., Мальцева Н.В., Сарапульцева Л.А. (2025). Соматизация, психологический дистресс и самоповреждающее поведение в становящейся взрослости: помогают ли позитивные ожидания в отношении будущего? *Клиническая и специальная психология*, 14(1), 95—107.

Zolotareva A.A., Maltseva N.V., Sarapultseva L.A. (2025). Somatization, psychological distress, and self-harming behavior in emerging adulthood: Do positive future expectations help? *Clinical Psychology and Special Education*, 14(1), 95—107.

**Финансирование.** Публикация подготовлена в ходе проведения исследования № 25-00-033 «Развитие психосоматических исследований в России» в рамках Программы «Научный фонд Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ)».

**Для цитирования:** Золотарева, А.А., Мальцева, Н.В., Сарапульцева, Л.А. (2025). Соматизация, психологический дистресс и самоповреждающее поведение в становящейся взрослости: помогают ли позитивные ожидания в отношении будущего? *Клиническая и специальная психология*, 14(1), 95—107. <https://doi.org/10.17759/cpse.2025140106>

## Somatization, psychological distress, and self-harming behavior in emerging adulthood: Do positive future expectations help?

A.A. Zolotareva<sup>1</sup> ✉, N.V. Maltseva<sup>2</sup>, L.A. Sarapultseva<sup>3</sup>

<sup>1</sup> HSE University, Moscow, Russian Federation

<sup>2</sup> Chelyabinsk City Clinical Hospital No. 6, Chelyabinsk, Russian Federation

<sup>3</sup> Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russian Federation

✉ alena.a.zolotareva@gmail.com

### Abstract

**Context and relevance.** Emerging adulthood as a special period of development associated with a large number of vulnerabilities and opportunities needs psychological research and interpretation. **Objective.** The aim of this study was to explore the role of positive future expectations in coping with somatization, psychological distress, and self-harming behavior. **Methods and materials.** The participants were 398 students of Russian universities, including 104 males and 294 females aged 18 to 22 years ( $M = 18.33$ ;  $Me = 18$  years;  $SD = 0.82$ ). The participants completed a questionnaire consisting of scales for assessing positive future expectations (Future Expectations Scale for Adolescents, FESA), anxiety (Generalized Anxiety Disorder-7, GAD-7), depression (Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9), somatization (Somatic Symptom Scale-8, SSS-8), and self-harm experience (Self-Harm Inventory, SHI). **Results.** The results showed that 49% of the participants experienced somatic symptoms, 32% complained of anxiety symptoms, 38% reported depressive symptoms, and 54% admitted to at least a single experience of self-harming behavior. Positive expectations about work and education were correlated with rarer reports of somatization, psychological distress, and self-harming behavior, and positive expectations about health were correlated with rarer and less intense somatic, anxiety, and depressive symptoms. Knowledge of these patterns can be used in the practice of psychological testing and counseling.

**Keywords:** emerging adulthood, somatization, psychological distress, self-harming behavior, positive future expectations

**Funding.** The publication was prepared within the framework of the Academic Fund Program at HSE University (grant № 25-00-033 “Development of psychosomatic research in Russia”).

Золотарева А.А., Мальцева Н.В., Сарапульцева Л.А. (2025). Соматизация, психологический дистресс и самоповреждающее поведение в становящейся взрослости: помогают ли позитивные ожидания в отношении будущего? *Клиническая и специальная психология*, 14(1), 95—107.

Zolotareva A.A., Maltseva N.V., Sarapultseva L.A. (2025). Somatization, psychological distress, and self-harming behavior in emerging adulthood: Do positive future expectations help? *Clinical Psychology and Special Education*, 14(1), 95—107.

**For citation:** Zolotareva, A.A., Maltseva, N.V., Sarapultseva, L.A. (2025). Somatization, psychological distress, and self-harming behavior in emerging adulthood: Do positive future expectations help? *Clinical Psychology and Special Education*, 14(1), 95—107. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpse.2025140106>

## Введение

Становящаяся взрослость (англ. «emerging adulthood»), очерченная возрастными границами от 18 до 25 лет, включает период развития между выходом из подросткового возраста и переходом в раннюю взрослость (Arnett, 2000). Этот период связан с большим количеством личных уязвимостей и возможностей.

С одной стороны, становящиеся взрослые уязвимы из-за того, что многое в их жизни становится нестабильным и неопределенным. Частая смена жизненных планов и траекторий, связанных с обучением, будущей профессией и романтическими отношениями, увеличивает риски развития психопатологии. Около 40% становящихся взрослых страдают от симптомов психического нездоровья и психологического неблагополучия (Arnett, Žukauskienė, Sugimura, 2014), испытывают тревогу (Niermann et al., 2021), депрессию (Arias-de la Torre et al., 2021), соматизацию (Feussner et al., 2022) и пытаются избежать душевной боли с помощью самоповреждающего поведения в виде нанесения себе укусов, ударов, порезов, прижигания себя спичкой, сигаретой или зажигалкой, втыкания в кожу острых предметов и т.п. (Daukantaitė et al., 2021).

С другой стороны, становящаяся взрослость является периодом возможностей. Как замечает Дж. Арнетт, «освободившись от зависимостей детства и подростничества, но еще не взяв на себя долговечные обязательства, обычные для взрослой жизни, становящиеся взрослые часто изучают пространство жизненных возможностей в любви, работе и мировоззрении» (Arnett, 2000, p. 469). Размышляя о будущем, становящиеся взрослые в основном пытаются строить планы на образование, карьеру и создание семьи (Fonseca et al., 2019), причем более простроенные планы на будущее способствуют развитию самоидентичности и способности к близости в межличностных взаимоотношениях (Seginer, Noyman, 2005).

Здоровье и благополучие становящихся взрослых во многом зависит от их ожиданий в отношении будущего (англ. «future expectations»), т.е. их убежденности в том, что в будущем произойдут конкретные благоприятные или неблагоприятные события, связанные с их здоровьем, семьей, образованием, карьерным продвижением и т.д. (Oettingen, Mayer, 2002; Wyman et al., 1993).

Позитивные ожидания в отношении будущего ведут к росту социального и эмоционального благополучия, особенно у молодых людей из числа меньшинств и малообеспеченных семей (Werner, Smith, 1992; Wyman et al., 1993), и, напротив, негативные ожидания ведут к рискованному поведению и большей вовлеченности в преступность (Nurmi, 1991; Quinton et al., 1993; Raffaelli, Koller, 2005). Молодые люди с позитивными ожиданиями обладают более крепким физическим и психическим здоровьем, добиваются больших успехов в учебе и карьерном продвижении, легче адаптируются к военной службе и отмечают большую удовлетворенность жизнью, чем их сверстники с негативными ожиданиями в отношении будущих жизненных достижений (Kim, Kim, 2020; Sulimani-Aidan, 2015).

Поскольку позитивные ожидания выполняют адаптивные функции в периоде становящейся взрослости, целью настоящего исследования является изучение роли позитивных ожиданий в отношении будущего в совладании с соматизацией, психологическим дистрессом и самоповреждающим поведением.

## Материалы и методы

### Процедура

Сбор данных был проведен в январе–феврале 2022 года. Студентов российских университетов («Южно-Уральский государственный университет», «Российский государственный профессионально-педагогический университет») приглашали принять участие в исследовании во время лекционных и семинарских занятий. Критерием включения в выборку был возраст становящейся взрослости, т.е. возраст от 18 до 25 лет.

### Участники исследования

В исследовании приняли участие 398 студентов, в том числе 104 юноши и 294 девушки в возрасте от 18 до 22 лет ( $M = 18,33$ ;  $Me = 18$  лет;  $SD = 0,82$ ).

### Инструменты

Участники исследования заполнили анкету, содержащую следующие инструменты:

1. *Шкала соматических симптомов (Somatic Symptom Scale-8, SSS-8)* содержит 8 пунктов с описанием соматических симптомов (например, «головокружение», «проблемы со сном») (Gierk et al., 2014). Каждый симптом оценивается по шкале от 0 («совсем нет») до 4 («очень часто»). Клинически значимыми соматические симптомы считаются при общем показателе по SSS-8  $\geq 12$ . Шкала переведена и адаптирована на русский язык (Золотарева, 2022). В настоящем исследовании шкала была внутренне согласованной ( $\alpha = 0,829$ ).
2. *Шкала генерализованного тревожного расстройства (Generalized Anxiety Disorder-7, GAD-7)* включает 7 пунктов с описанием тревожных симптомов (например, «склонность быстро испытывать злость или раздражительность») (Spitzer et al., 2006). Каждый симптом оценивается по шкале от 0 («совсем нет») до 3 («почти каждый день»). Клинически значимыми тревожные симптомы считаются при общем показателе по GAD-7  $\geq 10$ . Шкала переведена и адаптирована на русский язык (Золотарева, 2023а). В настоящем исследовании шкала была внутренне согласованной ( $\alpha = 0,916$ ).
3. *Опросник здоровья пациента (Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)* содержит 9 пунктов с описанием депрессивных симптомов (например, «снижение интереса и удовольствия от привычных дел») (Kroenke, Spitzer, Williams, 2001). Каждый симптом оценивается по шкале от 0 («совсем нет») до 3 («почти каждый день»). Клинически значимыми депрессивные симптомы считаются при общем показателе по PHQ-9  $\geq 10$ . Опросник переведен и адаптирован на русский язык (Золотарева, 2023б). В настоящем исследовании опросник был внутренне согласованным ( $\alpha = 0,870$ ).
4. *Опросник самоповреждений (Self-Harm Inventory, SHI)* включает 22 пункта с описанием различных видов самоповреждающего поведения (например, намеренных нанесений себе ударов, ожогов и порезов, злоупотребления наркотическими или лекарственными препаратами, пребывание в отношениях с сексуальным или эмоциональным насилием) (Sansone, Wiederman, Sansone, 1998). Респондент отвечает, был ли в его жизни опыт каждого вида самоповреждающего поведения с помощью дихотомической шкалы положительных («да») и отрицательных («нет») ответов. Переведенный на русский язык опросник успешно прошел проверку на внутреннюю надежность ( $\alpha = 0,817$  по формуле Кьюдера-Ричардсона 20).
5. *Шкала ожиданий в отношении будущего для подростков (Future Expectations Scale for Adolescents, FESA)* включает 24 пункта с описанием позитивных ожиданий в отношении

работы и образования («Я найду хорошую работу»), брака и семьи («Я женюсь/выйду замуж»), церковной и общественной жизни («Я буду лидером в своем обществе»), здоровья («У меня будет хорошее здоровье») и будущего собственных детей («Мои дети будут жить в мирное время») (McWhirter, McWhirter, 2008). Респондент присваивает каждому пункту оценку по шкале Ликерта от 1 («Я совсем не верю в это») до 5 («Я определенно в это верю»). Переведенная на русский язык версия FESA успешно прошла проверку факторной валидности ( $\chi^2(180) = 517$ ,  $p < 0,001$ ; CFI = 0,931; TLI = 0,919; SRMR = 0,050; RMSEA = 0,069 [0,062; 0,076]) и внутренней надежности ( $\alpha = 0,913$  для шкалы позитивных ожиданий в отношении работы и образования;  $\alpha = 0,853$  для шкалы позитивных ожиданий в отношении брака и семьи;  $\alpha = 0,660$  для шкалы позитивных ожиданий в отношении церковной и общественной жизни;  $\alpha = 0,811$  для шкалы позитивных ожиданий в отношении здоровья;  $\alpha = 0,836$  для шкалы позитивных ожиданий в отношении будущего собственных детей).

### Анализ данных

Для анализа данных были использованы методы описательной статистики, коэффициент  $\alpha$ -Кронбаха, конфирматорный факторный анализ, формула Кьюдера-Ричардсона, критерий  $\chi^2$ -Пирсона и множественный регрессионный анализ. Анализ данных был реализован в статистическом пакете IBM SPSS Statistics 27.0.

## Результаты

В 49% случаев у опрошенных были соматические симптомы, в 32% случаев — тревожные симптомы и в 38% случаев — депрессивные симптомы. Кроме того, 54% участников исследования отмечали хотя бы один вид самоповреждающего поведения с наиболее частыми сообщениями о том, что они мучили себя мыслями о собственной бесполезности (34% случаев), настраивали себя на то, что будут отвергнуты в отношениях (27% случаев) и состояли в отношениях с эмоциональным насилием (19% случаев). На рис. 1 показана частота встречаемости соматизации, психологического дистресса и самоповреждающего поведения.

Юноши и девушки с соматическими ( $\chi^2(12) = 68,703$ ,  $p < 0,001$ ), тревожными ( $\chi^2(12) = 86,917$ ,  $p < 0,001$ ) и депрессивными симптомами ( $\chi^2(12) = 93,821$ ,  $p < 0,001$ ) были более склонными к самоповреждающему поведению.

Позитивные ожидания в отношении будущего были связаны с менее частыми и интенсивными проявлениями соматизации, психологического дистресса и самоповреждающего поведения. Позитивные ожидания в отношении работы и образования и позитивные ожидания в отношении здоровья определяли 23,7% дисперсии соматических симптомов ( $R = 0,487$ ;  $F(7, 390) = 17,339$ ,  $p < 0,001$ ). Позитивные ожидания в отношении работы и образования и позитивные ожидания в отношении здоровья определяли 23,2% дисперсии тревожных симптомов ( $R = 0,482$ ;  $F(7, 390) = 16,828$ ,  $p < 0,001$ ). Позитивные ожидания в отношении работы и образования и позитивные ожидания в отношении здоровья определяли 29,3% дисперсии депрессивных симптомов ( $R = 0,542$ ;  $F(7, 390) = 23,123$ ,  $p < 0,001$ ). Позитивные ожидания в отношении работы и образования определяли 15,3% дисперсии самоповреждающего поведения ( $R = 0,392$ ;  $F(7, 390) = 10,099$ ,  $p < 0,001$ ). В табл. 1 показаны результаты серии регрессионных анализов.

Золотарева А.А., Мальцева Н.В., Сарапульцева Л.А. (2025). Соматизация, психологический дистресс и самоповреждающее поведение в становящейся взрослости: помогают ли позитивные ожидания в отношении будущего? *Клиническая и специальная психология*, 14(1), 95—107.

Zolotareva A.A., Maltseva N.V., Sarapultseva L.A. (2025). Somatization, psychological distress, and self-harming behavior in emerging adulthood: Do positive future expectations help? *Clinical Psychology and Special Education*, 14(1), 95—107.



**Рис. 1.** Соматизация, психологический дистресс и самоповреждающее поведение в ранней взрослости

**Fig.1.** Somatization, psychological distress, and self-harming behavior in emerging adulthood

Золотарева А.А., Мальцева Н.В., Сарапульцева Л.А.  
(2025). Соматизация, психологический дистресс и  
самоповреждающее поведение в становящейся взрослости:  
помогают ли позитивные ожидания в отношении будущего?  
*Клиническая и специальная психология*, 14(1), 95—107.

Zolotareva A.A., Maltseva N.V., Sarapultseva L.A. (2025).  
Somatization, psychological distress, and  
self-harming behavior in emerging adulthood:  
Do positive future expectations help?  
*Clinical Psychology and Special Education*, 14(1), 95—107.

Таблица 1 / Table 1

**Результаты серии регрессионных анализов**  
**The results of a series of regression analyses**

<b>Позитивные ожидания в отношении будущего / Positive future expectations</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>SE</b>	<b>p-value</b>
<b>Предикторы соматических симптомов / Predictors of somatic symptoms</b>			
Позитивные ожидания в отношении работы и образования / Positive expectations about work and education	-0,126	0,742	0,033
Позитивные ожидания в отношении брака и семьи / Positive expectations about marriage and family	-0,019	0,405	0,745
Позитивные ожидания в отношении церкви и общества / Positive expectations for the church and society	0,092	0,444	0,085
Позитивные ожидания в отношении здоровья / Positive health expectations	-0,284	0,520	< 0,001
Позитивные ожидания в отношении будущего детей / Positive expectations about the future of children	0,032	0,506	0,605
<b>Предикторы тревожных симптомов / Predictors of anxiety symptoms</b>			
Позитивные ожидания в отношении работы и образования / Positive expectations about work and education	-0,277	0,636	< 0,001
Позитивные ожидания в отношении брака и семьи / Positive expectations about marriage and family	0,002	0,347	0,972
Позитивные ожидания в отношении церкви и общества / Positive expectations for the church and society	0,054	0,381	0,319
Позитивные ожидания в отношении здоровья / Positive health expectations	-0,150	0,446	0,009
Позитивные ожидания в отношении будущего детей / Positive expectations about the future of children	-0,055	0,433	0,373
<b>Предикторы депрессивных симптомов / Predictors of depressive symptoms</b>			
Позитивные ожидания в отношении работы и образования / Positive expectations about work and education	-0,305	0,646	< 0,001
Позитивные ожидания в отношении брака и семьи / Positive expectations about marriage and family	-0,017	0,353	0,764
Позитивные ожидания в отношении церкви и общества / Positive expectations for the church and society	0,061	0,387	0,236
Позитивные ожидания в отношении здоровья / Positive health expectations	-0,217	0,453	< 0,001
Позитивные ожидания в отношении будущего детей / Positive expectations about the future of children	-0,051	0,441	0,389
<b>Предикторы самоповреждающего поведения / Predictors of self-harming behavior</b>			
Позитивные ожидания в отношении работы и образования / Positive expectations about work and education	-0,233	0,302	< 0,001
Позитивные ожидания в отношении брака и семьи / Positive expectations about marriage and family	-0,074	0,165	0,239
Позитивные ожидания в отношении церкви и общества / Positive expectations for the church and society	0,026	0,181	0,650
Позитивные ожидания в отношении здоровья / Positive health expectations	-0,089	0,212	0,137
Позитивные ожидания в отношении будущего детей / Positive expectations about the future of children	-0,056	0,206	0,384

*Примечание.* Данные с учетом контроля поля и возраста респондентов.  
*Note.* Data based on the control of the respondents' gender and age.

### Обсуждение результатов

Результаты настоящего исследования, направленного на изучение роли позитивных ожиданий в отношении будущего в совладании с соматизацией, психологическим дистрессом и самоповреждающим поведением, позволяют сделать несколько выводов о выявленных закономерностях.

Становящиеся взрослые часто жаловались на соматические, тревожные и депрессивные симптомы, а также часто признавались в самоповреждениях. Высокая частота встречаемости соматизации, психологического дистресса и самоповреждающего поведения может быть связана как со спецификой жизненного периода участников исследования, так и с тем, что сбор данных был проведен в период пандемии COVID-19. Известно, что пандемия вызвала у многих молодых людей неудовлетворенность онлайн-обучением (Al-Nasa'h et al., 2021), беспокойство о своем здоровье и здоровье родственников (Schiff et al., 2021), чувство неопределенности в отношении академических и карьерных перспектив (Appleby et al., 2022), переживание стресса, тревоги, депрессии и суицидальных мыслей (Matić et al., 2023), соматические симптомы, сопровождаемые страхами по поводу угрозы пандемии жизни и физическому здоровью (Liu, Liu, Liu, 2020), резкое сокращение времени, проводимого с партнерами в сексуальных и романтических взаимоотношениях (Yarger et al., 2021).

Самоповреждения чаще наблюдались у респондентов с соматическими, тревожными и депрессивными симптомами. Данная закономерность кажется неспецифической, потому что ранее была подтверждена в исследованиях с участием детей и подростков (Predescu, Sipos, 2023; Raffagnato et al., 2020; Serra et al., 2022).

Позитивные ожидания в отношении работы и образования были связаны с более редкими сообщениями о соматизации, психологическом дистрессе и самоповреждающем поведении. Тема будущей работы является самой частой в размышлениях становящихся взрослых о том, «что значит быть взрослым», содержит такие ассоциации, как «упорный труд», «построение жизни», «вовлеченность в профессию», «настойчивость в работе» и «важность наличия постоянной работы». Молодые люди также были убеждены в том, что если они будут удовлетворены своей работой, то будут в целом удовлетворены своей жизнью (Lopez et al., 2005). Ожидания в отношении работы и образования наиболее осязаемы и реалистичны в становящейся взрослости, когда остальные жизненные перспективы кажутся более неопределенными, поэтому позитивный характер этих ожиданий имеет явные преимущества для психического здоровья и психосоматического благополучия становящихся взрослых.

Наконец, позитивные ожидания в отношении здоровья были связаны с более редкими и менее интенсивными соматическими, тревожными и депрессивными симптомами. Специалисты знают, что позитивные ожидания в отношении будущего в подростковом возрасте дают более крепкое физическое и психическое здоровье во взрослом возрасте, потому что молодые люди с надеждой на хорошее будущее чаще ведут здоровый образ жизни, занимаются спортом и отказываются от вредных привычек, чем их сверстники, неуверенные в своем благоприятном будущем (Kim, Kim, 2020). Ожидания в отношении здоровья и их взаимосвязи с психическим здоровьем и психосоматическим благополучием у становящихся взрослых ранее не были изучены, но исследователи отмечают, что надежда и оптимизм являются факторами устойчивости подростков при соматических, тревожных и депрессивных симптомах (Johnstone et al., 2014; Murberg, 2012; Wong, Lim, 2009).



Золотарева А.А., Мальцева Н.В., Сарапульцева Л.А. (2025). Соматизация, психологический дистресс и самоповреждающее поведение в становящейся взрослости: помогают ли позитивные ожидания в отношении будущего? *Клиническая и специальная психология*, 14(1), 95—107.

Zolotareva A.A., Maltseva N.V., Sarapultseva L.A. (2025). Somatization, psychological distress, and self-harming behavior in emerging adulthood: Do positive future expectations help? *Clinical Psychology and Special Education*, 14(1), 95—107.

### Заключение

Знание о том, что позитивные ожидания в отношении будущего помогают в совладании с соматизацией, психологическим дистрессом и самоповреждающим поведением, открывает новые перспективы психологических исследований, а также определяет новые возможности работы с деструктивными состояниями в практике психологического консультирования. Развитие и поддержание позитивных ожиданий в отношении будущего может быть одним из приоритетных направлений психологической помощи становящимся взрослым, особенно если они испытывают душевные страдания.

### Список источников / References

1. Золотарева, А.А. (2023a). Адаптация русскоязычной версии шкалы генерализованного тревожного расстройства (Generalized Anxiety Disorder-7). *Консультативная психология и психотерапия*, 31(4), 31—46. <https://doi.org/10.17759/cpp.2023310402>  
Zolotareva, A.A. (2023a). Adaptation of the Russian version of the Generalized Anxiety Disorder-7. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 31(4), 31—46. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpp.2023310402>
2. Золотарева, А.А. (2023b). Диагностика депрессии: психометрическая оценка русскоязычной версии опросника здоровья пациента (Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9). *Клиническая и специальная психология*, 12(4), 107—121. <https://doi.org/10.17759/cpse.2023120406>  
Zolotareva, A.A. (2023b). Diagnosis of Depression: Psychometric Examination of the Russian Version of the Patient Health Questionnaire (PHQ-9). *Clinical Psychology and Special Education*, 12(4), 107—121. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpse.2023120406>
3. Золотарева, А.А. (2022). Факторная структура русскоязычной версии шкалы соматических симптомов (Somatic Symptom Scale-8, SSS-8). *Консультативная психология и психотерапия*, 30(3), 8—20. <https://doi.org/10.17759/cpp.2022300302>  
Zolotareva, A.A. (2022). Factor structure of the Russian version of the Somatic Symptom Scale-8 (SSS-8). *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 30(3), 8—20. (In Russ.) DOI: 10.17759/cpp.2022300302
4. Al-Nasa'h, M., Al-Tarawneh, L., Awwad, F.M.A., Ahmad, I. (2021). Estimating students' online learning satisfaction during COVID-19: A discriminant analysis. *Heliyon*, 7(12), art. e08544. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e08544>
5. Appleby, J.A., King, N., Saunders, K.E., Bast, A., Rivera, D., Byun, J., Cunningham, S., Khera, C., Duffy, A.C. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic on the experience and mental health on university students studying in Canada and the UK: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 12(1), art. e050187. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-050187>
6. Arias-de la Torre, J., Ronaldson, A., Prina, M., Matcham, F., Pinto Pereira, S.M., Hatch, S.L., Armstrong, D., Pickles, A., Hotopf, M., Dregan, A. (2021). Depressive symptoms during early adulthood and the development of physical multimorbidity in the UK: An observational cohort study. *Lancet Healthy Longevity*, 2, e801—810. [https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(21\)00259-2](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(21)00259-2)

Золотарева А.А., Мальцева Н.В., Сарапульцева Л.А. (2025). Соматизация, психологический дистресс и самоповреждающее поведение в становящейся взрослости: помогают ли позитивные ожидания в отношении будущего? *Клиническая и специальная психология*, 14(1), 95—107.

Zolotareva A.A., Maltseva N.V., Sarapultseva L.A. (2025). Somatization, psychological distress, and self-harming behavior in emerging adulthood: Do positive future expectations help? *Clinical Psychology and Special Education*, 14(1), 95—107.

7. Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469—480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
8. Arnett, J.J., Žukauskienė, R., Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *Lancet Psychiatry*, 1(7), 569—576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
9. Daukantaitė, D., Lundh, L.-G., Wångby-Lundh, M., Claréus, B., Bjärehed, J., Zhou, Y., Liljedahl, S.I. (2021). What happens to young adults who have engaged in self-injurious behavior as adolescents? A 10-year follow-up. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 30(3), 475—492. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01533-4>
10. Feussner, O., Rehnisch, C., Rabkow, N., Watzke, S. (2022). Somatization symptoms — prevalence and risk, stress and resilience factors among medical and dental students at a mid-sized German university. *PeerJ*, 10, art. e13803. <https://doi.org/10.7717/peerj.13803>
11. Fonseca, G., da Silva, J.T., Paixão, M.P., Cunha, D., Crespo, C., Relvas, A.P. (2019). Emerging adults thinking about their future: Development of the Portuguese version of the Hopes and Fears Questionnaire. *Emerging Adulthood*, 7(6), 444—450. <https://doi.org/10.1177/2167696818778136>
12. Gierk, B., Kohlmann, S., Kroenke, K., Spangenberg, L., Zenger, M., Brähler, E., Löwe, B. (2014). The somatic symptom scale-8 (SSS-8): A brief measure of somatic symptom burden. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 399—407. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.12179>
13. Johnstone, J., Rooney, R.M., Hassan, S., Kane, R.T. (2014). Prevention of depression and anxiety symptoms in adolescents: 42 and 54 months follow-up of the Aussie Optimism Program-Positive Thinking Skills. *Frontiers in Psychology*, 5, 364. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00364>
14. Kim, T., Kim, J. (2020). Linking adolescent future expectations to health in adulthood: Evidence and mechanisms. *Social Science and Medicine*, 263, art. 113282. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113282>
15. Kroenke, K., Spitzer, R.L., Williams, J.B.W. (2001). The PHQ-9. Validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9), 606—613. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>
16. Liu, S., Liu, Y., Liu, Y. (2020). Somatic symptoms and concern regarding COVID-19 among Chinese college and primary school students: A cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 289, art. 113070. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113070>
17. Lopez, F.G., Chervinko, S., Strom, T., Kinney, J., Bradley, M. (2005). What does it mean to be an adult? A qualitative study of college students' perceptions and coping processes. *Journal of College and Character*, 6(4), art. 1. <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1424>
18. Matic, T., Pregelj, P., Sadikov, A., Prelog, P.R. (2023). Depression, anxiety, stress, and suicidality levels in young adults increased two years into the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 339. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010339>
19. McWhirter, E.H., McWhirter, B.T. (2008). Adolescent future expectations of work, education, family, and community: Development of a new measure. *Youth and Society*, 40(2), 182—202. <https://doi.org/10.1177/0044118X08314257>

Золотарева А.А., Мальцева Н.В., Сарапульцева Л.А. (2025). Соматизация, психологический дистресс и самоповреждающее поведение в становящейся взрослости: помогают ли позитивные ожидания в отношении будущего? *Клиническая и специальная психология*, 14(1), 95—107.

Zolotareva A.A., Maltseva N.V., Sarapultseva L.A. (2025). Somatization, psychological distress, and self-harming behavior in emerging adulthood: Do positive future expectations help? *Clinical Psychology and Special Education*, 14(1), 95—107.

20. Murberg, T.A. (2012). The influence of optimistic expectations and negative life events on somatic symptoms among adolescents: A one-year prospective study. *Psychology*, 3(2), 123—127. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.32018>
21. Niermann, H.C.M., Voss, C., Pieper, L., Venz, J., Ollmann, T.M., Beesdo-Baum, K. (2021). Anxiety disorders among adolescents and young adults: Prevalence and mental health care service utilization in a regional epidemiological study in Germany. *Journal of Anxiety Disorders*, 83, art. 102453. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102453>
22. Nurmi, J. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11(1), 1—59. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(91\)90002-6](https://doi.org/10.1016/0273-2297(91)90002-6)
23. Oettingen, G., Mayer, D. (2002). The motivating function of thinking about the future: Expectations versus fantasies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1198—1212. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.5.1198>
24. Predescu, E., Sipos, R. (2023). Self-harm behaviors, suicide attempts, and suicidal ideation in a clinical sample of children and adolescents with psychiatric disorders. *Children*, 10(4), 725. <https://doi.org/10.3390/children10040725>
25. Quinton, D., Pickles, A., Maughan, B., Rutter, M. (1993). Partners, peers and pathways: Assortative pairing and continuities in conduct disorder. *Development and Psychopathology*, 5(4), 763—783. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006271>
26. Raffaelli, M., Koller, S.H. (2005). Future expectations of Brazilian street youth. *Journal of Adolescence*, 28(2), 249—262. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.02.007>
27. Raffagnato, A., Angelico, C., Valentini, P., Miscioscia, M., Gatta, M. (2020). Using the body when there are no words for feelings: Alexithymia and somatization in self-harming adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 262. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00262>
28. Sansone, R.A., Wiederman, M.W., Sansone, L.A. (1998). The Self-Harm Inventory (SHI): Development of a scale for identifying self-destructive behaviors and borderline personality disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 54(7), 973—983. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(199811\)54:7<973::aid-jclp11>3.0.co;2-h](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(199811)54:7<973::aid-jclp11>3.0.co;2-h)
29. Schiff, M., Zasiakina, L., Pat-Horenczyk, R., Benbenishty, R. (2021). COVID-related functional difficulties and concerns among university students during COVID-19 pandemic: A binational perspective. *Journal of Community Health*, 45(4), 667—675. <https://doi.org/10.1007/s10900-020-00930-9>
30. Seginer, R., Noyman, M.S. (2005). Future orientation, identity and intimacy: Their relations in emerging adulthood. *European Journal of Developmental Psychology*, 2(1), 17—37. <https://doi.org/10.1080/17405620444000201>
31. Serra, M., Presicci, A., Quaranta, L., Caputo, E., Achille, M., Margari, F., Croce, F., Marzulli, L., Margari, L. (2022). Assessing clinical features of adolescents suffering from depression who engage in non-suicidal self-injury. *Children*, 9(2), 201. <https://doi.org/10.3390/children9020201>
32. Spitzer, R.L., Kroenke, K., Williams, J.B.W., Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092—1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>

Золотарева А.А., Мальцева Н.В., Сарапульцева Л.А. (2025). Соматизация, психологический дистресс и самоповреждающее поведение в становящейся взрослости: помогают ли позитивные ожидания в отношении будущего? *Клиническая и специальная психология*, 14(1), 95—107.

Zolotareva A.A., Maltseva N.V., Sarapultseva L.A. (2025). Somatization, psychological distress, and self-harming behavior in emerging adulthood: Do positive future expectations help? *Clinical Psychology and Special Education*, 14(1), 95—107.

33. Sulimani-Aidan, Y. (2015). Do they get what they expect? The connection between young adults' future expectations before leaving care and outcomes after leaving care. *Children and Youth Services Review*, 55, 193—200. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2015.06.006>
34. Werner, E.E., Smith, R.S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
35. Wong, S.S., Lim, T. (2009). Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 46(5–6), 648—652. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.009>
36. Wyman, P.A., Cowen, E.L., Work, W.C., Kerley, J.H. (1993). The role of children's future expectations in self-esteem functioning and adjustment to life stress: A prospective study of urban at-risk children. *Development and Psychopathology*, 5(4), 649—661. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006210>
37. Yarger, J., Gutmann-Gonzalez, A., Han, S., Borgen, N., Decker, M.J. (2021). Young people's romantic relationships and sexual activity before and during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 21, 1780. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11818-1>

## Информация об авторах

Алена Анатольевна Золотарева, кандидат психологических наук, доцент департамента психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО НИУ ВШЭ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5724-2882>, e-mail: [alena.a.zolotareva@gmail.com](mailto:alena.a.zolotareva@gmail.com)

Наталья Васильевна Мальцева, кандидат медицинских наук, врач ультразвуковой диагностики ГАУЗ «Городская клиническая больница № 6 г. Челябинск» (ГАУЗ «ГКБ № 6 г. Челябинск»), Челябинск, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4745-5013>, e-mail: [malinanv\\_1@mail.ru](mailto:malinanv_1@mail.ru)

Лилия Агияровна Сарапульцева, кандидат медицинских наук, доцент кафедры математических и естественнонаучных дисциплин, Российский государственный профессионально-педагогический университет (ФГАОУ ВО РГППУ), Екатеринбург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-6896-3486>, e-mail: [sarly@yandex.ru](mailto:sarly@yandex.ru)

## Information about the authors

Alena A. Zolotareva, Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, School of Psychology, HSE University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5724-2882>, e-mail: [alena.a.zolotareva@gmail.com](mailto:alena.a.zolotareva@gmail.com)

Natalia V. Maltseva, Candidate of Science (Medicine), Doctor of Ultrasonic Diagnostics, City Clinical Hospital no. 6, Chelyabinsk, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4745-5013>, e-mail: [malinanv\\_1@mail.ru](mailto:malinanv_1@mail.ru)

Lilia A. Sarapultseva, Candidate of Science (Medicine), Associate Professor, Department of Mathematics and Natural Sciences, Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-6896-3486>, e-mail: [sarly@yandex.ru](mailto:sarly@yandex.ru)

Золотарева А.А., Мальцева Н.В., Сарапульцева Л.А. (2025). Соматизация, психологический дистресс и самоповреждающее поведение в становящейся взрослости: помогают ли позитивные ожидания в отношении будущего? *Клиническая и специальная психология*, 14(1), 95—107.

Zolotareva A.A., Maltseva N.V., Sarapultseva L.A. (2025). Somatization, psychological distress, and self-harming behavior in emerging adulthood: Do positive future expectations help? *Clinical Psychology and Special Education*, 14(1), 95—107.

## **Вклад авторов**

Золотарева А.А. — идеи исследования; применение статистических, математических или других методов для анализа данных; визуализация результатов исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи.

Мальцева Н.В. — планирование исследования; сбор данных.

Сарапульцева Л.А. — планирование исследования; сбор данных.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

## **Contribution of the authors**

Alena A. Zolotareva — ideas; application of statistical, mathematical or other methods for data analysis; visualization of research results; annotation, writing and design of the manuscript; planning of the research; control over the research.

Natalia V. Maltseva — research planning; data collection.

Lilia A. Sarapultseva — research planning; data collection.

All authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

## **Конфликт интересов**

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

## **Conflict of interest**

The authors declare no conflict of interest.

## **Декларация об этике**

Исследование было проведено с соблюдением этического кодекса Российского психологического общества и принципов Хельсинкской декларации. Все респонденты дали информированное добровольное согласие на участие в исследовании.

## **Ethics statement**

The study was conducted in accordance with the ethical code of the Russian Psychological Society and the principles of the Helsinki Declaration. All participants gave informed voluntary consent to take part in the study.

Поступила в редакцию 18.06.2024  
Принята к публикации 03.03.2025

Received 18.06.2024  
Accepted 03.03.2025