



МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

MOSCOW STATE UNIVERSITY
OF PSYCHOLOGY AND EDUCATION

2024 • Том 1 • № 2

2024 • Vol. 1 • no.2

ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

EXTREME PSYCHOLOGY AND PERSONAL SAFETY



**Экстремальная психология и безопасность
личности
2024. Том 1. № 2**

**Extreme Psychology and Personal Safety
2024. Vol. 1, no. 2**



Экстремальная психология и безопасность личности

Сетевой научный журнал
«Экстремальная психология и безопасность
личности»

Редакционная коллегия

Бережина Т.Н. (Россия) – главный редактор

Баева И.А. (Россия), Балан И.С. (США),
Барабанщикова В.В. (Россия), Бриль М.С. (Россия),
Горностаев С.В. (Россия), Деулин Д.В. (Россия),
Екимова В.И. (Россия), Караяни А.Г. (Россия),
Носс И.Н. (Россия), Пергаменщик Л.А. (Беларусь),
Петровский В.А. (Россия), Поздняков В.М.
(Россия), Розенова М.И. (Россия), Селиванов В.В.
(Россия), Федотов А.Ю. (Россия), Харламенкова
Н.Е. (Россия), Цветков В.Л. (Россия), Шаранов Ю.А.
(Россия), Марьин М.И. (Россия), Рыбцов С.А.
(Россия), Стельмах С.А. (Казakhstan)

Ответственный секретарь

Пахалкова А.А.

Редактор и корректор

Буторина А.А.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ФГБОУ ВО

«Московский государственный психолого-
педагогический университет»

Адрес редакции

Россия, 123290, Москва, Шелепихинская
набережная, д.2А, строение 3, кабинет 207
Телефон: +7 (499) 244-07-10

E-mail: epsyps@mgppu.ru

Сайт: <https://psyjournals.ru/journals/epps/contacts>

Издается с 2024 года

Периодичность: 4 раза в год

Свидетельство о регистрации СМИ:
серия Эл № ФС77-86694 от 22 января 2024 г.

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

© ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», 2024

Extreme Psychology and Personal Safety

Electronic Scientific Journal

“Extreme Psychology and Personal Safety”

Editorial board

Berezina T.N. (Russia) – **editor-in-chief**

Baeva I.A. (Russia), Balan I.S. (USA),
Barabanshchikova V.V. (Russia), Bril M.S. (Russia),
Gornostaev S.V. (Russia), Deulin D.V. (Russia),
Ekimova V.I. (Russia), Karayani A.G. (Russia),
Noss I.N. (Russia), Pergamenshchik L.A. (Belarus).
Petrowskiy V.A. (Russia), Pozdnyakov V.M. (Russia),
Rosenova M.I. (Russia), Selivanov V.V. (Russia),
Fedotov A.Y. (Russia), Kharlamenkova N.E. (Russia),
Tsvetkov V.L. (Russia), Sharanov Y.A. (Russia),
Maryin M.I. (Russia), Rybtsov S.A. (Russia),
Stelmakh S.A. (Kazakhstan)

Executive secretary

Pakhalkova A.A.

Editor and proofreader

Butorina A.A.

FOUNDER & PUBLISHER

Moscow State University of Psychology and Education
(MSUPE)

Editorial office address

Shelepikhinskaya Embankment, 2A, building 3, office
207, Moscow, Russia, 123290
Phone: +7 (499) 244-07-10

E-mail: epsyps@mgppu.ru

Web: <https://psyjournals.ru/journals/epps/contacts>

Published quarterly since 2024

The mass medium registration certificate:
EL № FS77-86694, registry date 22.01.2024

All rights reserved. Journal title, logo, rubrics, all text
and images are the property of MSUPE and
copyrighted. Using reprints and illustrations is allowed
only with the written permission of the publisher.

© MSUPE, 2024



Содержание журнала
«Экстремальная психология и безопасность личности»
Том 1. № 2. 2024

Рубрики, авторы, статьи

Страницы

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Березина Т.Н.

Ценностно-смысловые факторы ожидаемого профессионального долголетия магистрантов программы «Психология профессий особого риска»

5—21

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ВОЗРАСТНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Симонова М.М., Камнева Е.В.

Привязанность как необходимость в защите и безопасности

22—33

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Стельмах С.А., Керимова Я.А.

Компьютерно-игровая зависимость у студентов

34—49

ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИЙ ОСОБОГО РИСКА

Гнездилов Г.В., Шевченко Н.В.

Современные методы психологической работы с посттравматическим стрессовым расстройством у военнослужащих

50—60

ПСИХОЛОГИЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

Финогенова Т.А., Берко А.А.

Влияние травматических переживаний на психологическую безопасность личности обучающихся в контексте террористической угрозы

61—75

Contents of the e-journal
“Extreme Psychology and Personal Safety”
Vol. 1, #2—2024

Columns, manuscripts, authors Pages

GENERAL PSYCHOLOGY AND PSYCHOLOGY SAFETY OF THE PERSONALITY

Berezina T.N.

Value and semantic factors of expected professional longevity of master's students in the program "Psychology of professions of special risk" 5—21

PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL SAFETY IN AGE-RELATED PSYCHOLOGY

Simonova M.M., Kamneva E.V.

Attachment as a need for protection and safety 22—33

PSYCHOLOGICAL SAFETY OF DIGITAL TECHNOLOGIES

Stelmakh S.A., Kerimova Y.A.

Computer-gaming addiction among students 34—49

PSYCHOLOGY OF SPECIAL RISK PROFESSIONS

Gnezdilov G.V., Shevchenko N.V.

Modern methods of psychological work with post-traumatic stress disorder in military personnel 50—60

PSYCHOLOGY OF EMERGENCY SITUATIONS

Finogenova T.N., Berko A.A.

The impact of traumatic experiences on the psychological safety of students in the context of the terrorist threat 61—75

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ | GENERAL
PSYCHOLOGY AND PSYCHOLOGY SAFETY OF THE PERSONALITY

Ценностно-смысловые факторы ожидаемого профессионального долголетия магистрантов программы «Психология профессий особого риска»

Березина Т.Н.

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

Работа направлена на изучение связи ценностно-смысловых показателей с характеристиками возраста и планируемого профессионального долголетия магистрантов. Испытуемые: магистранты образовательной программы «Психология профессий особого риска» - 35 человек (из них 27 женщин), средний возраст $37,4 \pm 7,39$ лет. Методы: «Иерархия личности», оценка личностной установки «эгоизм - альтруизм», опросник реальной структуры ценностных ориентаций личности; шкала «ожидаемый пенсионный возраст», диагностика биологического возраста, самооценка психологического возраста, регрессионный анализ. Результаты: выделено три возрастных показателя, характеризующих ожидаемое профессиональное долголетие и связанные с ними комплексы ценностно-смысловых характеристик. 1) Ожидаемый пенсионный возраст, характеризует продолжительность планируемого трудового периода, его увеличивает комплекс ценностей: «отдых со смыслом», включающий в себя ценности отдыха, интересного времяпрепровождения, уважения и признания со стороны окружающих, экзистенциальной сферы. 2) Индекс биологического старения, его понижает комплекс ценностей «здоровый альтруизм», включающий ценности: здоровье, альтруизм, материальное благосостояние. 3) Индекс психологического старения, его понижает комплекс ценностей «свободное время», включающий в себя ценности общения, свободного времени, и с противоположной направленностью ценность семейной сферы и социальной активности. Вывод: ожидаемое профессиональное долголетие магистрантов, обучающихся по образовательной программе «Психология профессий особого риска» связано с их ценностно-смысловыми ориентациями.

Ключевые слова: профессиональное долголетие, профессии особого риска, ценностно-смысловые ориентации, обучение, ожидаемый пенсионный возраст, биологический возраст, психологический возраст.

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

Благодарности. Авторы благодарят за помощь в сборе данных для исследования

Березина Т.Н.

Ценностно-смысловые факторы ожидаемого профессионального долголетия магистрантов образовательной программы «Психология профессий особого риска»
Экстремальная психология и безопасность личности.
2024. Том 1. № 2. С. 5–21.

Berezina T.N.

Value and semantic factors of the expected professional longevity of master's students in the educational program "Psychology of Special Risk Professions"
Extreme Psychology and Personal Safety.
2024. Vol. 1, no. 2, pp. 5–21.

Л.В. Князеву и Ю.Ф. Фасхутдинову.

Для цитаты: *Березина Т.Н.* Ценностно-смысловые факторы ожидаемого профессионального долголетия магистрантов образовательной программы «Психология профессий особого риска». [Электронный ресурс] // Экстремальная психология и безопасность личности. 2024. Том 1. № 2. С. 5–21. DOI:10.17759/epps.2024010201

Value and semantic factors of the expected professional longevity of master's students in the program "Psychology of Special Risk Professions"

Tatiana N. Berezina

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

The work aims to study the connection between value-semantic indicators and characteristics of age and planned professional longevity among undergraduates. Subjects: Master's students in the educational program "Psychology of Special Risk Professions" - 35 people (27 of them women, average age 37.4 + 7.39 years. Methods: "Hierarchy of Personality", assessment of personal attitude "egoism - altruism", real structure questionnaire on value orientations of the individual, "expected retirement age" scale, diagnostics of biological age, self-assessment of psychological age, regression analysis. Results: Three age indicators have been identified that characterize expected professional longevity and associated complexes of value-semantic characteristics 1) Expected retirement age characterizes the duration of the planned working period. It is increased by the set of values: "rest and respect," which includes the values of rest, interesting pastime, respect, and recognition from others. 2) Index of biological aging is reduced by the set of values "healthy altruism," which includes the values of health, altruism, and material well-being. 3) The index of psychological aging is lowered by the complex of values "free time", which includes the values of communication, free time, and, in the opposite direction, the value of the family sphere and social activity. Conclusion: the expected professional longevity of master's students studying in the educational program "Psychology of special risk professions" is associated with their value-semantic orientations.

Keywords: professional longevity, special risk professions, value and semantic orientations, training, expected retirement age, biological age, psychological age.

Funding: The study was financially supported by the Russian Science Foundation, project No. 19-18-00058-P.

Acknowledgements. The authors thank L.V. Knyazeva and Yu.F. Faskhutdinova for their assistance in collecting data for the study.

For citation: Berezina T.N. Value and semantic factors of the expected professional longevity of master's students in the program "Psychology of Special Risk Professions". *Ekstremal'naya psikhologiya i bezopasnost' lichnosti = Extreme Psychology and Personal Safety*, 2024. Vol. 1, no. 2, pp. 5–21. DOI:10.17759/epps.2024010201 (In Russ.).

Введение

Актуальность исследования связана с проходящей в нашей стране пенсионной реформой, расширившей границы ожидаемого трудоспособного периода для молодых категорий населения. Развитие реформы затронуло и профессии особого риска, в частности, военную службу, где изменились возможные сроки службы для многих категорий военнослужащих. С 1 января 2024 года возраст запаса для первого и второго разрядов повышен на пять лет — до 40 и 50 лет. Возраст для третьего разряда будут поднимать ежегодно на год, в результате к 2028 году предельный возраст составит 55 лет. Это относится ко всем службам Вооруженных сил, в том числе, и к психологической службе.

К профессиям особого риска (ПОР) относится большинство специальностей, дающих право выхода на пенсию по выслуге лет. Однако для многих профессиональных групп этого направления предусмотрена возможность продолжать трудовую деятельность, не выходя в отставку. Для этих категорий респондентов является актуальным изучение факторов, определяющих их потенциальное профессиональное долголетие на этапе магистратуры, поскольку чаще именно с получением второго уровня высшего образования они связывают продолжение своей профессиональной деятельности. Ценностно-смысловыми факторами, определяющими профессиональное долголетие на этом этапе могут выступать смысловые конструкты, духовные, культурные и личностные ценности респондента, смысложизненные ориентации и др. Теоретическая значимость выявления ценностно-смысловых коррелятов основных факторов биопсихологического возраста, включая ожидаемый пенсионный возраст, заключается в расширении научных представлений о профессиональном долголетии, а практическая значимость связана с возможностью использовать полученные знания для планирования учебного процесса магистрантов по направлениям профессий особого риска.

Обзор литературы

В соответствии с определением, профессиональное долголетие - это способность субъекта решать профессиональные задачи в течение всего законодательного определенного периода трудовой деятельности, при этом задачи должны решаться на высоком уровне, а работник сохранять профессиональную трудоспособность [17]. Для оценки профессионального долголетия используются субъективные показатели (самооценка возраста выхода на пенсию), объективные (возраст выхода на пенсию), либо прогностические - различные варианты оценки биологического и психологического возрастов. Деятельность представителей профессий особого риска происходит в условиях стресса, влияющего на здоровье и биопсихологический возраст [5]. Многие авторы подчеркивают, что для представителей профессий особого риска биологический возраст является лучшим показателем возможного профессионального долголетия, чем календарный возраст [4].

В качестве факторов, влияющих на профессиональное долголетие и биопсихологический

возраст представителей профессий особого риска, многие авторы называют профессионально важные качества. Для военнослужащих, деятельность которых связана с риском и напряжением, которые могут влиять как на физическое, так и на психическое здоровье, предлагается выносливость. Выносливость отражает определенные характеристики человека, которые могут мотивировать его принимать активное участие в преодолении сложных обстоятельств. Авторы рассматривают выносливость как ресурс надежности профессиональной деятельности [22]. Для сотрудников органов внутренних дел показателем профессионального долголетия выступает субъективная витальность. Профессиональная деятельность специалистов правоохранительных органов связана с большим риском, чем в других профессиях, с возможностью получения физического вреда, психологического дистресса или других деструкций личности, поэтому фактором их долголетия должно выступать качество, позволяющее обеспечить физическое и психологическое выживание в сложных условиях. По мнению В.М. Позднякова и Т.В. Мальцевой, - это субъективная витальность [12].

Другим важным фактором профессионального долголетия представителей ПОР выступает состояние здоровья [15], [16], [13], которое может быть измерено в рамках биологического возраста [4]. В эмпирических исследованиях проведен анализ причин, часто приводящих к потере трудоспособности военнослужащих, отчаеся, что это - ухудшение здоровья, чаще всего - это заболевания сердечно-сосудистой системы, поскольку они наиболее значимы для активной деятельности военнослужащих [11]. Следует отметить, что показатели здоровья сердечно-сосудистой системы входят в метод оценки биологического возраста по Войтенко и определяют индекс биологического старения [3].

Другой показатель, который чаще всего называют влияющим на профессиональное долголетие – это способность сопротивляться стрессу, стрессоустойчивость. Исследователями установлено протективное влияние показателей стрессоустойчивости на биопсихологическое старение представителей ПОР. Было получено, что в подгруппе респондентов с высокими показателями стрессоустойчивости динамика негативных возрастных психологических изменений незначительна в сравнении с подгруппой респондентов ПОР, имеющих низкую устойчивость к стрессу [14].

Прогнозирование профессионального долголетия для профессионалов ПОР начинается с этапа получения профессионального образования, поэтому значительная часть исследований выполнена на лицах, находящихся на стадии адепта в процессе профессионализации. Это особенно важно, потому что непрерывное образование рассматривается как важнейший фактор профессионального долголетия и работоспособности военнослужащих [23].

При подготовке кандидатов на должности будущих специалистов тылового профиля исследователями был проведен тщательный анализ их уровня силовой подготовки, предложен эффективный комплекс физических упражнений и разработана система долгосрочного сохранения работоспособности в период профессиональной деятельности [9]. В исследовании, проведенном на магистрантах, были представлены данные формирующего эксперимента, в котором принимали участие 63 магистранта (30 - участвовавших в эксперименте, и 33 - вошедшими в контрольную группу). Использовался комплекс методик по измерению стрессоустойчивости, биопсихологического возраста и работоспособности в двух группах. Было показано, что за период эксперимента в экспериментальной группе были

достоверные улучшения данных показателей, в том числе и работоспособности, а в контрольной группе были отмечены достоверные ухудшения стрессоустойчивости и увеличение биопсихологического возраста [8].

Несмотря на значительное количество исследований в области психологии духовности и ценностной сферы, работ по изучению взаимосвязи ценностно-смысловых качеств с профессиональным долголетием выполнено меньше. Как отмечают исследователи в той области, фундаментальные аспекты, которые могут повлиять на здоровье и благополучие, такие как духовность и религиозность, почему-то остались в стороне, несмотря на многочисленные эпидемиологические исследования, показывающие, что более высокие уровни духовности / религиозности связаны с более низким риском смертности, даже с поправкой на соответствующие факторы [20]. Исследования касаются отдельных профессиональных групп. Например, для специалистов по социальной работе в пенитенциарном учреждении (включая психологов) была обнаружена взаимосвязь профессионального долголетия с профессиональным совершенствованием как результатом прогрессивного развития и с профессиональной деформацией как результатом регрессивного развития личности специалиста. Среди факторов профессионального долголетия были изучены характеристики поведенческого профессионального совершенствования, личностного профессионального совершенствования, статусного поведенческого совершенствования, личностно-поведенческого совершенствования, профессионально-культурного совершенствования и позитивного нравственно-культурного совершенствования [18]. Для сотрудников МЧС России в условиях Арктического региона было установлено, что их профессиональному долголетию способствуют такие индивидуально-психологические особенности, как поддержка, самоуважение, ориентация во времени, ценностная ориентация, самопринятие, персональность, принятие агрессии, познавательные потребности, эмоциональная устойчивость, экзистенциальная исполненность, ответственность, независимость; препятствуют: пессимистичность, тревожность, импульсивность, тревога, депрессия, деперсонализация, напряжение [7].

Организация исследования

Цель: изучить взаимосвязь ценностно-смысловых показателей с возрастными характеристиками, способствующими ожидаемому профессиональному долголетию, у обучающихся в магистратуре на образовательной программе «Психология профессий особого риска».

При выборе методик диагностики профессионального долголетия мы опирались на разработанную нами ранее модель Хочу и Могу. Согласно этой модели, ожидаемое профессиональное долголетие имеет минимум 2 компонента. Компонент Могу определяет перспективу продлить период активной трудоспособности человека, исходя из функциональных возможностей: состояния его здоровья, физических характеристик организма. Для оценки этого компонента мы предложили измерять биологический возраст. Компонент Хочу определяет субъективную направленность человека на профессиональную деятельность, как долго он планирует осуществлять трудовую деятельность с учетом различных внешних обстоятельств. Для оценки этого компонента мы предложили измерять

ожидаемый пенсионный возраст человека.

Методы:

Для оценки профессионального долголетия.

1. Шкала «ожидаемый пенсионный возраст» (ОПВ) – представлена в статье [2]). Это опросник, в который включены вопросы: «в каком возрасте вы планируете выйти на пенсию», «в каком возрасте в вашей стране люди вашего пола выходят на пенсию», «в идеальном варианте в каком возрасте вы бы хотели выйти на пенсию», «какой минимальный возраст выходя на пенсию для себя вы бы хотели», «какой максимальный (самый поздний) возраст выхода на пенсию для себя вы допускаете». ОПВ – представляет собой среднее арифметическое этих ответов.

2. Методика «Определение биологического возраста (БВ) по В.П. Войтенко» (по [3]). Биологический возраст оценивался по характеристикам здоровья (масса тела, артериальное давление, статическая балансировка, задержка дыхания на вдохе и т.п.) Для дальнейшей работы из этой методики применялся показатель: индекс биологического старения (биологический возраст - должный биологический возраст), он позволяет оценить то, насколько человек по состоянию своего здоровья старше статистической возрастной нормы. Отрицательные значения говорят об индивидуальной молодости человека, а положительные об индивидуальном старении относительно статистических норм.

3. Самооценка психологического возраста по К.А. Абульхановой и Т.Н. Березиной. Для исследования использовался индекс психологического старения, представляющий собой разность между психологическим и календарным возрастом.

Для оценки ценностно-смысловой сферы:

1. «Иерархия личности» (Е.В. Шестун, Е.А. Морозова, И.А. Подоровская, Е.Н. Устюжанинова) [6]. Методика оценивает сферы жизнедеятельности: экзистенциальная; семейная; свободное время, отдых; отношение к людям; общение; ценности. В каждой сфере выделяются: телесный, душевный и духовный уровни. Также дается суммарная оценка этих уровней. Сфера «ценности» в этой методике означает, что человек по отношению к духовным явлениям (таким как патриотизм, смысл жизни и т.п.) выступает или со стороны телесного, или душевного, или духовного уровней.

2. Диагностика личностной установки «альтруизм-эгоизм». Шкала прямая, оценивается выраженность установки на альтруизм¹. Данный показатель важен для представителей профессий особого риска, обеспечивающих защиту гражданского населения и помощь им в экстремальных ситуациях, в том числе, он важен для психологов экстремального профиля.

3. Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Бубновой². Выделены следующие ценности: приятное времяпрепровождение, отдых; высокое материальное благосостояние; поиск и наслаждение прекрасным; помощь и милосердие к другим людям; любовь; познание нового в мире, природе, человеке; высокий социальный статус и управление людьми; признание и уважение людей и влияние на окружающих;

¹ <https://onlinetestpad.com/ru/test/1184-diagnostics-lichnostnoj-ustanovki-altruizm-egoizm>

² <https://onlinetestpad.com/ru/test/1188-diagnostics-realnoj-struktury-cennostnykh-orientacij-lichnosti-s-s-bubnova>

социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе; общение; здоровье.

Математическая статистика.

Регрессионный анализ. Использовался метод пошаговой гребневой регрессии с включением данным. Зависимой переменной выступали показатели профессионального долголетия: а) ожидаемый пенсионный возраст, б) индекс относительного биологического старения, в) индекс относительного психологического старения. Независимыми переменными выступали ценностно-смысловые характеристики личности.

Испытуемые: магистранты, обучающиеся на образовательной программе «Психология профессий особого риска» (ПОР) - 35 человек (из них 27 женщин) в возрасте от 22 до 50 лет ($37,4 \pm 7,39$).

Результаты

Мы провели регрессионный анализ для каждого показателей возраста, чтобы определить их ценностно-смысловые корреляты. Результаты представлены в таблицах ниже: для ожидаемого пенсионного возраста (таблица 1), для индекса биологического старения (таблица 2), для индекса психологического старения (таблица 3).

Таблица 1.

Результаты регрессионного анализа для прогнозирования ожидаемого пенсионного возраста магистрантов

Показатели	B	t(16)	p-знач.
Св.член	38,6	3,15	0,006
Общение	0,59	1,13	0,27
эгоизм - альтруизм	0,29	1,56	0,14
Ценности. Душевный уровень.	0,89	3,39	0,003
Свободное время, отдых. Духовный уровень.	2,45	4,63	0,001
Общение. Духовный уровень.	-0,94	-1,65	0,11
Отношение к людям. Телесный уровень.	-1,09	-2,34	0,03
Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе	-2,03	-2,06	0,06
Экзистенциальная сфера. Телесный уровень.	1,16	3,28	0,005
Семейная сфера. Телесный уровень.	-5,02	-4,91	0,001
Духовный Уровень	-0,26	-1,55	0,12
Приятное времяпрепровождение, отдыха	3,63	3,69	0,002
Семейная сфера. Душевный уровень.	0,13	0,16	0,87
Поиск и наслаждение прекрасным	-1,35	-2,87	0,01
Помощь и милосердие к другим людям	0,22	0,21	0,83

Высокий социальный статус и управление людьми	0,49	1,10	0,28
Признание и уважение людей и влияние на окружающих	2,15	2,21	0,04
Свободное время, отдых. Душевный уровень.	-0,84	-1,66	0,12
Любовь	0,84	1,35	0,19

Регрессионное решение объясняет 82,5 % дисперсии (Скоррект. $R^2 = 0,83$ $F(18,16) = 9,91$ $p < 0,00001$).

Как видно из таблицы 1, ожидаемый пенсионный возраст будущих профессионалов ПОР в значительной степени определяется ценностно-смысловой структурой личности. Отодвигают ожидаемый пенсионный возраст ценности: «Приятное времяпрепровождение, отдых», «Свободное время, отдых. Душевный уровень», «Экзистенциальная сфера. Телесный уровень», «Признание и уважение людей и влияние на окружающих», «Ценности. Душевный уровень». Приближают ожидаемый пенсионный возраст: «Поиск и наслаждение прекрасным», «Семейная сфера. Телесный уровень», «Отношение к людям. Телесный уровень». Остальные показатели по результатам анализа входят в регрессионное уравнение, но эффект каждого по отдельности не достигает уровня значимости.

Таблица 2.

Результаты регрессионного анализа для прогнозирования индекса биологического старения (обратная шкала) магистрантов

Показатели	B	t(27)	p-знач.
Св.член	11,93	1,62	0,12
эгоизм - альтруизм	-1,00	-3,05	0,005
Душевный уровень. Экзистенциальная сфера	-1,79	-3,61	0,001
Приятное времяпрепровождение, отдыха	2,86	3,54	0,001
Высокое материальное благосостояние	-2,22	-2,58	0,02
Здоровье	-1,64	-1,77	0,09
Общение	1,81	1,87	0,07
Любовь	1,12	1,43	0,16

Регрессионное решение объясняет 60 % дисперсии (Скоррект. $R^2 = 0,58$ $F(7,27) = 7,70$ $p < 0,00004$).

Как видно из таблицы 2, индекс биологического старения понижают: «душевный уровень экзистенциальной сферы», «установка на альтруизм», «высокое материальное благосостояние» и здоровье (на уровне тенденции). Индекс биологического старения повышает ценностная ориентация на приятное времяпрепровождение. Остальные показатели по результатам анализа входят в регрессионное уравнение, но эффект каждого по отдельности не достигает уровня значимости.

Таблица 3.

Результаты регрессионного анализа для прогнозирования индекса психологического старения (обратная шкала) магистрантов

	B	t(25)	p-знач.
Св.член	14,59	1,02	0,32
Приятное времяпрепровождение, отдыха	8,06	2,62	0,01
Общение	-9,53	-3,79	0,001
Свободное время, отдых. Душевный уровень.	-3,33	-1,59	0,12
Поиск и наслаждение прекрасным	-4,60	-2,39	0,02
Ценности. Телесный уровень.	-3,50	-3,91	0,001
Высокое материальное благосостояние	3,65	1,56	0,13
Семейная сфера. Телесный уровень.	8,20	2,53	0,02
Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе	4,50	1,62	0,1
Любовь	2,32	1,08	0,29

Регрессионное решение объясняет 63 % дисперсии (Скоррект. $R^2 = 0,63$ $F(9,25) = 7,31$ $p < 0,00004$)

Психологическое старение замедляют ценности: «общение», «поиск и наслаждение прекрасным», «ценности, телесный уровень», «свободное время и отдых, душевный уровень». Психологическое старение ускоряют ценности: «семейная сфера, телесный уровень», «приятное времяпрепровождение, отдых», «социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе» (на уровне тенденции). Остальные показатели по результатам анализа входят в регрессионное уравнение, но эффект каждого по отдельности не достигает уровня значимости.

Обсуждение результатов.

Мы выделили 3 показателя, характеризующих ожидаемое профессиональное долголетие. 1) Ожидаемый пенсионный возраст как планируемую индивидом длительность трудового периода. 2) Индекс биологического старения как объективную характеристику здоровья. Эта шкала обратная, отрицательные показатели индекса старения говорят о том, что биологически (по состоянию здоровья всех органов) человек моложе календарного возраста, соответственно, положительные значения говорят о том, что старше. 3) Индекс относительного психологического старения как оценку индивидом своих возможностей в аспекте возраста (от все еще впереди до все уже позади). Эта шкала тоже обратная, отрицательные значения говорят о психологической молодости индивида, его молодости, возможно, даже инфантилизме. Положительные значения говорят о психологическом старении, представлении себя старше, взрослее и мудрее своих лет.

Как показало наше исследование, все эти характеристики в значительной степени связаны с ценностно-смысловыми ориентациями человека. Ожидаемый пенсионный возраст - самая отчетливая характеристика планируемого профессионального долголетия; комплекс

ценностно-смысловых характеристик, его определяющий, мы назвали: отдых со смыслом. Он включает в себя с положительными знаками большинство ценностей, ориентированных на отдых и приятное времяпрепровождение. Также в него входят ценности признания и уважения окружающих. И также входят ценности экзистенциальной сферы, что предполагает отдых со смыслом. Поскольку в нашем исследовании принимали участие магистранты, для которых выход на пенсию был еще впереди, то мы можем говорить об установках на профессиональное долголетие. Магистранты, имеющие такую установку, подчеркивают для себя ценность отдыха с сочетанием с признанием окружающих и экзистенциальным развитием. Вероятно, люди, старающиеся хорошо отдохнуть после напряженного труда, будут иметь более длительные профессиональные планы и легко принимать проходящую пенсионную реформу. Но речь идет именно об отдыхе, который сопряжен с уважением общества, экзистенциальным развитием, поэтому сюда не будут входить, например, отдых безработного, отдых уволенного с работы, отдых, который сопровождается недовольством окружающих и требованием «устроиться на работу», «устроиться на работу получше». С другой стороны, и работа без отдыха также может не сопровождаться уважением окружающих, кроме того, она может выматывать все силы и сопровождаться мечтами о выходе на пенсию: «скорее бы на пенсию, и тогда отдохну» и снижать ожидаемый пенсионный возраст. Это совпадает с данными А.В. Котеневой, которая считала, что воплощение собственных талантов и замыслов в профессиональной деятельности в некоторых случаях может привести к преждевременному биологическому старению. Она объясняла это так: «Стремление сохранить свою индивидуальность, обрести высшие смыслы жизни всегда связаны с душевным страданием, что может быть причиной повышения биологического возраста, но и обретения личностной зрелости» [10, с.36]. Как показано в нашем исследовании, в отсутствии ценности отдыха, только нацеленность на работу может приводить не только к изменениям на объективном уровне биологического возраста, но и на уровне субъективных установок в планировании длительности периода трудовой активности до выхода на пенсию.

Второй показатель - индекс биологического старения, его традиционно относят к биомаркерам старения [21], и он также связан с ценностно-смысловой сферой личности. Мы назвали комплекс связанных с ним характеристик: здоровый альтруизм. С одной стороны, он связан со здоровьем, с другой стороны, с альтруизмом. Обратим внимание, что замедляют индекс биологического старения естественные для этого ценности «здоровье» и «высокое материальное благосостояние» (дающего доступ к лучшей медицине). Но при этом в данный ценностный комплекс входит установка на альтруизм. Получается, что забота о собственном здоровье приведет к замедлению биологического старения только в случае альтруистической установки респондента. Наоборот, обеспечение собственного здоровья за счет других людей к замедлению старения не приведет. Ранее мы отмечали значимость альтруистического поведения для сохранения собственного здоровья [1] и продолжительности жизни [19]. Но следует отметить, что и одной установки на альтруизм тоже недостаточно. Как показало наше исследование, установка на альтруизм только в сочетании с ценностью здоровья может способствовать замедлению биологического старения. Вообще, альтруизм в составе факторов антистарения – очень противоречив. Если сравнить наши результаты с данными А.В. Котеневой, то можно заметить некоторые несовпадения. В ее исследовании ценности

самопожертвования, альтруизма, служения другим людям становятся причиной ускоренного биологического старения для представителей профессий особого риска [10]. В нашем исследовании для магистрантов образовательной программы «Психология профессий особого риска» показано, что установка на альтруизм способствует замедлению биологического старения. Но мы полагаем, что противоречие здесь кажущееся. Как и в первом случае мы имеем дело со сложным фактором: в сочетании с заботой о собственном здоровье и материальным достатком, установка на альтруизм способствует замедлению биологического старения, для других случаев закономерность может быть иной. Интересно, что другие ценности, выделенные А.В. Котеневой как влияющие на индекс биологического старения, получили подтверждение в нашем исследовании. Она выдела ценности, которые способствуют снижению биологического возраста: «Экзистенциальная исполненность и профессиональная самоактуализация, возможность проявлять физическую активность позитивно сказываются на состоянии функциональных систем, снижая при этом биологический возраст специалиста и психобиологическую зрелость» [10, с.37]. К ценностям противоположного характера, повышающим биологический возраст, она отнесла ценности семейной жизни, отдыха в кругу близких людей [10]. В нашем исследовании ценности приятного времяпрепровождения и отдыха, тоже увеличивали индекс биологического старения, а семейные ценности увеличивали индекс психологического старения, рассмотренный нами ниже.

Третий показатель: индекс психологического старения. Совокупность ценностно-смысловых ориентаций, замедляющих его, мы назвали: свободное время. В него с отрицательной нагрузкой входят именно такие ценности: поиск и наслаждение прекрасным; общение; телесный уровень удовлетворения ценностной сферы. Показатели, предполагающие повышенную нагрузку: хоть в области семейной жизни (ценность телесного уровня семейной сферы), хоть в общественной сфере (социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе), ведут к повышению психологического возраста. О том, что ценности свободного времени способствуют снижению психологического возраста, отмечалось и в работах других исследователей [24]. Роль этого фактора в обеспечении профессионального долголетия требует дальнейших исследований, поскольку многие люди связывают свою психологическую молодость не с перспективой будущих трудовых подвигов, а с предпочтением ими способов времяпрепровождения, характерных для более молодого возраста. Это получилось и в нашем исследовании.

Заключение.

Мы опирались на модель ожидаемого профессионального долголетия Хочу и Могу, где Могу определялось биологическим возрастом, а Хочу – ожидаемым пенсионным возрастом.

Ожидаемый пенсионный возраст показывает продолжительность трудового периода, который планирует респондент. Увеличивает этот период ценностно-смысловой конструкт, названный нами «отдых со смыслом». Он включает в себя с положительными знаками большинство ценностей, ориентированных на отдых в сочетании с получением признания и уважения от окружающих и экзистенциальным развитием. Мы полагаем, что магистранты, планирующие сочетать отдых с эффективной работой, приносящей уважение окружающих, также планируют для себя более продолжительный период трудовой деятельности.

Индекс биологического старения. Его отрицательные значения говорят о состоянии

здоровья всех систем организма, характерных для более молодого возраста. Связанный с ним ценностно-смысловой конструкт мы назвали «здоровый альтруизм», он включает в себя заботу о собственном здоровье, материальном благосостоянии, наряду с альтруистической установкой в отношении других людей. Мы полагаем, что сочетание заботы о себе со стремлением помогать другим людям для магистрантов оказывается фактором, снижающим их биологический возраст и улучшающим здоровье.

Третий показатель – индекс психологического старения. Ценностно-смысловой конструкт, соответствующий ему, – «свободное время», в него входят ценности наслаждения прекрасным, отдыха, общения, телесного уровня ценностей – они замедляют психологическое старение. Противоположное действие оказывают ценности семейной сферы, приятного времяпрепровождения, преобразования общества.

Эти три фактора раскрывают разные аспекты ожидаемого профессионального долголетия магистрантов, получающих специальность «психология профессий особого риска». Возможно, они связаны с разными представлениями о профессиональном долголетии респондентов.

Ограничения полученных результатов.

Мы провели исследования на взрослой возрастной группе, однако это были учащиеся магистратуры, уже имеющие высшее образование и повышающие свой образовательный уровень. Невозможно перенести данные на другие возрастные и образовательные категории без дополнительных исследований. Большая часть наших испытуемых женщины, поэтому сделанные выводы больше относятся к женской выборке. Для переноса их на мужскую выборку необходимы дополнительные исследования.

Перспективы исследования.

Мы видим перспективы в конкретизации полученных результатов для других групп. Также открываются перспективы с помощью тренингов ценностно-смысловой сферы повышать профессиональное долголетие различных профессиональных групп. Возможна разработка тренингов, направленных на один из аспектов профессионального долголетия, выделенных нами. Тренинги для психологов экстремального профиля, предназначенные для повышения у них ожидаемого пенсионного возраста, могут быть направлены на развитие ценности отдыха в сочетании с ценностью успешной работы. Также можно обучать психологов методам отдыха и релаксации, которые они могут использовать в своей будущей работе для тренировки представителей профессий особого риска. Для снижения биологического возраста можно подготовить тренинг, на котором развивать альтруистические ценности, включая в него упреждения для поддержки физического здоровья. Психологи также смогут использовать эти упражнения для тренингов, которые они будут проводить со специалистами опасных профессий в своей будущей работе.

Литература

1. Березина Т.Н., Князева Л.В. Применение VR тренингов для формирования духовных компетенций антистарения // Человеческий капитал. 2023. № 12—1(180). С. 106—115. DOI:10.25629/НС.2023.12.15
2. Березина Т.Н., Рыбцов С.А. Влияние карантина на показатели биопсихологического возраста в России (лонгитюдное исследование) // Современная зарубежная психология. 2021.

Березина Т.Н.

Ценностно-смысловые факторы ожидаемого профессионального долголетия магистрантов образовательной программы «Психология профессий особого риска»
Экстремальная психология и безопасность личности.
2024. Том 1. № 2. С. 5–21.

Berezina T.N.

Value and semantic factors of the expected professional longevity of master's students in the educational program "Psychology of Special Risk Professions"
Extreme Psychology and Personal Safety.
2024. Vol. 1, no. 2, pp. 5–21.

Т. 10. № 1. С. 57—69. DOI:[10.17759/jmfp.2021100106](https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100106)

3. Биологический возраст. Наследственность и старение / Под ред. В.П. Войтенко, А.В. Токарь. Киев: Ин-т геронтологии, 1984. 143 с.

4. Викторов А.А., Алехнович А.В., Гладких В.Д. Прогнозирование профессионального долголетия военнослужащих на основе кинетической теории старения // Госпитальная медицина: наука и практика. 2018. Т. 1. № 5. С. 12—17.

5. Влияние разных видов стресса на биопсихологический возраст / Т.А. Финогенова, Т.Н. Березина, А.В. Литвинова, С.А. Рыбцов // Современная зарубежная психология. 2023. Т. 12, № 3. С. 41—51. DOI:[10.17759/jmfp.2023120304](https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120304).

6. Возможности диагностики личностных уровней с помощью методики «иерархия личности» / Е.А. Морозова, Е.Н. Устюжанинова Шестун Е.В., Подоровская И.А. // Психологическая наука и образование. 2010. Том 15. № 1. С. 69—81.

7. Горячева Е.В. Прогноз профессионального долголетия сотрудников МЧС России в условиях Арктического региона // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2019. № 3. С. 85—93. DOI:[10.25016/2541-7487-2019-0-3-85-93](https://doi.org/10.25016/2541-7487-2019-0-3-85-93)

8. Зинатуллина А.М. Развитие стрессоустойчивости лиц, продолжающих обучение во взрослом возрасте // Человеческий капитал. 2022. № 12–1(168). С. 296—305. DOI:[10.25629/HC.2022.12.12](https://doi.org/10.25629/HC.2022.12.12).

9. Использование средств гиревого спорта в силовой подготовке курсанта тылового вуза как условие профессионального долголетия военного специалиста / А.С. Березин, А.Н. Мартышев, М.С. Федотов, А.А. Шапошников // Труды Военно-космической академии имени А.Ф. Можайского. 2021. № 679. С. 250–254.

10. Котенева А.В., Этриванова Т.С. Жизненные ценности и биопсихологический возраст сотрудников силовых структур // Психология и право. 2022. Том 12. № 4. С. 28–41. DOI:[10.17759/psylaw.2022120403](https://doi.org/10.17759/psylaw.2022120403)

11. Курьянович Е.Н., Гетман С.И. Проблемы профессионального долголетия военнослужащих // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2019. № 2. С. 125—128.

12. Мальцева Т.В., Поздняков В.М. Особенности субъективной витальности на различных этапах профессионального становления сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Прикладная юридическая психология. 2023. № 2(63). С. 5—13. DOI:[10.33463/2072-8336.2023.2\(63\).005-013](https://doi.org/10.33463/2072-8336.2023.2(63).005-013)

13. О проблеме профессионального здоровья военнослужащих / К.В. Янович, А.А. Корнилова, Н.А. Алексеева, Д.Ю. Будко // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 5. С. 466.

14. Петров В.Е., Зинатуллина А.М. Стрессоустойчивость как протектор биопсихологического старения представителей профессий особого риска // Человеческий капитал. 2021. № 11(155). С. 66—71. DOI:[10.25629/HC.2021.11.06](https://doi.org/10.25629/HC.2021.11.06)

15. Пономаренко В.А., Ворона А.А. Предпосылки для развития профилактической военной авиационной медицины // Военно-медицинский журнал. 2014. Т. 335, № 10. С. 55—59.

16. Проект концепции по сохранению здоровья и продления профессионального долголетия человека / А.М. Билый, В.Н. Сысоев, В.Я. Апчел, Ю.А. Даринский // Вестник Российской

Ценностно-смысловые факторы ожидаемого профессионального долголетия магистрантов образовательной программы «Психология профессий особого риска»
Экстремальная психология и безопасность личности.
2024. Том 1. № 2. С. 5–21.

Value and semantic factors of the expected professional longevity of master's students in the educational program "Psychology of Special Risk Professions"
Extreme Psychology and Personal Safety.
2024. Vol. 1, no. 2, pp. 5–21.

Военно-медицинской академии. 2014. № 1(45). С. 191—196.

17. Профессиональное долголетие — пути и способы достижения / Шкарин В.В., Воробьев А.А., Аджиенко В.Л., Андриющенко Ф.А. // Вестник Волгоградского государственного медицинского университета. 2022. Т. 19. № 2. С. 19—26. DOI:10.19163/1994-9480-2022-19-2-19-19-26

18. Соколова О.В. Взаимосвязь профессионального совершенствования и профессионального долголетия специалиста по социальной работе в пенитенциарном учреждении // Международный пенитенциарный журнал. 2016. № 2. С. 56—61.

19. Does a helping hand mean a heavy heart? Helping behavior and well-being among spouse caregivers / M.J. Poulin, S.L. Brown, P.A. Ubel, D.M. Smith, A. Jankovic, K.M. Langa // Psychology and Aging. 2010. Vol. 25. № 1. P. 108—117. DOI:10.1037/a0018064

20. Dominguez L.J., Veronese N., Barbagallo M. The link between spirituality and longevity. Agin // Clin Exp. 2024. Vol. 36. 32. DOI:10.1007/s40520-023-02684-5

21. Effects of virtual reality training on bio- and psycho-markers of aging in retired individuals / T. Berezina, T. Finogenova, K. Zavyazkina, T. Lyusova // E3S Web of Conferences. 2023. Vol. 431. 05020. DOI:10.1051/e3sconf/202343105020

22. Hardiness as a resource of military personnel professional activity / Y. Novikova, D., Boyarinov, L. Gubaidulina, A. Kachina, V. Barabanshchikova // European Psychiatry. 2021. Vol. 64(S1). P. 751—751. doi:10.1192/j.eurpsy.2021.1989

23. Kim M., Kim S. The actual condition and improvement of continuing education program for military personnel // Journal of Advances in Military Studies. 2023. № 6. P. 1—28. DOI:10.37944/jams.v6i3.201

24. Assaf S. Ehud B. Psychological Well-Being and Self-Aging Attitudes Moderate the Association Between Subjective Age and Age Discrimination in the Workplace // Preprints. 2024, 2024060807. DOI:10.20944/preprints202406.0807.v1

References.

1. Berezina T.N., Knyazeva L.V. Primeneniye VR treningov dlya formirovaniya dukhovnykh kompetentsiy antistareniya [Application of VR trainings for the formation of spiritual competencies of anti-aging]. *Chelovecheskiy kapital = Human capital*, 2023, no. 12—1(180), pp. 106—115. DOI:10.25629/HC.2023.12.15 (In Russ.).

2. Berezina T.N., Rybtsov S.A. Vliyaniye karantina na pokazateli biopsikhologicheskogo vozrasta v Rossii (longitudinalnoye issledovaniye) [Impact of Quarantine on Biopsychological Age Indicators in Russia (Longitudinal Study)]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Modern foreign psychology*, 2021. Vol. 10, no. 1, pp. 57—69. DOI:10.17759/jmfp.2021100106 (In Russ.).

3. Biologicheskii vozrast. Nasledstvennost' i starenie [Biological age. Heredity and aging]. In V.P. Voitenko, A.V. Tokar' (eds.). Kiev: In-t gerontologii, 1984. 143 p. (In Russ.).

4. Viktorov A.A., Alekhovich A.V., Gladkikh V.D. Prognozirovaniye professional'nogo dolgoletiya voyennosluzhashchikh na osnove kineticheskoy teorii stareniya [Prediction of professional longevity of military personnel based on the kinetic theory of aging]. *Gospital'naya meditsina: nauka i praktika = Hospital medicine: science and practice*, 2018. Vol. 1, no. S, pp. 12—17. (In Russ.).

5. Finogenova T.A., Berezina T.N., Litvinova A.V., Rybtsov S.A. Vliyaniye raznykh vidov stressa

Ценностно-смысловые факторы ожидаемого профессионального долголетия магистрантов образовательной программы «Психология профессий особого риска»
Экстремальная психология и безопасность личности.
2024. Том 1. № 2. С. 5–21.

Value and semantic factors of the expected professional longevity of master's students in the educational program "Psychology of Special Risk Professions"
Extreme Psychology and Personal Safety.
2024. Vol. 1, no. 2, pp. 5–21.

na biopsikhologicheskiy vozrast [The influence of different types of stress on biopsychological age]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Modern foreign psychology*, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 41—51. DOI:10.17759/jmfp.2023120304 (In Russ.).

6. Morozova Ye.A., Ustyuzhaninova Ye.N., Shestun Ye.V., Podorovskaya I.A. Vozmozhnosti diagnostiki lichnostnykh urovney s pomoshch'yu metodiki «iyerarkhiya lichnosti» [Possibilities of diagnosing personal levels using the “hierarchy of personality” technique]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovaniye = Psychological science and education*, 2010. Vol. 15, no. 1, pp. 69—81. (In Russ.).

7. Goryacheva Ye.V. Prognoz professional'nogo dolgoletiya sotrudnikov MCHS Rossii v usloviyakh Arkticheskogo regiona [Forecast of professional longevity of employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia in the Arctic region]. *Mediko-biologicheskiye i sotsial'no-psikhologicheskiye problemy bezopasnosti v chrezvychnykh situatsiyakh = Medical-biological and social-psychological problems of safety in emergency situations*, 2019, no. 3, pp. 85—93. DOI:10.25016/2541-7487-2019-0-3-85-93 (In Russ.).

8. Zinatullina A.M. Razvitiye stressoustoychivosti lits, prodolzhayushchikh obucheniye vo vzrosлом vozraste [Development of stress resistance of persons continuing education in adulthood]. *Chelovecheskiy kapital = Human capital*, 2022, no. 12—1(168), pp. 296—305. DOI:10.25629/HC.2022.12.12 (In Russ.).

9. Berezin A.S., Martyshev A.N., Fedotov M.S., Shaposhnikov A.A. Ispol'zovaniye sredstv girevogo sporta v silovoy podgotovke kursanta tylovogo vuza kak usloviye professional'nogo dolgoletiya voyennogo spetsialista [The use of kettlebell lifting means in the strength training of a rear university cadet as a condition for the professional longevity of a military specialist]. *Trudy Voenno-kosmicheskoy akademii imeni A.F.Mozhayskogo = Proceedings of the Military Space Academy named after A.F. Mozhaisky*, 2021, no. 679, pp. 250—254 (In Russ.).

10. Koteneva A.V., Etrivanova T.S. Zhiznennyye tsennosti i biopsikhologicheskiy vozrast sotrudnikov silovykh struktur [Life values and biopsychological age of law enforcement officers]. *Psikhologiya i pravo = Psychology and Law*, 2022. Vol. 12, no. 4, pp. 28—41. DOI:10.17759/psylaw.2022120403 (In Russ.).

11. Kur'yanovich Ye.N., Getman S.I. Problemy professional'nogo dolgoletiya voyennosluzhashchikh [Problems of professional longevity of military personnel]. *Aktual'nyye problemy fizicheskoy i spetsial'noy podgotovki silovykh struktur = Current problems of physical and special training of power structures*, 2019, no. 2, pp. 125—128. (In Russ.).

12. Mal'tseva T.V. Pozdnyakov V.M. Osobennosti sub'yektivnoy vital'nosti na razlichnykh etapakh professional'nogo stanovleniya sotrudnikov organov vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii [Features of subjective vitality at various stages of professional development of employees of internal affairs bodies of the Russian Federation]. *Prikladnaya yuridicheskaya psikhologiya = Applied legal psychology*, 2023, no. 2(63), pp. 5—13. DOI:10.33463/2072-8336.2023.2(63).005-013 (In Russ.).

13. Yanovich K.V., Kornilova A.A., Alekseyeva N.A., Budko D.YU. O probleme professional'nogo zdorov'ya voyennosluzhashchikh [On the problem of professional health of military personnel]. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya = Modern problems of science and education*, 2014, no. 5, pp. 466. (In Russ.).

14. Petrov V.Ye., Zinatullina A.M. Stressoustoychivost' kak protektor biopsikhologicheskogo

Березина Т.Н.

Ценностно-смысловые факторы ожидаемого профессионального долголетия магистрантов образовательной программы «Психология профессий особого риска»
Экстремальная психология и безопасность личности.
2024. Том 1. № 2. С. 5–21.

Berezina T.N.

Value and semantic factors of the expected professional longevity of master's students in the educational program "Psychology of Special Risk Professions"
Extreme Psychology and Personal Safety.
2024. Vol. 1, no. 2, pp. 5–21.

stareniya predstaviteley professiy osobogo riska [Stress resistance as a protector of biopsychological aging of representatives of special risk professions]. *Chelovecheskiy kapital = Human capital*, 2021, no. 11(155), pp. 66—71. DOI:10.25629/HC.2021.11.06 (In Russ.).

15. Ponomarenko V.A., Vorona A.A. Predposylki dlya razvitiya profilakticheskoy voyennoy aviatsionnoy meditsiny [Prerequisites for the development of preventive military aviation medicine]. *Voyenno-meditsinskiy zhurnal = Military Medical Journal*, 2014. Vol. 335, no. 10, pp. 55—59. (In Russ.).

16. Bilyy A.M., Sysoyev V.N., Apchel V.YA., Darinskiy YU.A. Proyekt kontseptsii po sokhraneniyu zdorov'ya i prodleniya professional'nogo dolgoletiya cheloveka [Draft concept for preserving health and extending professional longevity of a person]. *Vestnik Rossiyskoy Voyenno-meditsinskoy akademii = Bulletin of the Russian Military Medical Academy*, 2014, no. 1(45), pp. 191—196. (In Russ.).

17. Shkarin V.V., Vorob'yev A.A., Adzhiyenko V.L., Andryushchenko F.A. Professional'noye dolgoletiyе — puti i sposoby dostizheniya [Professional longevity - ways and means of achieving it]. *Vestnik Volgogradskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta = Bulletin of the Volgograd State Medical University*, 2022. Vol. 19, no. 2, pp. 19—26. DOI:10.19163/1994-9480-2022-19-2-19-19-26 (In Russ.).

18. Sokolova, O.V. Vzaimosvyaz' professional'nogo sovershenstvovaniya i professional'nogo dolgoletiya spetsialista po sotsial'noy rabote v penitentsiarnom uchrezhdenii [The relationship between professional development and professional longevity of a social work specialist in a penitentiary institution]. *Mezhdunarodnyy penitentsiarnyy zhurnal = International Penitentiary Journal*, 2016, no. 2, pp. 56—61. (In Russ.).

19. Poulin M.J., Brown S.L., Ubel P.A., Smith D.M., Jankovic A., Langa K.M. Does a helping hand mean a heavy heart? Helping behavior and well-being among spouse caregivers. *Psychology and Aging*, 2010. Vol. 25, no. 1, pp. 108—117. DOI:10.1037/a0018064

20. Dominguez L.J., Veronese N., Barbagallo M. The link between spirituality and longevity. *Agin. Clin Exp*, 2024. Vol. 36, 32. DOI:10.1007/s40520-023-02684-5

21. Berezina T., Finogenova T., Zavyazkina K., Lyusova T. Effects of virtual reality training on bio- and psycho-markers of aging in retired individuals. *E3S Web of Conferences*, 2023. Vol. 431, 05020. DOI:10.1051/e3sconf/202343105020

22. Novikova Y., Boyarinov D., Gubaidulina L., Kachina A., Barabanshchikova V. Hardiness as a resource of military personnel professional activity. *European Psychiatry*, 2021. Vol. 64(S1), pp. 751—751. DOI:10.1192/j.eurpsy.2021.1989

23. Kim M., Kim S. The actual condition and improvement of continuing education program for military personnel. *Journal of Advances in Military Studies*, 2023, no. 6, pp. 1—28. DOI:10.37944/jams.v6i3.201

24. Assaf S. Ehud B. Psychological Well-Being and Self-Aging Attitudes Moderate the Association Between Subjective Age and Age Discrimination in the Workplace. *Preprints*, 2024. 2024060807. DOI:10.20944/preprints202406.0807.v1

Информация об авторах

Березина Татьяна Николаевна, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии, Московский государственный психолого-

Березина Т.Н.

Ценностно-смысловые факторы ожидаемого профессионального долголетия магистрантов образовательной программы «Психология профессий особого риска»
Экстремальная психология и безопасность личности.
2024. Том 1. № 2. С. 5–21.

Berezina T.N.

Value and semantic factors of the expected professional longevity of master's students in the educational program "Psychology of Special Risk Professions"
Extreme Psychology and Personal Safety.
2024. Vol. 1, no. 2, pp. 5–21.

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

Information about the authors

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

Получена 13.03.2024

Принята в печать 04.09.2024

Received 13.03.2024

Accepted 04.09.2024

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ВОЗРАСТНОЙ ПСИХОЛОГИИ |
PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL SAFETY IN AGE-RELATED PSYCHOLOGY

Привязанность как необходимость в защите и безопасности

Симонова М.М.

Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации,
г. Москва, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2232-6920>, e-mail: m7230486@yandex.ru

Камнева Е.В.

Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации,
г. Москва, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6165-1339>, e-mail: petrov@yandex.ru

Работа направлена на прояснение понятия «привязанность». В статье по материалам зарубежных источников рассматриваются развитие основных положений теории привязанности. Привязанность основана на эволюционной потребности в выживании. В зависимости от связи с безопасностью выделяются следующие виды привязанности: надёжная привязанность; избегающая привязанность; амбивалентная привязанность; дезорганизованная привязанность. Для ребенка привязанность важна с точки зрения безопасности и выживания. Однако стиль привязанности может претерпевать изменения и адаптацию в той или иной степени в свете разного жизненного опыта. Теория привязанности предполагает, что то, как развивается связь между ребенком и матерью в начале жизни, повлияет на его чувство безопасности, на его социальное, эмоциональное и умственное развитие в дальнейшем. Исследования на эту тему показывают, что одни и те же первоначальные отношения с самого начала жизни порождают стиль привязанности, характерный для человека в зрелом возрасте, который, как правило, лежит в основе степени, в которой он чувствует себя в безопасности, эмоционально защищенным в различных взаимоотношениях на протяжении всей своей жизни. Качество привязанности помогает формировать внутреннюю модель поведения ребенка в отношении социального мира, предсказывая, насколько хорошо дети функционируют в своих отношениях с учителями и друзьями, а также их любознательность и мотивацию к решению проблем. Заключение: для человека привязанность важна с точки зрения безопасности и выживания. В то же время стиль привязанности может претерпевать изменения и адаптацию в той или иной степени в свете разного жизненного опыта.

Ключевые слова: привязанность, безопасность, типы привязанности, операционные модели привязанности, нарушения привязанности, психика.

Симонова М.М., Камнева Е.В.
Привязанность как необходимость в защите и безопасности
Экстремальная психология и безопасность личности.
2024. Том 1. № 2. С. 22–33.

Simonova M.M., Kamneva E.V.
Attachment as a need for protection and safety
Extreme Psychology and Personal Safety.
2024. Vol. 1, no. 2, pp. 22–33.

Для цитаты: Симонова М.М., Камнева Е.В. Привязанность как необходимость в защите и безопасности [Электронный ресурс] // Экстремальная психология и безопасность личности. 2024. Том 1. № 2. С. 22–33. DOI:10.17759/epps.2024010202

Attachment as a need for protection and safety

Margarita M. Simonova

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2232-6920>, e-mail: m7230486@yandex.ru

Elena V. Kamneva

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6165-1339>, e-mail: petrov@yandex.ru

The work aims to clarify the concept of “attachment”. The article, based on materials from foreign sources, examines the development of the main provisions of attachment theory. Attachment is based on an evolutionary need for survival. Depending on the connection with security, the following types of attachment are distinguished: secure attachment, avoidant attachment, ambivalent attachment, and disorganized attachment. For a child, attachment is important for safety and survival. However, attachment style can undergo changes and adaptation to varying degrees in light of different life experiences. Attachment theory suggests that the way the bond develops between a child and their mother early in life will influence their sense of security and social, emotional, and mental development later in life. Research on this topic shows that the initial relationships formed at the very beginning of life give rise to the attachment style characteristic of a person in adulthood, which, as a rule, underlies the degree to which a person feels safe and emotionally secure in different relationships throughout their life. The quality of attachment helps shape a child's internal model of behavior regarding the social world, predicting how well children function in their relationships with teachers and friends, as well as their curiosity and motivation to solve problems. Conclusion: For humans, attachment is important for security and survival. At the same time, attachment style may undergo changes and adaptation to varying degrees in light of different life experiences.

Keywords: attachment, security, types of attachment, operational models of attachment, attachment disorders, psyche

For citation: Simonova M.M., Kamneva E.V. Attachment as a need for protection and safety. *Ekstremal'naya psikhologiya i bezopasnost' lichnosti = Extreme Psychology and Personal Safety*, 2024. Vol. 1, no. 2, pp. 22–33. DOI:10.17759/epps.2024010202 (In Russ.).

Введение

В данной работе рассматривается вопрос роли системы привязанности и стилей привязанности, которые развиваются на ее основе в формировании чувства безопасности. В статье приводится обзор теории и эмпирических данных, касающихся привязанности. Теория привязанности даёт нам понимание того, как отношения с родителем или воспитателем

формируют паттерн реакций привязанности ребенка, как привязанность влияет на чувство безопасности, формируемое у ребёнка.

Цель статьи, привести обзор теории и эмпирических данных, касающихся привязанности. А также показать, что привязанность нужно рассматривать как базовую мотивацию, а ее развитие представляет собой процесс, длящийся всю жизнь. Стиль привязанности остается относительно стабильным на протяжении многих лет, поэтому он имеет тенденцию формировать то, как взрослый человек управляет отношениями. То есть, младенцы учатся, основываясь на своих первых значимых отношениях с родителями и, таким образом, действуют в более позднем возрасте.

Виды привязанности.

Привязанность, по определению Джона Боулби, – это врожденная склонность ребенка искать близости к родителям и чувствовать себя в безопасности и защищенности в их близости [2].

Существуют разные виды привязанности. Тип привязанности формируется в течение первого года жизни и устанавливается примерно по достижении малышом возраста девяти месяцев. Тип привязанности, как правило, постоянен на протяжении всей жизни, хотя есть люди, у которых тип привязанности варьируется [8].

Паттерн привязанности у младенцев можно проверить в возрасте от одного до полутора лет с помощью ситуации, известной как «ситуация незнакомца» (разработанная Мэри Эйнсворт) [4]. «Ситуация незнакомца» – это ситуация, состоящая из последовательности семи стадий, во время двух из которых мать покидает комнату, где находится ребенок [10]. В одном случае малыша оставили с незнакомцем, с которым он познакомился незадолго до этого, а в другом случае его оставили одного в комнате. Комната, где находится малыш, полна игрушек. Исследователи наблюдают за поведением ребенка через одностороннее зеркало [5]. Во взрослом возрасте стили привязанности могут быть классифицированы на основе опросников самоотчета (например, опросника AAI) [9].

Существует четыре типа взаимодействия [7].

Надежная привязанность характерна для большинства детей (от 55% до 70% из них). Ребенок с надежной привязанностью, как правило, с любопытством проверяет игрушки в комнате. Он явно предпочитает свою мать чужому человеку. В отсутствие матери видно, что он скучает по ней и часто плачет при расставании. После того, как она возвращается в комнату, он быстро и эффективно ищет ее близость. Если он плакал в ее отсутствие, она быстро успокаивает его. После этого он возвращается к игрушке. Время от времени он делится с ней своими новыми впечатлениями. После второго расставания, при котором малыш более взволнован, он, как правило, поддерживает физический контакт с матерью, но даже тогда он в конце концов успокаивается и возвращается к играм. Наиболее важным определением надежной привязанности является то, что ребенок с надежной привязанностью позитивно взаимодействует со своей матерью во время ее пребывания в комнате и радостно реагирует, когда его мать возвращается в комнату после разлуки.

Избегающая привязанность – это проблематичная модель привязанности, которая характерна примерно для одной пятой или четверти младенцев. Младенец с избегающей привязанностью игнорирует уход матери и возвращение. Он не плачет в ее отсутствие и не ищет ее близости. Иногда он поворачивается к ней спиной или даже отходит от нее. Малыш занят игрушками. Он не проявляет никаких признаков огорчения или гнева, как будто ему

безразлично присутствие или отсутствие матери. Исследования, изучающие физиологические показатели, показали, что такой малыш очень взволнован, точно так же, как и младенцы, которые проявляют дистресс, но внешне дает понять, что он не нуждается в матери. Чем больше страданий испытывает такой ребенок, тем осторожнее он избегает матери и дистанцируется от нее.

Амбивалентная привязанность – еще одна проблемная модель привязанности, которая характерна примерно для 10-15% младенцев. Дети с амбивалентной привязанностью боятся отдалиться от матери и начинают играть с игрушками в незнакомой комнате. Любое незначительное недомогание заставляет их вернуться к матери. Они больше озабочены матерью, чем игрушками в комнате. Иногда они злы или очень пассивны. Когда мать выходит из комнаты, они реагируют с большим беспокойством, но воссоединение с матерью не может достаточно успокоить их. Важной частью определения является то, что такие дети амбивалентно реагируют на воссоединение с матерью. То есть они стремятся к близости матери, но в то же время сопротивляются ее присутствию. Например, когда мать возвращается, они недовольно плачут, когда она берет их на руки, но протестуют, даже когда она их снимает, или они хотят, чтобы их подняли на руки, но брыкаются и злятся, когда она берет их на руки. Гнев и двойственное отношение к матери не дают им успокоиться. При воссоединении с матерью малыш не может расслабиться и вернуться к игре.

Еще один проблемный тип привязанности – *неорганизованное общение*. Это более редкий и особенно проблематичный тип. Примеры: когда малыш приближается к матери, наклонив голову в противоположную сторону, или, когда он внезапно замирает на месте на несколько секунд.

Привязанность и безопасность в детском возрасте

Типы привязанностей можно наблюдать в разном возрасте. Например, в возрасте шести лет: дети с надежной привязанностью стремятся к взаимодействию и близости с родителем после воссоединения. Чаще всего они стремятся к физическому контакту с ним. Родители легко успокаивают их, и дети возвращаются, чтобы продолжить игру.

Дети с избегающей привязанностью сводят к минимуму возможности для взаимодействия с родителями. Они смотрят на родителя и коротко разговаривают с ним, когда это необходимо. Они заняты игрушками и занятиями. В крайнем случае они дистанцируются от родителя под предлогом того, что им нужно взять игрушку.

Дети с амбивалентной привязанностью преувеличивают близость или зависимость от родителя, его движений, позы и тона голоса. Они стремятся к близости или контакту, но также проявляют сопротивление или амбивалентность. Иногда есть едва уловимые признаки избегания и враждебности.

Детям с дезорганизованной привязанностью отводится родительская роль по отношению к родителю. Они пытаются контролировать поведение родителя с помощью карательного поведения, такого как приказы и унижения, или родительского обращения с родителем.

Ребенок рождается с базовой готовностью сформировать надежную связь с людьми, которые о нем заботятся – отцом, матерью, воспитателем [1]. Для того, чтобы развилась надежная привязанность, должен быть кто-то, кто будет реагировать на его потребности последовательно и чутко. Ребенок, который испытывает чуткую и последовательную заботу, – это ребенок, который уверен, что его потребности будут удовлетворены. Он может рассчитывать на поддержку человека, который о нем заботится. Поэтому такой малыш

может спокойно заниматься своими игрушками (занятиям) и удовлетворять свое любопытство, зная, что, когда ему это понадобится, родитель всегда будет рядом с ним. Для того, чтобы такая ситуация произошла, родитель должен понимать сигналы малыша и реагировать на них соответствующим образом. Когда малыш находится в бедственном положении, родителю нужно его успокоить.

Исследование того, как много плачут дети, показало, что, когда родители быстро и эффективно реагируют на плач младенцев, дети плачут меньше в конце первого года жизни и, как правило, «безопасны» для общения. Эти дети узнают, что они получают быструю и адекватную реакцию от родителей, когда они находятся в бедственном положении. Они чувствуют себя в безопасности и спокойствии, потому что знают, что, если они окажутся в тяжелом положении, их родители отреагируют быстро и эффективно. Как и в случае с другими проблемами, уход за ребенком должен быть чутким к его потребностям. То есть, воспитатель малыша должен реагировать на сигналы малыша и брать на руки в нужное для малыша время и на тот период времени, который нужен малышу.

Отзывчивость на потребности ребенка, конечно, зависит от степени вклада родителей, но может возникнуть ситуация, в которой у ребенка, родителей которого неспособных понимать его сигналы и жесты, разовьется ненадежная привязанность, несмотря на их большие вложения в него. Такие родители вкладывают много сил и средств в ребенка, но не в соответствии с его потребностями, и поэтому ребенок испытывает стрессовые ситуации, в которых его потребности не удовлетворяются. Особенно важным фактором в развитии надежной привязанности является постоянство. Малышу трудно выдержать длительную разлуку с родителями, и после долгого отсутствия одного из родителей он будет реагировать игнорированием и отвержением, подобно ребенку с избегающей привязанностью. Младенец привязан не к идее родителя или воспитателя, а к определенному человеку, к которому он привязан и без которого ему трудно функционировать.

Основа привязанности к конкретному человеку эволюционная. Младенец ищет свою мать или того, кто о нем заботится, в группе людей, к которой он принадлежит. Эволюционно младенец не заинтересован в том, чтобы дистанцироваться от человека, который о нем заботится, а человек, который о нем заботится, является конкретным человеком или ограниченным кругом людей, от которых зависит ребенок.

Важно поддерживать регулярность работы воспитателя, но это должно смягчаться тем фактом, что малыш с надежной привязанностью может в какой-то степени выдерживать трудности и разочарования. Поэтому такой малыш может выдержать индивидуальные переживания, в которых он оказывается наедине с незнакомым ранее воспитателем, без человека, к которому у него есть надежная привязанность. Такой опыт вызовет у него огорчение, но он сможет его выдержать. Особое значение имеет надежная привязанность к воспитателю, когда у ребенка нет надежной привязанности к родителям.

Было проведено множество исследований, которые подтвердили связь между качеством ухода за младенцами и типом привязанности. В исследованиях изучалась родительская забота о ребенке путем наблюдения за младенцами дома, когда младенцам было от четырех до шести месяцев, а затем обследования ребенка в незнакомом месте в возрасте одного года. Степень чувствительности родителей, когда ребенку было от четырех до шести месяцев, предсказывала тип привязанности, когда ребенку исполнился год. Чувствительность к матери в возрасте одного месяца была лучшим предиктором привязанности ее ребенка в возрасте

полутора лет, чем чувствительность к ней в возрасте восьми месяцев. То есть влияние качества ухода за малышом на его тип привязанности очень раннее. Исследование усыновленных детей показало, что для того, чтобы у них была надежная привязанность, они должны быть усыновлены матерью, которая чутко реагирует на них в возрасте до одного года, а не позже.

Исследования показали, что избегающая привязанность связана с тем, что воспитатель апатичен и эмоционально недоступен, или фактически отвергает ребенка, когда тот ищет физической близости. Избегающая привязанность связана с вербальной навязчивостью параллельно с отсутствием реакции на вербальные сигналы ребенка. То есть, избегающая привязанность связана с тем, что мать разговаривает с ребенком, но игнорирует его попытки установить с ней связь.

Исследования показали, что амбивалентная привязанность, как правило, связана с непоследовательным уходом, крайней бедностью, физическим пренебрежением, сожительством в кибуце, отсутствием отзывчивости к ребенку и чрезмерным поведением матери с неэффективным седативным эффектом, который вызывает чрезмерную стимуляцию.

Дезорганизованная привязанность ассоциировалась с пугающим и пугливым поведением матерей.

Эмоциональная недоступность предсказывает ненадежную привязанность в 100% случаев. Напротив, совместный сон уменьшил количество детей с надежной привязанностью, но не так сильно.

Малыши, отнесенные к категории надежно привязанных в возрасте одного года, в возрасте двух лет демонстрируют лучшую способность справляться с новыми проблемами: они работают с энтузиазмом и настойчивостью, а когда сталкиваются с трудностями, они не плачут и не злятся, а просят о помощи. Двухлетние малыши, которые были классифицированы как ненадежные привязанности в возрасте одного года, относительно легко расстраиваются. Они отвергают рекомендации взрослых и игнорируют их советы, и они относительно легко сдаются [6].

В возрасте трех с половиной лет дети, классифицируемые как надежно привязанные младенцы, очень популярны в социальном плане в детском саду. Учителя оценили их как самостоятельных и любящих учиться. Дети, классифицированные с ненадежной привязанностью, были замкнутыми и социально боязливыми. Учителя оценили их как менее любознательных и менее настойчивых.

У детей надежная привязанность связана с любознательностью, энтузиазмом в решении проблем, высокой самооценкой и позитивными отношениями с учителями и группами сверстников. Дети с надежной привязанностью проявляют большую степень вовлеченности, настойчивости и удовольствия, когда им нужно решить проблему. Они также лучше себя чувствуют в социальном плане по ряду причин – было обнаружено, что у них более высокая степень положительной самооценки, эмпатии и положительных эмоций. К концу начальной школы дети с надежной привязанностью лучше развиваются в социальном плане и обладают самооценкой, уверенностью в себе и независимостью. Они формируют близкие отношения с другими детьми (особенно с другими детьми с надежной привязанностью).

Привязанность в зрелом возрасте

У взрослых ненадежная привязанность ухудшает их родительские способности.

Ненадежная привязанность также связана с психическими расстройствами, насилием, преступностью и различными проблемами функционирования.

Первоначальная привязанность – к родителям. По мере того, как человек становится старше, он привязывается к другим людям. Механизм привязанности основан на эволюционной потребности в выживании. Она призвана помочь нам выжить во времена невзгод. Из-за этого мы чувствуем в себе механизм привязанности во времена тревоги и трудностей. Поэтому нам нужна близость близких нам людей. Вот почему люди звонят друг другу после нападения, и почему важно утешить скорбящих.

Взрослый человек имеет общее отношение к предмету привязанности, на которое влияет его привязанность к родителям в детстве. Человек, имеющий надежный стиль привязанности, в зрелом возрасте чувствует себя комфортно, безопасно в состоянии близости и взаимозависимости и уверен в реакциях окружающих. Человек с избегающим стилем привязанности не уверен в намерениях других, физически и мысленно дистанцирован и избегает полагаться на другого человека. Человек с амбивалентным стилем не уверен в реакциях окружающих. Он чувствует сильное стремление к близости и отношениям с симбиотическими характеристиками, страх быть отвергнутым и противоречивые чувства по отношению к другим. Исследования показывают стабильность стиля привязанности с годами, а также вне зависимости от различных жизненных ситуаций.

Люди с надежным стилем привязанности умудряются балансировать между близостью и автономией, а также между разлукой и связью. Они воспринимают себя достойными любви. Они доверяют другим, умеют делиться своими чувствами и просить о помощи. Чаще всего они обладают хорошими коммуникативными навыками. Они способны интегрировать конфликтующие эмоции, регулировать негативные эмоции и разрешать конфликты конструктивно и в сотрудничестве. В кризисных ситуациях они используют эффективные стратегии преодоления [15].

Люди с избегающе-боязливым стилем привязанности стремятся к близким отношениям с другим человеком, но они не доверяют другим и боятся быть отвергнутыми. Они избегают ситуаций, которые могут поставить их в положение отвержения. Они сообщают о чувстве отчуждения от своего партнера и описываются как менее напористые и интроверты. Их межличностные отношения, как правило, характеризуются холодностью и пассивностью и, в крайних случаях, насилием.

Люди, характеризующиеся амбивалентным стилем привязанности, склонны преувеличивать важность вопросов привязанности: близости, интимности и вовлеченности, вплоть до размывания межличностных границ. Они, как правило, страдают от тревоги, внутренних сомнений и постоянного беспокойства по поводу стабильности отношений. Сегрегация и автономия угрожают им, и они испытывают глубокий страх быть покинутыми. В парных отношениях они требовательны и зависимы. Они склонны воспринимать своего партнера как менее преданного отношениям. И партнеров часто выбирают на основе их склонности поддерживать модель привязанности человека, даже если эта модель негативна [11].

Мэри Мэн составила и утвердила тип интервью, который исследует отношение взрослого человека к привязанности. Интервью касается близких отношений человека с человеком, который заботился о нем в детстве [14].

Люди с надежной привязанностью составляют 55%-58% населения. Об отношениях с

родителями они рассказывают понятно и достаточно подробно. Они понимают важность взаимодействия, но объективно относятся к определенным событиям или связям. Их утверждения об отношениях совпадают с примерами, которые они приводят. Они способны удивляться и исследовать мысли и чувства во время собеседования. Когда описываются сложные отношения, кажется, что человек простил родителей и видит вещи в соответствующих пропорциях. Человек осознает возможные противоречия и предвзятость в своих описаниях, и комментирует это во время собеседования.

Люди с пренебрежительной привязанностью, эквивалентной избегающей привязанности, составляют 16-24% населения. Мышление людей с пренебрежительной привязанностью направлено на то, чтобы ограничить важность привязанности в их жизни. Они открыто претендуют на власть, нормальность и независимость, а их родителей описывают как хороших родителей. В экстремальных ситуациях они относятся к близким отношениям и важности привязанности с презрением. Исследования показали, что трудности этих людей с запоминанием своего детства не связаны с проблемами долговременной или краткосрочной памятью.

Люди с чрезмерной озабоченностью привязанностью, которая соответствует амбивалентной привязанности, составляют 9-18% населения. Они, как правило, чрезмерно озабочены контактом с одним или обоими родителями с позиции гнева или пассивности и двусмысленности. В более крайних случаях отношение к родителю полно тревоги из-за травматических воспоминаний. Такие интервьюируемые, как правило, используют длинные и сложные предложения или полны непонятных слов. Они погружаются в длинную, сбивчивую и не вызывающую возражений дискуссию (сердитую или пассивно-расплывчатую).

Различные характеристики, описанные выше, характеризуют людей только тогда, когда они описывают отношения со своими родителями. Человек с избегающей привязанностью может быть юристом с впечатляющими артикуляционными способностями, но без способности четко описать свои отношения с матерью [17].

Проведение собеседования – сложная и комплексная процедура. Когда людей просто просят классифицировать себя как имеющих надежную или ненадежную привязанность к своим матерям, они, как правило, совершают ошибки. Люди с небезопасной привязанностью классифицируют себя как имеющие надежную привязанность или как имеющие небезопасную привязанность.

Межпоколенческая передача стиля привязанности

Тип привязанности человека влияет на его способность формировать надежную привязанность к своим детям. Есть исследования, которые указывают на межпоколенческую передачу типов привязанности, например, постоянство типа привязанности на протяжении трех поколений. Некоторые исследования обнаружили это и у обезьян. В одном исследовании изучались родительские способности обезьян из знаменитого эксперимента Харлоу. Исследование показало, что, когда детеныши обезьян воспитывались без матери (т.е. отказывали в надежной привязанности), они становились отталкивающими и карающими родителями. Обезьяны, рожденные от этих обезьян, были привязаны к своим родителям, но их привязанность была не надежной, а тревожной и ненормативной привязанностью к обезьянам (обезьяны цеплялись за свою мать и не с любопытством исследовали свое окружение) [13].

Есть исследования, которые показывают, что тип привязанности матери предсказывает, насколько она чувствительна и отзывчива к жестам и знакам ребенка. Именно эта степень чувствительности предсказывает надежную привязанность ребенка. Другие исследования показывают, что матери с неразрешенным горем или травмой, особенно те, у кого ненадежная привязанность, как правило испуганные и диссоциативные в уходе за своими детьми, и такое поведение вызывает дезорганизованную привязанность у их детей [16].

Тип привязанности матери предсказывает ее способность понимать своего ребенка. Матери с надежной привязанностью лучше распознают проявления страха у младенцев. Матери с избегающей привязанностью, как правило, распознают выражение страха у ребенка как выражение интереса. Без сомнения, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности и защищенным, родители должны знать, когда ребёнку страшно.

Психологам приходится иметь дело с ненадежной родительской привязанностью. Исследования обнаружили ненадежную привязанность у большинства матерей детей с различными психиатрическими диагнозами (тяжелые нарушения сна, расстройства поведения, а также проблемы развития в сочетании с клиническими проблемами). Даже среди матерей подростков, находящихся в психиатрических клиниках, большинство имели ненадежную привязанность. Таким образом, имея дело со сложными проблемами детей и молодежи, родители в большинстве случаев будут испытывать ненадежную привязанность [3].

Даже в парной терапии есть много пациентов с ненадежной привязанностью. Исследования показали, что люди с надежной привязанностью могут быть надежным якорем для своих партнеров, а также обращаться к ним как к источнику безопасности. Люди с надежной привязанностью успешнее справляются со спорами и конфликтами между партнерами. И в этом случае, как и в воспитании детей, разница между парой, в которой оба партнера имеют надежную привязанность, и парой, в которой только один партнер имеет надежную привязанность, несущественна по сравнению с парами, в которых оба партнера имеют ненадежную привязанность. Одним из самых сложных факторов в поддержании отношений является сочетание ненадежной привязанности и неразрешенной потери или травмы [12].

Заключение

Для всех перечисленных исследований и результатов, результаты являются действительными в значительном числе случаев, но не во всех. Привязанность не предсказывает все социальные, эмоциональные и когнитивные функции человека, потому что, помимо привязанности, есть и другие важные компоненты, лежащие в основе человеческой психики.

Независимо от стиля привязанности, вполне возможно превратить его в то, что эксперты называют приобретенной надежной привязанностью. Другими словами, можно изменить свой стиль общения, восстанавливая и восполняя не полученные в детстве элементы материнской заботы, сформировать внутри себя чувство безопасности.

Литература

1. Авдеева Н.Н. Теория привязанности: современные исследования и перспективы [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2017. Т. 6. № 2. С. 7—14. DOI:10.17759/jmfp.2017060201

2. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. Руководство практического психолога. М.: Канон+. 2022. 272 с.
3. Казанцева Т.В. Привязанность и помогающее поведение // Социальная психология: история и современность. Хрестоматия / Под ред. С.Д. Гуриевой, Л.Г. Почебут. М.: Инфра-М, 2021. С. 97—103.
4. Куфтяк Е.В. Взаимосвязь привязанности и совладающего поведения у взрослых // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Т. 29. № 1. С. 28—43. DOI: 10.17759/cpp.2021290103
5. Ainsworth M.D.S., Bowlby J. An ethological approach to personality development // American psychologist. 1991. Vol. 46. P. 331—341. DOI:10.1037/0003-066X.46.4.333
6. Blehar, M.C., Lieberman, A.F., Ainsworth, M.D.S. Early face-to-face interaction and its relation to later infant–mother attachment // Child Development. 1977. Vol. 48, P. 182–194
7. Bowlby, J. Developmental psychiatry comes to age // American Journal of Psychiatry. 1988. Vol. 145. P. 1—10.
8. Brennan K.A., Clark C.L., Shaver P.R. Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J.A. Simpson, W.S. Rholes (Eds.), Attachment theory and close relationships. The Guilford Press. 1998. P. 46—76.
9. Bretherton I. The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth // Developmental psychology. 1992. Vol. 28. № 5. P. 759—775.
10. Dugan K.A., Fraley R.C., Gillath O., Deboeck P.R. Testing the canalization hypothesis of attachment theory: Examining within-subject variation in attachment security // Journal of Personality and Social Psychology. 2024. Vol. 126. № 3. P. 511—541. DOI:10.1037/pspp0000488
11. Dugan K.A., Khan F., Fraley R.C. Dismissing Attachment and Global and Daily Indicators of Subjective Well-Being: An Experience Sampling Approach // Personality and social psychology bulletin. 2023. Vol. 49. № 8. P. 1197—1212. DOI:10.1177/01461672221089781
12. Finzi, R. & Cohen, A. Couples in the process of divorce in the light of attachment theory // Discourses. 2001. Vol.15. № 3. P. 235-244.
13. Harlow, Harry F.; Suomi, Stephen J. Social Reconstruction with Monkeys Raised in Isolation // Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 1971. Vol.68. № 7. P. 1534—1538
14. Main Mary. The organized categories of infant, child, and adult attachment: Flexible vs. inflexible attention under attachment-related stress // Journal of the American Psychoanalytic Association. 2000. Vol. 48. № 4. P. 1055—1096.
15. Simpson Jeffrey A., Beckes Lane. Attachment theory [Электронный ресурс] // Encyclopedia Britannica, 22 Dec. 2023. URL: <https://www.britannica.com/science/attachment-theory>. (дата обращения: 23.05.2024).
16. Young E.S, Simpson J.A, Griskevicius V, Hülshitz K.O, Fleck K. Childhood attachment and adult personality: A life history perspective // Self and identity. 2019. Vol. 18. № 1. P. 22-38. DOI:10.1080/15298868.2017.1353540
17. Vicedo M. On the history, present, and future of attachment theory. Reply to Robbie Duschinsky, Marinus van IJzendoorn, Sarah Foster, Sophie Reijman & Francesca Lionetti Attachment histories and futures // European Journal of Developmental Psychology. 2020. Vol. 17. № 1. P. 147—155. DOI:10.1080/17405629.2018.1502920

References

1. Avdeeva N.N. Teoriya privyazannosti: sovremennye issledovaniya i perspektivy [Child-parent relationship therapy: Child-parent interaction therapy of Sheila Eyberg (on foreign sources)] [Elektronnyi resurs]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2017. Vol. 6, no. 2, pp. 7-14. DOI:10.17759/jmfp.2017060201. (In Russ., abstr. in Engl.).
2. Bowlby J. Sozdaniye i razrusheniye emotsionalnykh svyazey. Rukovodstvo prakticheskogo psikhologa. [Creation and destruction of emotional connections. Guide for a practical psychologist]. Moscow: Canon+, 2022. 272 p.
3. Kazantseva T.V. Privyazannost' i pomagayushchee povedenie [Attachment and helping behavior]. In Gurieva S.D., Pochebut L.G. (eds.) *Sotsial'naya psikhologiya: istoriya i sovremennost'* [Social psychology: History and modernity]. Moscow: Infra-M, 2021, pp. 97—103. (In Russ.).
4. Kufiyak E.V. Interrelation of Attachment and Coping Behavior in Adults. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2021. Vol. 29, no. 1, pp. 28—43. DOI:10.17759/cpp.2021290103 (In Russ.).
5. Ainsworth M.D.S., Bowlby J. An ethological approach to personality development. *American psychologist*. 1991. Vol. 46. pp. 331—341. DOI:10.1037/0003-066X.46.4.333
6. Blehar M.C., Lieberman A.F., Ainsworth, M.D.S. Early face-to-face interaction and its relation to later infant–mother attachment. *Child Development*, 1977, Vol. 48, pp. 182—194
7. Bowlby J. Developmental psychiatry comes to age. *American Journal of Psychiatry*, 1988, Vol. 145, pp. 1—10.
8. Brennan K.A., Clark C.L., Shaver P.R. Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson W.S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships*. The Guilford Press. 1998, pp. 46—76.
9. Bretherton I. The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology*, 1992. Vol. 28, no. 5, pp. 759—775
10. Dugan K.A., Fraley R.C., Gillath O., Deboeck P.R. Testing the canalization hypothesis of attachment theory: Examining within-subject variation in attachment security. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2024, Vol. 126, no. 3, pp. 511–541. DOI:10.1037/pspp0000488
11. Dugan K.A., Khan F., Fraley R.C. Dismissing Attachment and Global and Daily Indicators of Subjective Well-Being: An Experience Sampling Approach. *Personality and social psychology bulletin*, 2023, Vol. 49, no. 8, pp. 1197—1212. DOI:10.1177/01461672221089781
12. Finzi R., Cohen A. Couples in the process of divorce in the light of attachment theory. *Discourses*, 2001, Vol. 15, no. 3, pp. 235—244.
13. Harlow Harry F.; Suomi Stephen J. Social Reconstruction with Monkeys Raised in Isolation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 1971. Vol. 68, no. 7, pp.1534—1538
14. Main Mary. The organized categories of infant, child, and adult attachment: Flexible vs. inflexible attention under attachment-related stress. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 2000. Vol. 48, no. 4, pp. 1055—1096.
15. Simpson Jeffrey A. and Beckes Lane. Attachment theory [Electronic resource]. *Encyclopedia Britannica*, 22 Dec. 2023. URL: <https://www.britannica.com/science/attachment-theory> (Accessed 23 May 2024).

Симонова М.М., Камнева Е.В.
Привязанность как необходимость в защите и безопасности
Экстремальная психология и безопасность личности.
2024. Том 1. № 2. С. 22–33.

Simonova M.M., Kamneva E.V.
Attachment as a need for protection and safety
Extreme Psychology and Personal Safety.
2024. Vol. 1, no. 2, pp. 22–33.

16. Young E.S Simpson J.A, Griskevicius V, Hülsnitz K.O, Fleck K. Childhood attachment and adult personality: A life history perspective. *Self and identity*, 2019. Vol. 18. no.1, pp. 22—38. DOI:10.1080/15298868.2017.1353540

17. Vicedo M. On the history, present, and future of attachment theory. Reply to Robbie Duschinsky, Marinus van IJzendoorn, Sarah Foster, Sophie Reijman & Francesca Lionetti Attachment histories and futures. *European Journal of Developmental Psychology*, 2020. Vol. 17, no.1, pp. 147—155. DOI:10.1080/17405629.2018.1502920

Информация об авторах

Симонова Маргарита Михайловна, кандидат социологических наук, ведущий научный сотрудник Института гуманитарных технологий и социального инжиниринга, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2232-6920>, e-mail: m7230486@yandex.ru

Камнева Елена Владимировна, кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник Института гуманитарных технологий и социального инжиниринга, Финансовый университет при Правительстве г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6165-1339>, e-mail: petrov@yandex.ru

Information about the authors

Margarita M. Simonova, PhD in Sociology, Leading Researcher at the Institute of Humanitarian Technologies and Social Engineering, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2232-6920>, e-mail: m7230486@yandex.ru

Elena V. Kamneva, PhD in Psychology, leading researcher at the Institute of Humanitarian Technologies and Social Engineering, Financial University under the Government of Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6165-1339>, e-mail : petrov@yandex.ru

Получена 29.05.2024
Принята в печать 04.09.2024

Received 29.05.2024
Accepted 04.09.2024

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ | PSYCHOLOGICAL SAFETY
OF DIGITAL TECHNOLOGIES

Компьютерно-игровая зависимость у студентов

Стельмах С.А.

Восточно-Казахстанский университет имени Сарсена Аманжолова (ВКУ им. С. Аманжолова), г. Усть-Каменогорск, Казахстан
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3383-4189>, e-mail: stelmah_svetlana@mail.ru

Керимова Я.А.

Восточно-Казахстанский университет имени Сарсена Аманжолова (ВКУ им. С. Аманжолова), г. Усть-Каменогорск, Казахстан
e-mail: svbvbb@mail.ru

Статья посвящена такой актуальной для современного информационного общества проблеме как компьютерная игровая зависимость. Определения масштабов проблемы игровой зависимости среди студентов, включая выявление частоты и продолжительности игровой активности, а также проявление агрессивности и состояния подавленности при наличии игровой зависимости. В качестве методов эмпирического исследования был использован авторский опросник «Компьютерно-игровая зависимость» (шкалы зависимости, агрессивности и депрессивности). Метод статистики: ϕ^* критерий Фишера. В исследовании приняли участие студенты 1-4 курсов Восточно-Казахстанского университета имени Сарсена Аманжолова в возрасте от 17 до 35 лет, Всего 198 человек, из которых 77% - женского пола. Приводятся свидетельства связи между компьютерной игровой зависимостью и агрессивностью, указывая на более выраженную агрессивность среди людей с высоким уровнем зависимости от игр. Полученные результаты дают возможность говорить о том, что мужская выборка более подвержена игровой зависимости, а связанные с нею проявления агрессивности могут переходить и в реальную жизнь.

Ключевые слова: компьютерные игры, игровая зависимость, агрессивность, студенты, депрессивность, стресс

Для цитаты: Стельмах С.А. Керимова Я.А. Компьютерно-игровая зависимость у студентов [Электронный ресурс] // Экстремальная психология и безопасность личности. 2024. Том 1. № 2. С. 34–49. DOI:10.17759/epps.2024010203

Computer-gaming addiction among students

Svetlana A. Stelmakh

Sarsen Amanzholov East Kazakhstan University, Ust-Kamenogorsk, Kazakhstan
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3383-4189>, e-mail: stelmah_svetlana@mail.ru

Yasmen A. Kerimova

Sarsen Amanzholov East Kazakhstan University, Ust-Kamenogorsk, Kazakhstan
e-mail: svbvbb@mail.ru

The article addresses the pressing issue of computer gaming addiction in the modern information society. It examines the extent of gambling addiction among students, including identifying the frequency and duration of gaming activity, as well as the manifestation of aggressiveness and depression associated with gambling addiction. The author's "Computer Gaming Addiction" questionnaire, which includes scales of addiction, aggressiveness, and depression, was used as empirical research method. Statistics method: φ^* Fisher criterion. The study involved 1st-4th year students of the East Kazakhstan University named after Sarsen Amanzholov, aged 17 to 35 years. A total of 198 people participated, of which 77% were female. The study provides evidence of a connection between computer gaming addiction and aggression, indicating more pronounced aggressiveness among individuals with high levels of gaming addiction. The results suggest that the male sample is more susceptible to gambling addiction, and the associated aggressiveness can manifest in real life.

Keywords: computer games, gambling addiction, aggressiveness, students, depression, stress

For citation: Stelmakh S.A. Kerimova Y.A. Computer-gaming addiction among students *Ekstremal'naya psikhologiya i bezopasnost' lichnosti = Extreme Psychology and Personal Safety*, 2024. Vol. 1, no. 2, pp. 34–49. DOI:10.17759/epps.2024010203 (In Russ.).

Введение

В современном мире, где высокие технологии и цифровые развлечения стали неотъемлемой частью повседневной жизни, проблема игровой зависимости среди студентов становится все более значимой и актуальной. Студенты, которые активно используют компьютеры для учебы и досуга, особенно подвержены риску развития зависимости. Студенческие годы являются периодом значительных изменений и вызовов, и в этом контексте многие молодые люди обращаются к видеоиграм как к средству релаксации, ухода от стресса и виртуальному миру, где они могут осуществить свои фантазии и удовлетворить потребности в приключениях и социальных взаимодействиях.

В соответствии с DSM-5 расстройства, связанные с интернет-играми, являются

реальным клиническим диагнозом, и устанавливаются путем подтверждения пяти (или более) из девяти, предложенных критериев. 1) увлеченность онлайн/офлайн играми; 2) возникновение неприятных симптомов при прекращении игр; 3) необходимость проводить все больше времени за играми; 4) безуспешные попытки контролировать участие в играх; 5) потеря интереса к предыдущим увлечениям и развлечениям в результате игр и за исключением игр; 6) продолжающееся чрезмерное использование игр, несмотря на знание психосоциальных проблем; 7) обман членов семьи, терапевтов или других лиц относительно количества игр; 8) использование игр для бегства или снятия негативного настроения; 9) постанова под угрозу или потеря значимых отношений, работы, образования или возможности карьерного роста из-за участия в играх [10]. Данный факт еще раз подтверждает значимость данной проблемы и необходимость ее исследования.

По результатам исследования М.А. Акоповой на тему «Влияния игровой компьютерной зависимости на личностные особенности студентов» удалось выявить личностные и эмоциональные особенности студентов, проявляющиеся в более высоком уровне тревожности и агрессивности, более низких значениях, составляющих психоэмоциональное состояние, более выраженных по эмоциональной расцветке типах личностных акцентуаций, чем у студентов, не имеющих игровой компьютерной зависимости [1]. Результаты этого исследования указывают на потенциальные негативные влияния игровой компьютерной зависимости на личностные и эмоциональные характеристики студентов.

А.В. Гришина в своем исследовании выявляет психологические факторы, которые могут способствовать формированию зависимости от компьютерных игр. Это такие как: индивидуально-личностные факторы, факторы социального окружения [4].

Исследование компьютерной зависимости у студентов, проведенное китайскими учеными, выявило ряд показателей, обусловленных расстройством, связанным с интернет-играми (IGD) – большее количество игрового времени, ухудшение успеваемости, отказа от других видов деятельности, потеря контроля, «ломки» и др. [11].

Исследование студентов Тюменского государственного университета показало, наиболее выраженные негативные характеристики, связанные с низкой надежностью переработки информации, низкой выносливостью и способностью к дифференцировке в ЦНС, а также пониженным селективным восприятием информации у респондентов с зафиксированными признаками интернет-зависимости [7].

Н.В. Кочетков, в своем аналитическом обзоре исследований в области психологии интернет-зависимости и зависимости от компьютерных игр выявил, что интернет-пользователи, интернет-аддикты и геймеры отличаются негативными психологическими характеристиками, что проявляется в упрощении речи, изоляционизме, сложности в общении, склонности к негативизму, неадекватной самооценке, стратегиях совладания, ценностных ориентациях, планировании, немотивированности действий [6].

Исследования последних лет показывают тревожные тенденции в области компьютерной зависимости среди студентов. Компьютерно-игровая зависимость представляет серьезную угрозу для здоровья и благополучия студентов. Ее последствия

затрагивают различные аспекты их жизни, от физического и психического здоровья до социальных взаимодействий и академической успеваемости. В тоже время имеются и противоположные взгляды на компьютерные игры как на явление, не вредное, но полезное, если подходить к процессу организации игры с правильных позиций [8]. Систематический обзор влияния киберспорта на стресс дает представление о проблемной стороне киберспорта и предполагает, что будущие исследования должны быть направлены на поиск путей профилактики гейминга, как фактора возникновения зависимости [13].

Вышесказанное послужило основанием исследования особенностей компьютерно-игровой зависимости у студентов ВКУ им. С. Аманжолова.

Организация исследования.

Цель исследования. Выявить некоторые особенности студентов вуза, связанные с компьютерно-игровой зависимостью.

Методы исследования.

1. Авторский опросник «Компьютерно-игровая зависимость». Авторский опросник, направленный на выявление респондентов подверженных компьютерно-игровой зависимости, помимо этого включающий шкалы агрессивности и депрессии. Опрос проводился онлайн на программной платформе Qualtrics. Анкетирование проводилось анонимно. Этическая экспертиза и одобрения на проведение исследования были получены от комитетов по этике Высшей школы педагогики Аманжолов университета.

2. Метод статистической обработки данных заключался в изучении среднего значения, процентного соотношения распределения по группам.

3. Для определения достоверности отличий по группам был применен метод углового преобразование Фишера (критерий ϕ^*).

Испытуемые. Опрос проводился в период с ноября по декабрь 2023 года. В исследовании приняло участие 198 человек, студенты ВКУ имени С. Аманжолова, в возрасте от 17 до 35 лет. Количество женщин составило – 153, мужчин – 45.

Результаты исследования:

Анализ результатов исследования позволил разделить респондентов на 3 группы по уровням игровой зависимости. В группу с низким уровнем игровой зависимости вошли респонденты, набравшие 4-6 баллов. Данную группу характеризует следующее: респонденты с низким уровнем игровой зависимости, вероятно, проявляют большую гибкость в управлении своим временем и балансировке различных аспектов своей жизни. Они, возможно, более склонны к разнообразным видам досуга и активностей, выходя за пределы виртуального мира компьютерных игр.

В группу со средним уровнем игровой зависимости вошли респонденты, набравшие от 7 до 9 баллов. Для них характерны следующие черты: они имеют умеренный интерес к компьютерным играм, который может влиять на их распределение времени и приоритеты в повседневной жизни. Эта группа может проявлять баланс между виртуальным и реальным миром, однако игры все равно занимают существенную часть их свободного времени.

Студенты, попавшие в группу с высоким уровнем игровой зависимости и получившие от 10 до 12 баллов, могут проявлять ряд характеристик, которые свидетельствуют о

серьезном воздействии компьютерных игр на их поведение и образ жизни. То есть они, достаточно часто проводят время за компьютерными играми. Уровень зависимости сопровождается снижением активности в реальной жизни, включая учебные и социальные обязанности. Также игровая зависимость влияет на эмоциональное состояние респондентов, вызывая стресс, раздражение или депрессию в случае отсутствия доступа к играм или неудач в игровом процессе. На рисунке 1 представлено процентное распределение респондентов по уровням игровой зависимости.

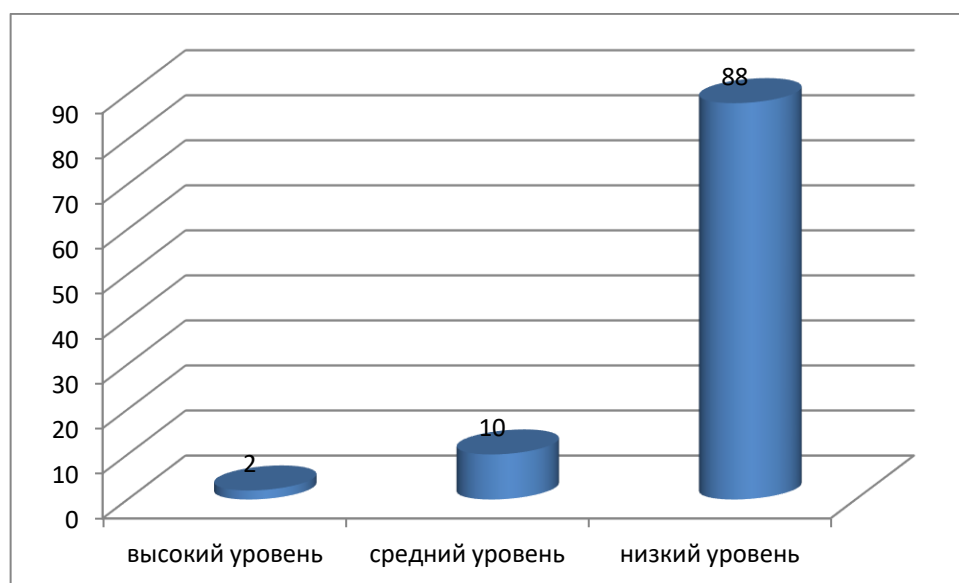


Рис. 1. Гистограмма процентного распределения респондентов по уровням игровой зависимости

Большинство респондентов (88%) было отнесено к группе с низким уровнем зависимости. В данную группу попали студенты, которые ответили отрицательно на следующие вопросы:

- Я трачу больше времени на компьютерные/мобильные игры, чем планировал.
- Мне тяжело контролировать свое время, проведенное за компьютерными/мобильными играми.
- Компьютерные/мобильные игры затрудняют выполнять мною свои обязанности и обязательства.
- Компьютерные/мобильные игры влияют на мои отношения с окружающими.

2% респондентов были отнесены в группу с высоким уровнем зависимости.

Также был проведен анализ гендерного распределения респондентов по уровням зависимости. Анализ гендерного распределения респондентов по группам зависимости (рисунок 2) показал, что количество респондентов мужского пола превалирует в группах со средним (24%) и высоким (7%) уровнями игровой зависимости. Это говорит о том, что для мужчин более характерна игровая зависимость. Данный факт подтверждается

исследованиями М.Э. Елютина, А.А. Неруш, которые отмечали превалирование представленности геймеров с длительным стажем в мужской части молодежного сегмента аудитории компьютерных игр. Практически отсутствуют новички, играющие менее одного года или менее трех лет [5].

По критерию φ^* значимости различий между мужчинами и женщинами не выявлено ($\varphi^* - 1.415$). Исследования компании «Newzoo» [15] отражают общемировую тенденцию к феминизации аудитории компьютерных игр, что несколько отличается от полученных результатов данного опроса – респонденты женщины гораздо реже отмечали у себя наличие зависимости от компьютерных игр. Это говорит о том, что женщины имеют более разнообразные досуговые практики (не только гейминг), чем мужчины.

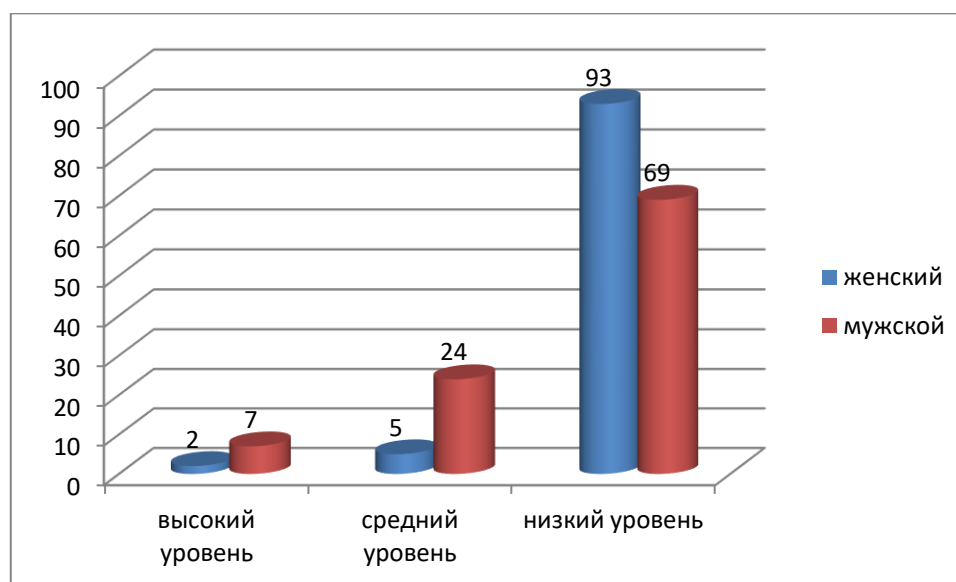


Рис. 2. Гистограмма процентного распределения респондентов по уровням игровой зависимости с учетом гендера

Следующий этап исследования подразумевал изучение особенностей личностных характеристик (агрессивность, депрессивность) у респондентов с разными уровнями игровой зависимости.

Анализ результатов опроса позволил разделить всех респондентов по трем уровням агрессивности. В группу с низким уровнем агрессивности вошли респонденты, набравшие 2 и менее балла. Респонденты данной группы склонны к более спокойному и невраждебному поведению в различных ситуациях.

Респонденты, вошедшие в группу со средним уровнем агрессивности, набравшие 3 балла, демонстрируют умеренное проявление агрессивного поведения в определенных ситуациях.

Респонденты, вошедшие в группу с высоким уровнем агрессивности и набравшие 4-5

баллов, проявляют определенные черты, связанные с интенсивным уровнем агрессивного поведения. Студенты с высоким уровнем агрессивности, играющие в компьютерные игры, могут проявлять агрессивное поведение не только в виртуальном мире, но и в реальной жизни, особенно в ситуациях повышенного напряжения или конфликта.

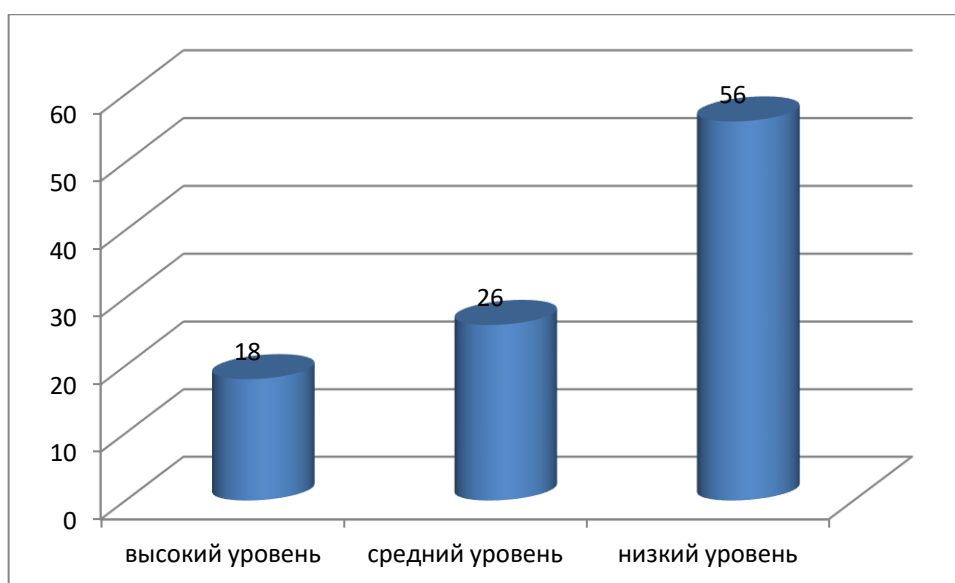


Рис. 3. Гистограмма процентного распределения всех респондентов выборки по уровням агрессивности

На рисунке 3 представлено процентное распределение респондентов по уровню игровой агрессивности. Большинство студентов (56%) было отнесено к группе с низким уровнем агрессивности. В данную группу попали студенты, которые ответили отрицательно на вопросы:

- Я склонен к проявлению агрессии во время компьютерной/ мобильной игры.
- Влияет ли агрессивное поведение в компьютерных/мобильных играх на ваше поведение в реальной жизни?

18% респондентов были отнесены в группу с высоким уровнем агрессивности.

Анализ гендерного распределения респондентов по группам агрессивности (рисунок 4) показал, что мужская выборка больше представлена в группах со средним (44%) и высоким (29%) уровнями агрессивности.

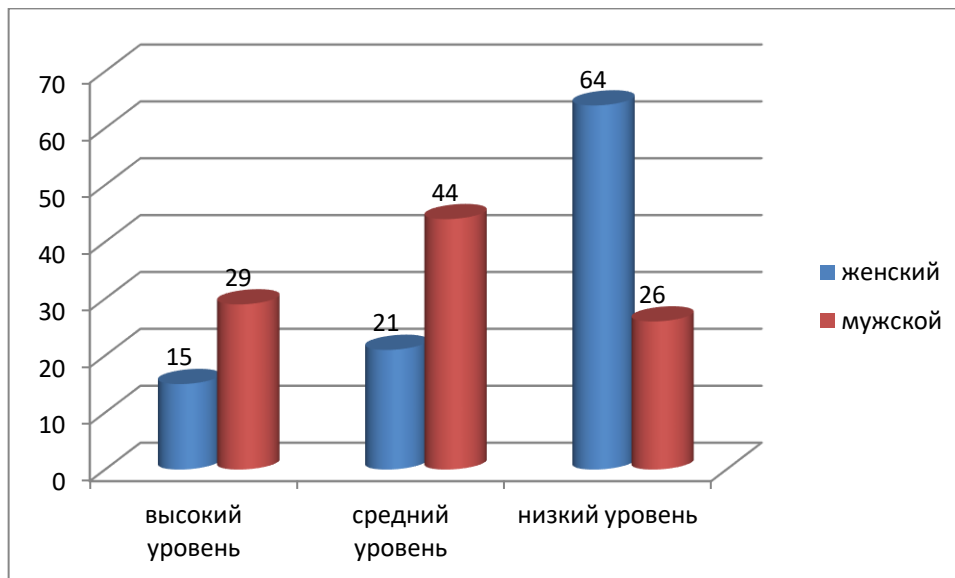


Рис. 4. Гистограмма процентного распределения респондентов по уровням агрессивности с учетом гендера

В частности, высокий процент мужчин в группах со средним и высоким уровнями агрессивности может указывать на возможное воздействие компьютерных игр на проявление агрессивного поведения у мужчин в реальной жизни. По критерию ϕ^* значимости различий между мужчинами и женщинами существует - ϕ критерий* ($p < 0,05 = 2,005$).

Анализ распределения респондентов с разным уровнем агрессивности в трех группах зависимого поведения показал следующие результаты (рисунок 5).

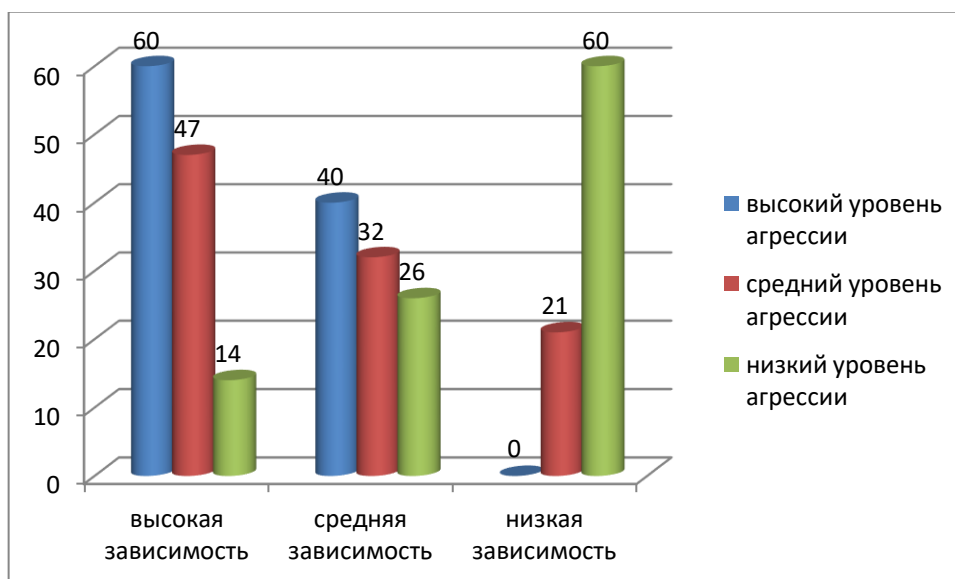


Рис. 5. Гистограмма процентного распределения респондентов по уровням зависимости с учетом уровни агрессии

Гистограмма демонстрирует, что для людей с низким уровнем зависимости характерно отсутствие высокой агрессивности (0%), что кардинально отличает их от выборки респондентов с высоким уровнем зависимости (60%).

По критерию ϕ^* значимость различий между высоким уровнем агрессии и высоким уровнем зависимости существует - ϕ критерий* ($p < 0,01 = 2.625$). Данный факт подтверждает исследования Г.Ф. Голубевой и др., о том, что существуют корреляционные связи между уровнем компьютерной зависимости, приводящим к негативным последствиям и косвенной агрессией, физической агрессией, подозрительностью [2].

Таким образом, представленные данные поддерживают гипотезу о связи между компьютерной игровой зависимостью и агрессивностью, указывая на более выраженную агрессивность среди людей с высоким уровнем зависимости от игр.

На следующем этапе исследования фокус направлен на изучение взаимосвязи между компьютерной игровой зависимостью и уровнем депрессивности у респондентов. На рисунке 6 представлено распределение респондентов по группам с низким, средним и высоким уровнями депрессивности.

Большинство студентов (80%) было отнесено к группе с низким уровнем депрессивности. Группа респондентов с низким уровнем депрессивности, оцененным на уровне 3-4 балла, представляет собой подгруппу с более благоприятным эмоциональным состоянием.

В данную группу попали студенты, которые ответили отрицательно на вопросы:

- После длительных компьютерных/мобильных игровых сессий я чувствую себя подавленным.
- Компьютерные/мобильные игры могут ухудшать мое настроение.
- Я замечаю, что после компьютерной/мобильной игры у меня бывают периоды грусти.

Рассмотрим характеристики, которые могут быть характерными для этой группы: обладают более устойчивой эмоциональной состоятельностью, что может сказываться на их общем эмоциональном благополучии, позитивное восприятие жизни, способность к социальной активности.

1% респондентов был отнесен в группу с высоким уровнем депрессивности.

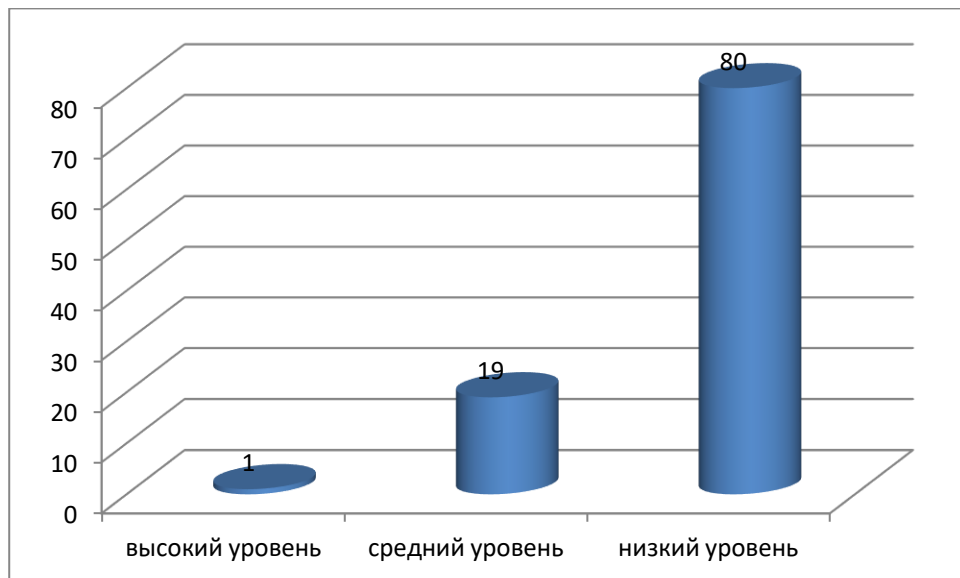


Рис. 6. Гистограмма процентного распределения всех респондентов выборки по уровням депрессивности.

7). Анализ гендерного распределения респондентов по группам депрессивности (рисунок



Рис. 7. Гистограмма процентного распределения респондентов по уровням депрессивности с учетом гендера.

Анализ показал, что мужская выборка больше представлена в группах со средним

(47%) и высоким (6%) уровнем депрессивности. Данное распределение мужчин и женщин является достаточно интересным, так как основной массив научных исследований в области депрессии говорит о том, что депрессивное состояние более характерно для женской популяции. При этом имеются данные о том, что мужчины реже обращаются за помощью, и их депрессивные расстройства характеризуются выраженностью ауто- и гетероагрессивного поведения, импульсивностью и склонностью к употреблению психоактивных веществ [3], [9].

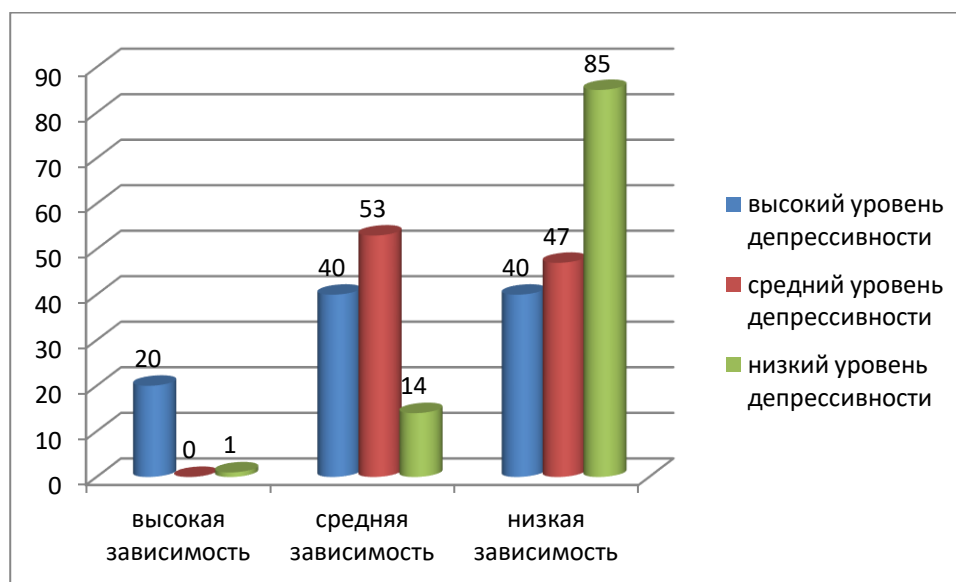


Рис. 8. Гистограмма процентного распределения респондентов по уровням зависимости с учетом уровня депрессивности.

Анализ рисунка 8 показывает, что для респондентов с высоким уровнем зависимости наиболее характерен высокий уровень депрессивности.

По критерию χ^2 значимости различий между респондентами с высокими уровнями депрессивности и зависимости и низкими уровнями депрессивности и зависимости достаточно существенная - χ^2 критерий* ($p < 0,01 = 5.14$).

Респонденты с высоким уровнем зависимости могут использовать компьютерные игры как средство саморегуляции и компенсации, для совладания со стрессом или негативными эмоциями. Однако это может стать круговой проблемой, поскольку игры могут в конечном итоге усугублять депрессивные симптомы. И 85% респондентов с низким уровнем депрессивности попали в группу с низкой зависимостью от компьютерных игр. В исследовании Д. Каур, С. Кумар, С. Бараух также статистический анализ данных выявил сравнительно значительный уровень агрессии, депрессии и суицидальных мыслей среди

студентов, которые были вовлечены в чрезмерные онлайн-игры, по сравнению со студентами, которые не были вовлечены в онлайн-игры, что позволяет предположить необходимость контроля чрезмерной вовлеченности студентов в онлайн-игровую культуру [12]. С.М. Койн, Л.А. Стокдейл, В.Уорбертон, Д.А. Джентиле, К. Янг и Б.М. Меррилл выявили более высокий уровень депрессии, агрессии, застенчивости, проблемного использования мобильных телефонов и тревожности, чем в группах с низкой зависимостью от видеоигр [14]. Мы можем выдвинуть предположение, что эмоциональное состояние человека (депрессивность) приводит к геймингу. Но данное предположение требует дальнейшего изучения.

Заключение:

Компьютерная игровая зависимость среди студентов представляет собой серьезную проблему, которая заслуживает внимания и дополнительных исследований. Результаты анализа показывают, что мужчины, вероятно, более подвержены игровой зависимости, а связанные с ней проявления агрессивности могут переходить и в реальную жизнь. Этот аспект требует дальнейших исследований и разработки мер по предотвращению и лечению игровой зависимости.

Важно осознавать масштабы этой проблемы и предпринимать меры для ее предотвращения и лечения. Это включает в себя повышение осведомленности, разработку программ профилактики и поддержку студентов в развитии здоровых привычек использования компьютерных технологий. Только так можно обеспечить гармоничное развитие и успешное будущее для молодых людей в эпоху цифровых технологий.

Помимо этого, необходимо уделить внимание формированию здоровых способов отдыха и развлечения среди студентов, чтобы предотвратить переход увлечения компьютерными играми в патологическую зависимость. Образовательные учреждения, родители и общество в целом могут сыграть ключевую роль в создании баланса между игровой деятельностью и другими аспектами жизни студентов.

Литература

1. Аконова М.А. Исследование влияния игровой компьютерной зависимости на личностные особенности студентов // Russian Journal of Education and Psychology. 2019. Vol.10. № 2. DOI:10.12731/2658-4034-2019-2-74-85
2. Взаимосвязь игровой компьютерной зависимости и агрессивности подростков / Г.Ф. Голубева [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. №6 (220). DOI:10.34835/issn.2308-1961.2023.06. p505-510
3. Гагай В.В., Быкова Ю.Н. Компьютерная зависимость подростков как социально-психологическая проблема современности. Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2014. 160 с.
4. Гришина А.В. Психологические факторы формирования игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте [Электронный ресурс] // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008.

- № 88. С. 77–81. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory-formirovaniya-igrovoy-kompyuterno-zavisimosti-v-mladshem-podrostkovom-vozraste/viewer> (дата обращения: 30.06.2024).
5. *Елютина М.Э., Неруш А.А.* Гендерные аспекты игровых практик у молодежного сегмента российской аудитории компьютерных игр // Известия Саратовского университета. 2023. Т. 23. №. 1. С. 4–13. DOI:10.18500/1818-9601-2023-23-1-4-13
 6. *Кочетков Н.В.* Интернет-зависимость и зависимость от компьютерных игр в трудах отечественных психологов // Социальная психология и общество. 2020. Том 11. № 1. С. 27–54. DOI:10.17759/sps.2020110103
 7. Психофизиологические особенности молодых людей с признаками интернет-зависимости / С.Н. Толстогузов [и др.] // Экспериментальная психология. 2024. Том 17. № 1. С. 61–75. DOI:10.17759/exppsy.2024170104
 8. *Соболев Н.А., Игумнов С.А.* Зависимость от компьютерных игр у подростков, проблемы диагностики и коморбидности // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2021. Том 21. №2. С. 105–112.
 9. *Яцина А.Т.* Депрессии у мужчин (особенности клиники, факторы патогенеза, закономерности формирования) [Электронный ресурс] // Клиническая психиатрия и психофармакотерапия. 2014. Т. 18, № 2(67). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/depressii-u-muzhchin-osobennosti-kliniki-factory-patogeneza-zakonomernosti-formirovaniya/viewer> (дата обращения: 26.05.2024).
 10. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fifth Edition. Text Revision. DSM-5-TR™ [Электронный ресурс]. URL: <https://www.mredscircleoftrust.com/storage/app/media/DSM%205%20TR.pdf> (дата обращения: 30.06.2024).
 11. Diagnostic Contribution of the DSM-5 Criteria for Internet Gaming Disorder. / T Luo [et al.] // Front Psychiatry. 2022. Vol. 12 - 2021. DOI:10.3389/fpsy.2021.777397
 12. *Kaur Dr., Kumar S., Baruah S.* Effect of excessive online gaming on the aggression, depression, and suicidal ideation of senior secondary schoolstudents of assam. // International Journal of Early Childhood Special Education. 2023. № 13 (02):2021. DOI:10.48047/INT-JECSE/V13I2.211257
 13. *Palanichamy T., Kumar Sh.M., Sahu M.* Influence of Esports on stress: A systematic review // Industrial Psychiatry Journal. 2020. № 29(2). PP. 191-199, DOI: 10.4103/ipj.ipj 195 20
 14. Pathological video game symptoms from adolescence to emerging adulthood: A 6-year longitudinal study of trajectories, predictors, and outcomes / S.M Coyne [et al.] // Developmental Psychology. 2020. № 56(7). PP. 1385-1396. DOI:10.1037/dev0000939.
 15. Women Account for 46% of All Game Enthusiasts: Watching Game Video Content and Esports Has Changed How Women and Men Alike Engage with Games // Newzoo. URL: <https://newzoo.com/resources/blog/women-account-for-46-of-all-game-enthusiasts-watching-game-video-content-and-esports-has-changed-how-women-and-men-alike-engage-with-games> (дата обращения: 26.05.2024).

References

1. Akopova M.A. Issledovaniye vliyaniya igrovoy komp'yuternoy zavisimosti na lichnostnyye osobennosti studentov [Study of the influence of computer gaming addiction on the personal characteristics of students] *Russian Journal of Education and Psychology*, 2019, Vol.10, no. 2. DOI:10.12731/2658-4034-2019-2-74-85 (In Russ.).
2. Golubeva G.F. [et al.] Vzaimosvyaz' igrovoy komp'yuternoy zavisimosti i agressivnosti podrostkov / G.F.Golubeva [The relationship between computer gaming addiction and aggressiveness of adolescents]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta = Notes of the University. P.F. Lesgafta*, 2023, no. 6 (220) (In Russ.).
3. Gagay V.V. Bykova YU.N. Komp'yuternaya zavisimost' podrostkov kak sotsial'no-psikhologicheskaya problema sovremennosti [Computer addiction among adolescents as a socio-psychological problem of our time]. Surgut: Surgutskiy gosudarstvennyy pedagogicheskiy universitet, 2014, 160 p. (In Russ.).
4. Grishina A.V. Psikhologicheskiye faktory formirovaniya igrovoy komp'yuternoy zavisimosti v mladshem podrostkovom vozraste [Psychological factors in the formation of computer gaming addiction in early adolescence]. *Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gertsena = News of the Russian State Pedagogical University named after. A.I. Herzen*, 2008, no. 88, pp. 77–81. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psikhologicheskie-faktory-formirovaniya-igrovoy-kompyuternoy-zavisimosti-v-mladshem-podrostkovom-vozhraсте/viewer> (Accessed: 30.06.2024). (In Russ.).
5. Yelyutina M.E., Nerush A.A. Gendernyye aspekty igrovyykh praktik u molodezhnogo segmenta rossiyskoy auditorii komp'yuternyykh igr [Gender aspects of gaming practices among the youth segment of the Russian audience of computer games]. *Izvestiya Saratovskogo universiteta = News of Saratov University*, 2023. Vol. 23, no. 1, pp. 4–13. DOI:0.18500/1818-9601-2023-23-1-4-13 (In Russ.).
6. Kochetkov N.V. Internet-zavisimost' i zavisimost' ot komp'yuternyykh igr v trudakh otechestvennykh psikhologov [Internet addiction and addiction to computer games in the works of domestic psychologists]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social psychology and society*, 2020, Vol. 11, no. 1, pp. 27–54. DOI:10.17759/sps.2020110103 (In Russ.).
7. / Tolstoguzov S.N. [et al.] Psikhofiziologicheskiye osobennosti molodykh lyudey s priznakami internet-zavisimosti [Psychophysiological characteristics of young people with signs of Internet addiction]. *Ekspierimental'naya psikhologiya = Experimental psychology*, 2024, Vol. 17, no. 1, pp. 61–75. DOI:10.17759/exppsy.2024170104. (In Russ.).
8. Sobolev N.A., Igumnov S.A. Zavisimost' ot komp'yuternyykh igr u podrostkov, problemy diagnostiki i komorbidnosti [Addiction to computer games in adolescents, problems of diagnosis and comorbidity]. *Voprosy psikhicheskogo zdorov'ya detey i podrostkov = Issues of mental health of children and adolescents*, 2021, Vol. 21, no. 2, pp. 105–112. (In Russ.).
9. Yatsina A.T. Depressii u muzhchin (osobennosti kliniki, faktory patogeneza, zakonomernosti formirovaniya) [Depression in men (clinical features, pathogenesis factors, patterns of formation)] *Klinicheskaya psixiatriya i psikhofarmakoterapiya = Clinical psychiatry and psychopharmacotherapy*, 2014. Vol. 18, no. 2(67). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/depressii->

Стельмах С.А., Керимова Я.А.
Компьютерно-игровая зависимость у студентов
Экстремальная психология и безопасность личности.
2024. Том 1. № 2. С. 34–49.

Stelmakh S.A. Kerimova Y.A.
Computer-gaming addiction among students
Extreme psychology and personal safety.
2024. Vol. 1, no. 2, pp. 34–49.

u-muzhchin-osobennosti-kliniki-factory-patogeneza-zakonomernosti-formirovaniya/viewer (data obrashcheniya: 26.05.2024) (In Russ.).

10. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fifth Edition. Text Revision. DSM-5-TR™. [Electronic resource]. URL: <https://www.mredscircleoftrust.com/storage/app/media/DSM%205%20TR.pdf> (Accessed: 06/30/2024).

11. Luo T [et al.]. Diagnostic Contribution of the DSM-5 Criteria for Internet Gaming Disorder. *Frontiers*, 2022, Vol. 12, 2021. DOI: 10.3389/fpsy.2021.777397

12. Kaur Dr., Kumar S., Baruah S. Effect of excessive online gaming on the aggression, depression, and suicidal ideation of senior secondary schools students of Assam. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 2023, no. 13 (02), 2021. DOI: 10.48047/INT-JECSE/V13I2.211257

13. Palanichamy T., Kumar Sh.M., Sahu M. Influence of Esports on stress: A systematic review. *Industrial Psychiatry Journal*, 2020, no. 29(2), pp. 191-199, DOI: 10.4103/ipj.ipj_195_20

14. Coyne S. M [et al.]. Pathological video game symptoms from adolescence to emerging adulthood: A 6-year longitudinal study of trajectories, predictors, and outcomes. *Developmental Psychology*, 2020, no. 56(7), pp. 1385-1396. DOI: 10.1037/dev0000939.

15. Women Account for 46% of All Game Enthusiasts: Watching Game Video Content and Esports Has Changed How Women and Men Alike Engage with Games. *Newzoo*. [Electronic resource]. URL: <https://newzoo.com/resources/blog/women-account-for-46-of-all-game-enthusiasts-watching-game-video-content-and-esports-has-changed-how-women-and-men-alike-engage-with-games> (Accessed: 05.26.2024).

Информация об авторах

Стельмах Светлана Александровна, кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии и коррекционной педагогики, Восточно-Казахстанский университет имени Сарсена Аманжолова (Аманжолов университет), г. Усть-Каменогорск, Казахстан, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3383-4189>, e-mail: stelmah_svetlana@mail.ru

Керимова Ясмен, студентка 4 курса образовательной программы Клиническая психология, Восточно-Казахстанский университет имени Сарсена Аманжолова (ВКУ им. С.Аманжолова), г. Усть-Каменогорск, Казахстан, e-mail: svbvbb@mail.ru

Information about the authors

Svetlana A. Stelmakh, Candidate of Psychological Sciences, Professor of the Department of Psychology and Correctional Pedagogy, Sarsen Amanzholov East Kazakhstan University (Amanzholov University), Ust-Kamenogorsk, Kazakhstan, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3383-4189>, e-mail: stelmah_svetlana@mail.ru

Yasmen A. Kerimova, 4th year student of the Clinical Psychology educational program, Sarsen Amanzholov East Kazakhstan University (VKU named after S.Amanzholov), Ust-Kamenogorsk, Kazakhstan, e-mail: svbvbb@mail.ru

Стельмах С.А., Керимова Я.А.
Компьютерно-игровая зависимость у студентов
Экстремальная психология и безопасность личности.
2024. Том 1. № 2. С. 34–49.

Stelmakh S.A. Kerimova Y.A.
Computer-gaming addiction among students
Extreme psychology and personal safety.
2024. Vol. 1, no. 2, pp. 34–49.

Получена 28.05.2024
Принята в печать 04.09.2024

Received 28.05.2024
Accepted 04.09.2024

Современные методы психологической работы с посттравматическим стрессовым расстройством у военнослужащих

Гнездилов Г.В.

Государственный университет просвещения (ГУП), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-5204-9080>, e-mail: gnezdilov@mail.ru

Шевченко Н.В.

АНО ВО «Университет мировых цивилизаций имени В. В. Жириновского» (УМЦ), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-6297-8752>, e-mail: Uralo4ka85@ya.ru

В статье описывается значение психологической работы с военнослужащими, прежде всего, при наличии у них посттравматического стрессового расстройства, связанного с участием в боевых действиях. Дается краткое описание причин возникновения и симптомов ПТСР. Описываются основные направления психологической работы с военнослужащими - участниками боевых действий. Затрагивается тема квалификации психологов, которые соприкасаются с этой сложной проблематикой в своей профессиональной деятельности. Обсуждаются возможности различных направлений психологической работы с ПТСР, в том числе арт-терапия, когнитивно-поведенческая терапия, ароматерапия и другие. Психологическая работа с ПТСР при взаимодействии с военнослужащими описывается по следующим основным направлениям: непосредственно при проведении боевых действий, в госпиталях и реабилитационных центрах. Упомянуты психодиагностические методики, применяемые при выявлении ПТСР и актуального состояния военнослужащего. Описываются исследования, подтверждающие эффективность различных методов и способов работы с ПТСР.

Ключевые слова: психолог, ПТСР, психология военнослужащего – участника боевых действий, боевая психическая травма, реабилитация, психологическая реабилитация, профессиональная компетентность и некомпетентность, симптом, синдром, арт-терапия, ароматерапия, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ).

Для цитаты: Гнездилов Г.В., Шевченко Н.В. Современные методы психологической работы с посттравматическим стрессовым расстройством у военнослужащих [Электронный ресурс] // Экстремальная психология и безопасность личности. 2024. Том 1. № 2. С. 50–60. DOI:10.17759/epps.2024010204

Гнездилов Г.В., Шевченко Н.В.
Современные методы психологической работы с
посттравматическим стрессовым расстройством у
военнослужащих
Экстремальная психология и безопасность личности.
2024. Том 1. № 2. С. 50–60.

Gnezdilov G.V., Shevchenko N.V.
Modern methods of psychological work with post-
traumatic stress disorder in military personnel
Extreme Psychology and Personal Safety.
2024. Vol. 1, no. 2, pp. 50–60.

Modern methods of psychological work with post-traumatic stress disorder in military personnel

Gennady V Gnezdilov

State University of Education (SUE), Moscow, Russian Federation

ORCID: <https://orcid.org/orcid.org/0009-0008-5204-9080>, адрес электронной почты:
ggnezdilov@mail.ru

Nadezhda V. Shevchenko

ANO VO "V.V. Zhirinovsky University of World Civilizations" (UMC), Moscow, Russian Federation

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-6297-8752>, e-mail: Uralo4ka85@ya.ru

The article describes the importance of psychological work with military personnel, primarily in the presence of post-traumatic stress disorder (PTSD) associated with participation in hostilities. A brief description of the causes and symptoms of PTSD is given. The main directions of psychological work with military personnel participating in hostilities are described. The topic of the qualifications of psychologists who come into contact with this complex issue in their professional activities is touched upon. The possibilities of various areas of psychological work with PTSD are discussed, including art therapy, cognitive behavioral therapy, aromatherapy, and others. Psychological work with PTSD in interaction with military personnel is described in the following main areas: directly during combat operations, in hospitals, and in rehabilitation centers. Psychodiagnostic techniques used in the detection of PTSD and the current condition of a servicemember are mentioned. Studies confirming the effectiveness of various methods and techniques of working with PTSD are described.

Keywords: psychologist, PTSD, psychology of a military combatant, combat mental trauma, rehabilitation, psychological rehabilitation, professional competence and incompetence, symptom, syndrome, art therapy, aromatherapy, cognitive behavioral therapy (CBT).

For citation: Gnezdilov G.V., Shevchenko N.V. Modern methods of psychological work with post-traumatic stress disorder in military personnel. *Ekstremal'naya psikhologiya i bezopasnost' lichnosti* = *Extreme Psychology and Personal Safety*, 2024. Vol. 1, no. 2, pp. 50–60. DOI:10.17759/epps.2024010204 (In Russ.).

Введение

Актуальность исследования связана с глобальной ситуацией в современном мире, изобилующем военными конфликтами любых видов. Участие в них военнослужащих может негативно сказаться на состоянии их здоровья и последующей интеграции в мирную жизнь. Это делает актуальной разработку современных методов психологической помощи военнослужащим для профилактики посттравматического стрессового расстройства.

Психическая травма, полученная военнослужащим в ходе боевых действий, может воздействовать на психику, дестабилизируя и дезорганизуя личность. Несомненно, негативному воздействию (опосредованному, а иногда и прямому) также подвергается и семья военнослужащего, его ближайшее окружение.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) возникает при сверхмощном деструктивном воздействии на психику каких-либо значимых событий. Не обязательно это должны быть военные действия. Это может быть любое событие, которое по каким-то причинам стало экстраординарным для конкретного человека [4].

В нашей статье мы рассмотрим посттравматический синдром, вызванный боевыми действиями.

Основной причиной травматичности события является ощущение беспомощности, невозможности преодолеть событие, эффективно и адекватно реагировать на происходящее.

Возникновение ПТСР связано, в первую очередь, с индивидуальной неспособностью перенести интенсивность или содержание кризисной ситуации [4]. Пусковые механизмы и внешние характеристики кризиса у разных людей могут иметь различный характер. Поэтому необходимо понимание внутренней сути кризиса личности для исследования его механизмов воздействия [3].

Проявляется ПТСР в основном вспышками гнева, снижением интереса к общению, к работе, раздражительностью, агрессивностью, конфликтностью, нетерпимостью и т.п. Также появляется социофобия, различные виды девиантного поведения, зависимости (алкоголизм, наркомания и др.). Зачастую о пережитом травмирующем событии человеку бывает стыдно рассказывать другим людям. В то время, как об обычных симптомах психологической травмы, типа нарушений сна, он может говорить без стеснения.

Нынешняя политическая обстановка и сопутствующая ей частичная мобилизация граждан для участия в специальной военной операции диктует необходимость расширения психологической работы и увеличения количества психологов, готовых (лично и профессионально) работать с ПТСР.

Направления организации психологической помощи военнослужащим

При работе с военнослужащими психологическая помощь организуется по трем основным направлениям [2].

Во-первых, это работа с военнослужащими во время проведения боевых действий. В каждом бою принято прогнозировать количество так называемых психогенных потерь, с которыми должен работать психолог непосредственно после проведения боевой операции для восстановления боеспособности. Второе направление психологической помощи проводится в госпиталях с военнослужащими, пребывающими там на лечении и реабилитации. Третье направление психологической работы реализуется в специализированных реабилитационных центрах.

Психологическая работа с военнослужащими, членами их семей, а также с людьми, пострадавшими во время военных действий, сейчас приобретает в определенном смысле популярность в обществе, в связи с чем, появляются уже не связанные с реальной помощью нуждающимся в ней людям, маркетинговые замыслы у лиц, стремящихся «примазаться» к этой деятельности в личных интересах, «попутчиков». На этой актуальной теме часто пытаются заработать те, кто не имеет ни достаточного уровня квалификации для работы в

данном направлении, ни должной мотивации. В настоящее время широко рекламируются на различных сайтах курсы для обучения на психолога, в том числе военного, при чем анонсируется получение диплома буквально за месяц онлайн обучения. Все это может нанести непоправимый урон и тем, кто обратится к таким «специалистам», а также повлияет на имидж профессиональных психологов в целом.

В исследованиях Т.И. Кузьминой [5] подробно описаны последствия непрофессиональной работы с ПТСР. В частности, «психологи, якобы готовые для работы с боевыми травмами [7], проходят краткосрочное обучение, в ходе которого не набирают практического опыта. Их помощь клиенту зачастую отличается стереотипизацией, использованием аналогий, приведением примеров из чужого опыта и общих фраз типа «бывает и хуже», «такова жизнь» и т.д. Основная мотивация таких специалистов в основном сводится к быстрому заработку.

Краткосрочное обучение дает лишь общие сведения о ПТСР, при этом не формируется четкого представления о том, чем ПТСР отличается, например, от панических состояний, психологической травмы, депрессии или эмоционального выгорания. Основным принципом постановки диагноза при недостаточной квалификации – это наличие острых переживаний в жизни клиента или работа, связанная с риском. При этом стоит отметить, что все вышеперечисленные диагнозы имеют различные схемы терапии, как медикаментозной, так и психологической. Такие специалисты также могут выходить за рамки своей компетенции, рекомендовать медикаменты или ставить диагноз, не будучи психиатрами.

Также стоит отметить популяризацию различных лекций на психологические тематики для волонтеров, работающих с участниками СВО и их семьями, где слушателям предлагается изучить азы психологической помощи и активно ее оказывать. Материал лекций, как правило, базируется на просмотре фильмов о войне, сведений, прочитанных в художественных произведениях и т.п. [6].

Плацдарм для такого рода деятельности создает отсутствие законодательного регулирования сферы оказания психологических услуг. Согласно п. 1 поручения Президента Российской Федерации Пр-464 «...необходимо осуществить разработку соответствующей методологической базы и организацию профессиональной переподготовки и повышения квалификации специалистов в области психологии при обязательной отработке реальных практических действий в госпиталях и особенно в реабилитационных центрах. Обеспечить при необходимости внесение соответствующих изменений в законодательство Российской Федерации» [9]. Осталось дождаться реализации поручения Президента. Пока же психологическая помощь участникам боевых действий, к сожалению, носит стихийный, неоформленный характер. В отсутствие законодательной регуляции неквалифицированная психологическая помощь может усугубить психологические проблемы участников СВО, снижая их уровень доверия к специалистам и государству в целом.

Психологическая работа с военнослужащими в госпиталях

Основное содержание работы с военнослужащими в госпиталях уже четко определено и отработано военными психологами. Психолог проводит беседу с целью выявления основных проблем, в том числе психосоматического характера. В беседе психолог обсуждает психотравмирующее событие и эмоции, с ним связанные. Уточняется, какие мысли были в момент события, какие эмоции их сопровождали, уточняются детали события, участники,

последствия, момент оказания первой помощи, происходившие при этом диалоги. Необходимо уточнить отношение раненого к своему собственному телу, к болезни, к ранению, к эффективности оказываемой ему медицинской и психологической помощи. Как изменились его отношения с родными и близкими людьми, с семьей, появилась ли агрессия по отношению к ним. Также необходимо обсуждать с посттравматиками сны, влияющие в них воспоминания об эпизодах боевых действий. Такое обсуждение поможет пострадавшему отрефлексировать неосознаваемые психотравмирующие проблемы, вывести их на уровень осознания и сформировать конкретную программу действий по их преодолению.

В госпиталях может быть эффективна групповая работа с военнослужащими (при наличии для этого помещений). При встрече таких же посттравматиков у военнослужащих возникает синергетический эмоциональный фон [2], что позволяет им активнее включаться в процесс психологической работы, проявлять эмоции, делиться сокровенным. Однако, стоит упомянуть, что в таких условиях быстрее могут сформироваться пагубные способы преодоления стресса, особенно стремление к потреблению алкоголя [11, 12].

Для повышения эффективности психореабилитационной работы необходимо ее организовать по принципу тренинга: ежедневно по несколько часов с разным направлением воздействия. Утром желательно использовать более интенсивные техники, требующие активной работы (в том числе и психофизической), эмоциональной отдачи. После обеда возможна групповая работа, просмотр фильмов с последующим их анализом, отработка некой психологической информации (например, техники противостояния манипуляциям, использования приемов нейролингвистического программирования).

Психодиагностическая работа с военнослужащими

Стоит упомянуть и важность психодиагностической работы, в основе которой лежат общепризнанные психодиагностические методики (методика «МЛЮ АМ» многоуровневый личностный опросник «Адаптивность», разработанный А.Г. Маклаковым и С.В.Чермяниным (1 и 2 модификации), методика оценки адаптационных способностей (МОАС) И.В.Соловьёва, методику нервно-психическая неустойчивость, методика «Тревожность (личностная и ситуативная)» Спилбергера-Ханина, Опросник травматического стресса (ОТС), предназначенный для оценки выраженности симптомов постстрессовых нарушений, Опросник для диагностики ПТСР И.О. Котенёва, Шкалу оценки влияния травматического события и т.п.) [2].

Как правило, психодиагностическая работа встречает сопротивление со стороны участников военных действий. Применение стереотипных методик может ассоциироваться с психиатрией (а значит, признанием человека неадекватным, например), само тестирование может рассматриваться как невнимание к личности и особенностям его ситуации. К тому же необходимо помнить, что взаимодействие с психологом должно происходить с согласия пациента (даже в школе или детском саду для работы психолога с детьми требуется письменное согласие родителей, которые зачастую пишут отказ). Участники СВО также могут писать отказ от работы с психологом или от конкретного вида взаимодействия, например, тестирования. И, тем не менее, психодиагностика призвана выявить актуальное психологическое состояние каждого воина и необходимо для правильного планирования конкретной работы с ним [2]. Более того психодиагностическая работа должна быть

обязательно ориентирована на выявление ресурсного потенциала личности для её дальнейшего развития и организации правильной самопомощи в дальнейшей жизни. Тем не менее психологическое сопровождение бывших участников боевых действий должно планомерно сочетаться с работой профессиональных психологов, действующих на основе строго концептуальных подходов.

Методы работы с посттравматическими стрессовыми расстройствами

В отечественных и зарубежных исследованиях описано большое количество методов и способов работы с ПТСР.

В частности, например, хорошо себя зарекомендовала арт-терапия в оказании психологической помощи нуждающимся. В сочетании с когнитивно-поведенческой терапией арт-терапия способна давать хорошие результаты [1, 13]. Арт-терапия позволяет выразить чувства и эмоции в обход префронтальной коры (ответственной за память и вербальное выражение). В исследовании Ван дер Колка было показано, что при попытке вспомнить травмирующее событие префронтальная кора деактивировалась в то время, как лимбическая система (невербальная область коры) активировалась. Таким образом, было доказано, что была утрачена способность вспоминать вербально, но сохранилась способность вспоминать физически и эмоционально [13].

Иногда сенсорные элементы оставались единственным воспоминанием о травмирующем событии, которое продолжало воздействовать на психику.

Некоторые методы когнитивно-поведенческой терапии были изучены с целью доказательства их эффективности в работе с конкретными проявлениями ПТСР. Например, протокол TF-CBT эффективен только при лечении двух из трех характерных кластеров симптомов посттравматического стрессового расстройства (повторное переживание и повышенная бдительность) [19]. Арт-терапия доказала свою эффективность в управлении избеганием и эмоциональным онемением [18, 20].

Можно использовать рисование, в том числе песком, работу с глиной, музыку, специальные виды движения и т.п. для передачи своих эмоций и воспоминаний, с целью улучшения самочувствия психотравмированных людей. Индивидуальные сеансы позволяют пациентам проработать с психологом те эмоции, которыми им может быть неудобно делиться с группой. Групповые же сеансы направлены на уменьшение изоляции, построение отношений и развитие общения через совместный процесс создания и обсуждения художественных работ [21].

Исследования, проведенные в Великобритании с участниками военных событий, убедительно доказали эффективность арт-терапии как направления работы с ПТСР: «87 % ветеранов отметили уменьшение симптомов посттравматического стрессового расстройства и сопутствующих ему тревоги, депрессии, гнева и употребления алкоголя» [13].

Также довольно оригинальным представляется исследование направление арт-терапии, в котором пациентам предлагали создать маску собственных травм [4]. Ветераны отмечали положительный эффект, связанный с усилением воспоминаний о травме (что является позитивной тенденцией при работе с ПТСР), обеспечением дистанцирования от неё и обеспечением расширенного доступа к эмоциям. В данном исследовании арт-терапия использовалась в сочетании с когнитивно-поведенческой терапией (КПТ).

Стоит отметить направление ароматерапии, созданное Жилем Фурнилем, так называемую

ольфактотерапию [15]. Метод используется при работе с психо-эмоциональным состоянием человека. Аромат помогает человеку войти в определенное состояние, через которое клиент идет в свои ощущения. Воздействие ароматом позволяет обойти сознательную часть, позволяя человеку свободнее выражать свои эмоции и ассоциации [14]. Также ольфактотерапия позволяет повышать ресурсы организма: Тот аромат, который клиент выбирает как наиболее приятный в данный момент, является для человека ресурсным и оказывает необходимую ему поддержку [10]. Зрительные или слуховые воспоминания не так сильно связаны с эмоциями, как обонятельные [17]. При этом в работе с ПТСР используются и приятные ароматы (для создания ресурсного состояния), так и неприятные (для высвобождения заблокированной эмоции и принятия переживаний). Ароматерапия улучшает качество сна и уменьшает стресс, боль, тревогу, депрессию и усталость [8, 15, 16].

Заключение

Таким образом, психологическая работа с военнослужащими и в частности работа с ПТСР может быть эффективна за счет различных направлений воздействия, разнообразных по сути и содержанию методов и методик. Главное в этой работе – профессионализм психолога и всесторонняя поддержка его усилий со стороны государства и общества.

Для достижения результата общество должно уделить внимание ветеранам боевых действий, в первую очередь, за счет повышения их ценности, подчеркивания их вклада в наше всеобщее благополучие. Ветеранам необходима развитая и адекватная система поддержки, как социальной, так и психологической. Психологическая реабилитация должна сочетаться с медицинской, профессиональной и социальной.

Но главная поддержка ветеранов – это их семьи. Психологическая работа с семьями военнослужащих требует отдельного внимания, т.к. зачастую члены семей военнослужащих не пользуются психологической помощью, считая, что они не являются участниками событий, а значит, повода для обращения к психологу у них нет. Практика показывает, что, понимая важность психологической работы с ветераном, члены их семей тем не менее не считают необходимой консультироваться с психологом, хотя испытывают большие трудности в быту и в общении. Не каждый может поддержать близкого, проявить должное терпение, понимание.

Усилия психологов могут быть сведены на нет, если в семье он не получает понимания и поддержки. Необходимо проводить психологическое просвещение среди населения, чтобы обращение к психологу не считалось признаком «неадекватности» или слабости. А также необходимо формировать представление о тех проблемах, которые могут быть решены с помощью психолога.

Литература

1. Григорьева М.А. Арт-терапия, как один из методов, в интегративном подходе психологической работы со стрессом и ПТСР // Российский военно-психологический журнал. 2024. № 1(3). С. 126—135. DOI:10.25629/RMPJ.2024.01.15
2. Гнездилов Г.В., Киселев В.В., Гнездилова М.Г. Особенности психореабилитационной работы с участниками боевых действий с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР) // Человеческий капитал. 2023. № 11—2(179). С. 78—89. DOI:10.25629/HC.2023.11.37
3. Козлов В.В. Психология кризиса. Саратов: Изд-во Вузовское образование, 2014. 386 с.

Гнездилов Г.В., Шевченко Н.В.
Современные методы психологической работы с
посттравматическим стрессовым расстройством у
военнослужащих
Экстремальная психология и безопасность личности.
2024. Том 1. № 2. С. 50–60.

Gnezdilov G.V., Shevchenko N.V.
Modern methods of psychological work with post-
traumatic stress disorder in military personnel
Extreme Psychology and Personal Safety.
2024. Vol. 1, no. 2, pp. 50–60.

4. Коломеец Е.А. Арт-терапия и ароматерапия как интегративные методы в работе с психотравмой, ПТСР и К-ПТСР // Человек в современном мире: искусственный и естественный интеллект: соперничество или сотрудничество?: сб. научных трудов / Сост., ред. М.В. Бахтин. Рагуза: Энциклопедист-Максимум, 2024. С. 420—429.
5. Кузьмина Т.И., Матковская Е.Н. Последствия оказания неквалифицированной психологической помощи участникам боевых действий // Материалы III научного форума с международным участием «Экстремальная психология в экстремальном мире» (г. Москва, 24–25 ноября 2023 г.). М.: МГППУ, 2024. С. 159—164.
6. Кузьмина Т.И. Прикладные аспекты использования психологических знаний участниками боевых действий // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2016. № 6. С. 217—226
7. Организация психологического обеспечения деятельности сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях: методическое пособие / М.И. Марьин, Ю.Г. Касперович, Н.И. Мягих, В.Ю. Рыбников, И.О. Котенев, А.И. Адаев, В.Е. Петров, А.В. Бореко, К.А. Егоров. М.: Главное управление кадров МВД России, 2004. 240 с.
8. Петришина Н.Н. Фитотерапия и ароматерапия // Научный и инновационный потенциал развития производства, переработки и применения эфиромасличных и лекарственных растений Евразийского экономического союза / Под ред. В.С. Паштецкого. Симферополь: Изд-во ООО "ИТ "Ариал", 2021. С. 75—83.
9. Перечень поручений по итогам встречи [Электронный ресурс] // Президент Российской Федерации. Пр-464, п. 1а). URL: <http://www.kremlin.ru/acts/assignments/orders/70647> (дата обращения: 13.07.2024)
10. Позняк А. Применение ольфактотерапии в синтезе с арт-терапией для гармонизации эмоционального состояния женщин // Современные психологические и педагогические технологии. 2020. № 1. С. 1—9.
11. Психологическое обеспечение специального первоначального обучения: учебно-методическое пособие / М.И. Марьин, В.М. Поздняков, В.Е. Петров [и др.]. Уфа: Учебный центр МВД Республики Башкортостан, 2005. 142 с.
12. Соснин В.А. Современный терроризм и проблема вербовки людей в террористические сети: психологические аспекты // Прикладная юридическая психология. 2015. № 4. С. 20—28.
13. Veterans' perspectives on the acceptability of art therapy: a mixed-methods study / E. Palmer, K. Hill, J. Lobban, D. Murphy // International Journal of Art Therapy. 2017. Vol. 22(3). P. 132—137. DOI/10.1080/17454832.2016.1277250
14. Art Therapy and Cognitive Processing Therapy for Combat-Related PTSD: A Randomized Controlled Trial / M. Campbell, K.P. Decker, K. Kruk, S.P. Deaver // Art Therapy. 2016. Vol. 33(4). P. 169—177. DOI:10.1080/07421656.2016.1226643
15. Faniel A. L'olfactothérapie. Sentir pour mieux se sentir // Editions Amyris. 2012. 213 p.
16. Le Guide de l'olfactothérapie: Les huiles essentielles pour soigner notre corps et accompagner nos émotions / G. Géraud, R. Mary, J-Ch. Sommerard, C. Béhar. Paris: Editions Albin Michel, 2011. 301 p.
17. Creative Health: The Arts for Health and Wellbeing: Inquiry Report. 2nd edn. [Электронный ресурс] / All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing. London,

Гнездилов Г.В., Шевченко Н.В.
Современные методы психологической работы с
посттравматическим стрессовым расстройством у
военнослужащих
Экстремальная психология и безопасность личности.
2024. Том 1. № 2. С. 50–60.

Gnezdilov G.V., Shevchenko N.V.
Modern methods of psychological work with post-
traumatic stress disorder in military personnel
Extreme Psychology and Personal Safety.
2024. Vol. 1, no. 2, pp. 50–60.

2017. 99 p. URL: https://www.culturehealthandwellbeing.org.uk/appg-inquiry/Publications/Creative_Health_Inquiry_Report_2017_-_Second_Edition.pdf (дата обращения: 23.07.2024).

18. Observational study of associations between visual imagery and measures of depression, anxiety and post-traumatic stress among active-duty military service members with traumatic brain injury at the Walter Reed National Military Medical Center / G. Kaimal, M.S. Walker. J. Herres, Lo.M. French, Th.J. DeGraba // *BMJ Open*. 2018. Vol. 8(6). 9 p. DOI:10.1136/bmjopen-2017-021448

19. *Nicholson P.J.* Art therapy for post-traumatic stress disorder and traumatic brain injury // *Occupational Medicine*. 2019. Vol. 69(6). P. 400—402. DOI:10.1093/occmed/kqz039

20. *Ramirez J., Erylayna E., Guillaum M.* A review of art therapy among military service members and veterans with post-traumatic stress disorder // *Journal of military and veterans' health*. 2016. Vol. 24. P. № 2. P. 40—51

21. *Woollett N., Bandeira M., Hatcher A.* Trauma-informed art and play therapy: Pilot study outcomes for children and mothers in domestic violence shelters in the United States and South Africa // *Child Abuse & Neglect*. 2020. Vol. 107. DOI:10.1016/j.chiabu.2020.104564

References

1. Grigor'eva M.A. Art-terapiya, kak odin iz metodov, v integrativnom podkhode psikhologicheskoi raboty so stressom i PTSR [Art therapy, as one of the methods in the integrative approach to psychological work with stress and PTSD]. *Rossiiskii voenno-psikhologicheskii zhurnal = Russian military psychological journal*, 2024, no. 1(3), pp. 126—135. DOI:10.25629/RMPJ.2024.01.15 (In Russ.).

2. Gnezdilov G.V. Kiselev V.V., Gnezdilova M.G. Osobennosti psikhoreabilitatsionnoi raboty s uchastnikami boevykh deistvii s posttravmaticheskim stressovym rasstroistvom (PTSR) [Features of psychorehabilitation work with combatants with post-traumatic stress disorder (PTSD)]. *Chelovecheskii kapital [Human capital]*, 2023, no. 11—2(179), pp. 78—89. DOI:10.25629/HC.2023.11.37 (In Russ.).

3. Kozlov V.V. *Psikhologiya krizisa [Psychology of crisis]*. Saratov: Publ. Vuzovskoe obrazovanie, 2014. 386 p.

4. Kolomeets E.A. Art-terapiya i aromaterapiya kak integrativnye metody v rabote s psikhotravmoi, PTSR i K-PTSR [Art therapy and aromatherapy as integrative methods in working with psychotrauma, PTSD and C-PTSD]. In Bakhtin M.V. (ed.) *Chelovek v sovremennom mire: iskusstvennyi i estestvennyi intellekt: sopernichestvo ili sorabotnichestvo? sbornik nauchnykh trudov [Man in the modern world: artificial and natural intelligence: competition or collaboration?]*. Raguza: Entsiklopedist-Maksimum, 2024. pp. 420—429. (In Russ.).

5. Kuz'mina T.I., Matkovskaya E.N. Posledstviya okazaniya nekvalifitsirovannoi psikhologicheskoi pomoshchi uchastnikam boevykh deistvii [Consequences of providing unqualified psychological assistance to combatants]. *Materialy III nauchnogo foruma s mezhdunarodnym uchastiem «Ekstremal'naya psikhologiya v ekstremal'nom mire» [Materials of the III scientific forum with international participation "Extreme psychology in an extreme world"]*. Moscow: MGPPU, 2024, pp. 159—164. (In Russ.).

6. Kuz'mina T.I. Prikladnye aspekty ispol'zovaniya psikhologicheskikh znaniy uchastnikami boevykh deistvii [Applied aspects of the use of psychological knowledge by combatants]. *Lichnost'*

Гнездилов Г.В., Шевченко Н.В.
Современные методы психологической работы с
посттравматическим стрессовым расстройством у
военнослужащих
Экстремальная психология и безопасность личности.
2024. Том 1. № 2. С. 50–60.

Gnezdilov G.V., Shevchenko N.V.
Modern methods of psychological work with post-
traumatic stress disorder in military personnel
Extreme Psychology and Personal Safety.
2024. Vol. 1, no. 2, pp. 50–60.

v ekstremal'nykh usloviyakh i krizisnykh situatsiyakh zhiznedeyatel'nosti = Personality in extreme conditions and crisis situations of life, 2016, no. 6, pp. 217—226. (In Russ.).

7. Mar'in M.I., Kasperovich Yu.G., Myagkikh N.I., Rybnikov V.Yu., Kotenev I.O., Adaev A.I., Petrov V.E., Boreko A.V., Egorov K.A. Organizatsiya psikhologicheskogo obespecheniya deyatelnosti sotrudnikov organov vnutrennikh del v ekstremal'nykh usloviyakh: metodicheskoe posobie [Organization of psychological support for the activities of employees of internal affairs bodies in extreme conditions: a methodological manual]. Moscow: Glavnoe upravlenie kadrov MVD Rossii, 2004. 240 p. (In Russ.).

8. Petrishina N.N. Fitoterapiya i aromaterapiya [Fitoterapiya i aromaterapiya]. Nauchnyi i innovatsionnyi potentsial razvitiya proizvodstva, pererabotki i primeneniya efirosmaslichnykh i lekarstvennykh rastenii Evraziiskogo ekonomicheskogo soyuza [Scientific and innovative potential for the development of production, processing and use of essential oils and medicinal plants of the Eurasian Economic Union]. Pod red. V.S. Pashtetskogo. Simferopol': Izd-vo OOO "IT "Arial", 2021, pp. 75—83. (In Russ.).

9. Perechen' poruchenii po itogam vstrechi [Elektronnyi resurs] [List of instructions following the meeting]. Prezident Rossiiskoi Federatsii [President of Russian Federation]. Pr-464, p. 1a). URL: <http://www.kremlin.ru/acts/assignments/orders/70647> (Accessed: 13.07.2024)

10. Poznyak A. Primenenie ol'faktoterapii v sinteze s art-terapiiei dlya garmonizatsii emotsional'nogo sostoyaniya zhenshchin [The use of olfactotherapy in synthesis with art therapy to harmonize the emotional state of women]. *Sovremennye psikhologicheskie i pedagogicheskie tekhnologii = Modern psychological and pedagogical technologies*, 2020, no. 1, pp. 1—9. (In Russ.).

11. Mar'in M.I., Pozdnyakov V.M., Petrov V.E. et al. Psikhologicheskoe obespechenie spetsial'nogo pervonachal'nogo obucheniya: uchebno-metodicheskoe posobie [Psychological support for special initial training: educational and methodological manual]. Ufa: Uchebnyi tsentr MVD Respubliki Bashkortostan, 2005. 142 p. (In Russ.).

12. Sosnin V.A. Sovremenniy terrorizm i problema verbovki lyudei v terroristicheskie seti: psikhologicheskie aspekty [Modern terrorism and the problem of recruiting people into terrorist networks: psychological aspects]. *Prikladnaya yuridicheskaya psikhologiya = Applied legal psychology*, 2015, no. 4, pp. 20—28. (In Russ.).

13. Palmer E., Hill K., Lobban J., Murphy D. Veterans' perspectives on the acceptability of art therapy: a mixed-methods study. *International Journal of Art Therapy*, 2017, Vol. 22, pp. 132—137. DOI:10.1080/17454832.2016.1277250

14. Campbell M., Decker K.P., Kruk K., Deaver S.P. Art Therapy and Cognitive Processing Therapy for Combat-Related PTSD: A Randomized Controlled Trial. *Art Therapy*, 2016, Vol. 33(4), pp. 169—177. DOI:10.1080/07421656.2016.1226643

15. Faniel A. L'olfactothérapie. Sentir pour mieux se sentir. *Editions Amyris*, 2012. 213 p.

16. Géraud G., Mary R., Sommerard J-Ch., Béhar C. Le Guide de l'olfactothérapie: Les huiles essentielles pour soigner notre corps et accompagner nos émotions. Paris, *Editions Albin Michel*, 2011. 301 p.

17. All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing. Creative Health: The Arts for Health and Wellbeing: Inquiry Report. 2nd edn. [Электронный ресурс]. London, 2017. 99 p. URL: <https://www.culturehealthandwellbeing.org.uk/appg>

Гнездилов Г.В., Шевченко Н.В.
Современные методы психологической работы с
посттравматическим стрессовым расстройством у
военнослужащих
Экстремальная психология и безопасность личности.
2024. Том 1. № 2. С. 50–60.

Gnezdilov G.V., Shevchenko N.V.
Modern methods of psychological work with post-
traumatic stress disorder in military personnel
Extreme Psychology and Personal Safety.
2024. Vol. 1, no. 2, pp. 50–60.

inquiry/Publications/Creative_Health_Inquiry_Report_2017_-_Second_Edition.pdf (дата обращения: 23.07.2024).

18. Kaimal G., Walker M.S., Herres J., French L.M., DeGraba T.J. Observational study of associations between visual imagery and measures of depression, anxiety and post-traumatic stress among active-duty military service members with traumatic brain injury at the Walter Reed National Military Medical Center. *BMJ Open*, 2018, Vol. 8(6). 9 p. DOI:10.1136/bmjopen-2017-021448
19. Nicholson P.J. Art therapy for post-traumatic stress disorder and traumatic brain injury. *Occupational Medicine*, 2019, Vol. 69(6), pp. 400—402. DOI:10.1093/occmed/kqz039
20. Ramirez J., Erylayna E., Guilliaum M. A review of art therapy among military service members and veterans with post-traumatic stress disorder. *Journal of military and veterans' health*, 2016. Vol. 24, pp. 40—51.
21. Woollett N., Bandeira M., Hatcher A. Trauma-informed art and play therapy: Pilot study outcomes for children and mothers in domestic violence shelters in the United States and South Africa. *Child Abuse Negl*, 2020. Vol.107. DOI:10.1016/j.chiabu.2020.104564

Информация об авторах

Гнездилов Геннадий Владимирович, кандидат психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии труда и психологического консультирования, Государственный университет просвещения (ГУП), г. Москва, Российская Федерация ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0777-1111>, e-mail: ggnezdilov@mail.ru

Шевченко Надежда Валерьевна, старший преподаватель кафедры психологии, АНО ВО «Университет мировых цивилизаций имени В.В. Жириновского» (УМЦ), г. Москва, Российская Федерация ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-6297-8752>, e-mail: Uralo4ka85@ya.ru

Information about the authors

Gnezdilov Gennady Valentinovich, Candidate of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Labor Psychology and Psychological Counseling, State University of Education (GUP), Moscow, Russian Federation ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-5204-9080>, e-mail: gnezdilov@mail.ru

Nadezhda V. Shevchenko, Senior Lecturer at the Department of Psychology, V.V. Zhirinovskiy University of World Civilizations (UMC), Moscow, Russian Federation ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-6297-8752>, e-mail: Uralo4ka85@ya.ru

Получена 11.07.2024
Принята в печать 04.09.2024

Received 11.07.2024
Accepted 04.09.2024

Влияние травматических переживаний на психологическую безопасность личности обучающихся в контексте террористической угрозы

Финогенова Т.А.

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

Берко А.А.

ОГАПОУ «Валуйский колледж», Белгородской области, г. Валуйки, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-4881-5264>, e-mail: berko.aleksei@mail.ru

В статье изложены результаты исследования влияния травматических переживаний на психологическую безопасность личности обучающихся. Испытуемые – 70 студентов (21 юношей и 49 девушек) колледжа Белгородской области. В ходе исследования выявлено, что обучающиеся, пережившие травматические события, чаще всего связывают с опытом пребывания в зоне военных действий и смертью близкого человека. Среди наиболее выраженных у студентов критериев травматических переживаний оказались критерий С (избегание стимулов), D (возрастающее возбуждение), В (повторяющееся воспроизведение травматического события). Девушки в сравнении с юношами более подвержены негативным последствиям стресса. Результаты корреляционного анализа подтвердили гипотезу о том, что травматические переживания нарушают психологическую безопасность личности, включая все ее структурные компоненты: морально-волевую урегулированность (нормативность), стратегии совладания со стрессовыми ситуациями, ценностно-смысловой фактор и посттравматический рост. На психологическую безопасность девушек наиболее сильное влияние оказывает симптом нарушения функционирования важных сфер жизни (критерий F), а юношей – повторяющиеся воспоминания о травме (критерий В), постоянное возрастающее возбуждение (критерий D) и немедленное реагирование на травматическое событие (критерий А).

Ключевые слова: психологическая безопасность личности, обучающиеся, интенсивный стресс, террористическая угроза, травматическая ситуация, травматические переживания, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

Благодарности. Авторы выражают благодарность и признательность Березиной Т.Н., профессору, доктору психологических наук, за ценные советы и поддержку в исследовании.

Финогенова Т.А., Берко А.А.
Влияние травматических переживаний на
психологическую безопасность личности
обучающихся в контексте террористической угрозы
Экстремальная психология и безопасность личности.
2024. Том 1. № 2. С. 61–75.

Finogenova T.A., Berko A.A.
The impact of traumatic experiences on the psychological
safety of students in the context of the terrorist threat
Extreme Psychology and Personal Safety.
2024. Vol. 1, no. 2, pp. 61–75.

Для цитаты: Финогенова Т.А., Берко А.А. Влияние травматических переживаний на психологическую безопасность личности обучающихся в контексте террористической угрозы [Электронный ресурс] // Экстремальная психология и безопасность личности. 2024. Том 1. № 2. С. 61–75. DOI:10.17759/epps.2024010205

The impact of traumatic experiences on the psychological safety of students in the context of the terrorist threat

Tatiana A. Finogenova

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

Aleksey A. Berko

OGAPOU «Valuysky College» of the Belgorod region, Valuyski, Russia,
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-4881-5264>, e-mail: berko.aleksei@mail.ru

The article presents the results on a study of the impact of traumatic experiences on the psychological safety of students' personalities. The subjects were 70 students (21 boys and 49 girls) from a college in the Belgorod region. The study revealed that students who had experienced traumatic events most often reported experiences such as being in a war zone and the death of a loved one. Criteria C (avoidance of stimuli), D (increasing arousal), and B (repetitive re-experiencing of trauma) were among the most pronounced criteria for traumatic experiences in students. Girls were found to be more susceptible to the negative effects of stress compared to boys. The results of the correlation analysis supported the hypothesis that traumatic experiences disrupt the psychological safety of individuals, affecting all its structural components: moral and volitional regulation (normativity), coping strategies for stressful situations, value-semantic factor, and post-traumatic growth. Specifically, girls' psychological safety was most strongly affected by impaired functioning in important life areas (criterion F), while boys were affected by recurring memories of trauma (criterion B), persistent increased arousal (criterion D), and immediate responses to traumatic events (criterion A).

Keywords: psychological safety of the individual, students, intense stress, terrorist threat, traumatic situations, traumatic experiences, post-traumatic stress disorder (PTSD).

Acknowledgements. The authors express their gratitude and appreciation to T.N. Berezina, Professor, Doctor of Psychological Sciences, for valuable advice and support in the study.

For citation: Finogenova T.A., Berko A.A. The impact of traumatic experiences on the psychological safety of students in the context of the terrorist threat. *Ekstremal'naya psikhologiya i bezopasnost' lichnosti = Extreme Psychology and Personal Safety*, 2024. Vol. 1, no. 2, pp. 61–75. DOI:10.17759/epps.2024010205 (In Russ.).

Введение

В свете обострения межгосударственных конфликтов, увеличения риска террористической угрозы, а также нарастания техногенных и природных катаклизмов, вопрос о психологической безопасности становится важной темой для исследования и обсуждения [8, 9]. Известно, что неблагоприятные факторы внешней среды, экстремальные ситуации и ситуации неопределенности, чрезмерный и длительный стресс, подвергают опасности как физическое, так и психическое здоровье человека. Подобное может вызвать травматические переживания, которые часто имеют долгосрочные последствия. Под влиянием травматических переживаний снижается психологическая устойчивость, снижаются ресурсные возможности человека, ограничивается способность к адаптации.

Несмотря на большое количество научных работ, изучающих негативное влияние травматических событий на человека, важной остается проблема психологической безопасности личности и ее взаимосвязь с современными вызовами.

Обзор литературы

В историческом контексте феномен психологической безопасности личности связан с базовыми потребностями человека, а именно с потребностью в безопасности и потребностью в самосохранении. В своей пирамиде потребностей человека А. Маслоу потребность в безопасности расположил на второй ступени по значимости, отдавая предпочтение лишь физиологическим потребностям [12].

В современной науке существует немало подходов и концепций психологической безопасности личности. Так, ученые данное понятие определяют, как ощущение комфорта в условиях потенциальных позитивных рисков при взаимодействии (не боясь, пробовать что-то новое для себя) [19], как умение сохранять устойчивость в незнакомых и психотравмирующих ситуациях, переживание чувства защищенности/незащищенности в зависимости от конкретной жизненной ситуации [1], как «интегративную характеристику субъекта, отражающую степень удовлетворенности его базисной потребности в безопасности и определяемую по интенсивности переживания психологического благополучия/неблагополучия» [3, с. 9], как способность противостоять и устранять внешние и внутренние угрозы и при этом сохранять оптимальное функционирование всех жизненно важных систем [5], как ощущение себя «настоящего», понимания своих переживаний, способность «быть собой», способность выражать свои чувства, эмоции, признавать свои ошибки, не боясь столкнуться с осуждением, непониманием, возмущением, насмешками со стороны других [17], как стремление к самореализации и самосовершенствованию, отсутствие страха брать на себя ответственность [21], как умение регулировать поведение при выполнении профессиональных задач [15].

По мнению Н.В. Харламенковой, психологическая безопасность личности представляет собой сложный конструкт, основными составляющими которого являются следующие:

- мотивационно-потребностная составляющая – выражается в отношении к миру и потребности в безопасности;
- эмоциональная – переживания благополучия/неблагополучия, вызванные определенным отношением к миру и к отдельным ситуациям;

- когнитивная – заключается в когнитивной переоценке ситуации;
- регулятивная – определяет регуляцию эмоционального состояния [7].

И.И. Приходько в своих работах также говорит о сложности, многоуровневости и динамичности психологической безопасности личности. В качестве структурных факторов психологической безопасности он выделяет морально-волевую урегулированность (нормативность), стратегии совладания со стрессовыми ситуациями, ценностно-смысловой фактор и посттравматический рост/регресс [5].

О.Ю. Зотова, Л.В. Карпенюк также указывают, что безопасность является динамическим явлением. Ученые объясняют это тем, что в каждом моменте времени возникают новые опасности. В результате психологическая безопасность требует постоянного поддержания [22].

Индикаторами нарушения психологической безопасности личности могут выступать травматические ситуации, которые, как известно, сопровождаются интенсивным стрессом [7]. Травматические ситуации отличаются критичностью, экстремальностью, наличием угрозы, негативным воздействием на личность. Следует заметить, что интенсивный стресс может возникать не только в ответ на чрезмерные стрессоры, но и под воздействием повседневных (хронических) стрессоров. Последствия переживания такого стресса могут быть крайне тяжелыми: посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), психопатологическая симптоматика, нарушения функционирования жизнедеятельности [7, 16, 10].

Одним из сильнейших источников интенсивного стресса являются военные действия и вооруженные конфликты, которые оказывают негативное воздействие как на военнослужащих, участвующих в боях, так и на мирное население. «Стресс войны» вызывает различные психопатологические состояния, нарушения эмоционального благополучия и ухудшение когнитивных функций. Непрерывное ощущение угрозы для жизни порождает чувства ужаса, страха, отчаяния и беспомощности. У мирного населения в условиях военного конфликта постепенно возрастают ощущения безысходности, усталость, недовольство, снижается работоспособность, происходит физическое и эмоциональное истощение [2, 13].

На ряду с военными действиями, которые имеют пагубное влияние на человека, его благополучие и безопасность, следует выделить террористическую угрозу. Последняя понимается как угроза совершения организованных, систематических и непрерывных террористических действий, направленных на преднамеренное противоправное уничтожение или нанесение ущерба объекту, гибели людей, причинение значительного имущественного ущерба. Все чаще терроризм организуется с целью незаконного изменения текущей политической обстановки [20]. Террористические акты своей жестокостью и неожиданностью вызывают страх, беспокойство и тревогу. Постоянное напряжение и ожидание опасности лишают возможности отдохнуть и расслабиться [14]. А.В. Литвинова и соавторы указывают, что переживание террористической угрозы представляет собой угрозу психологической безопасности личности [6].

В связи с увеличением потенциальной террористической угрозы в РФ и расширением территорий с «желтым» (высоким) уровнем опасности в пограничных регионах,

представляется важным изучение воздействия травматических переживаний на психологическую безопасность личности.

Организация исследования

Цель исследования – изучить особенности влияния травматических переживаний на психологическую безопасность обучающихся.

Гипотеза исследования: травматические переживания нарушают психологическую безопасность личности, включая все ее структурные компоненты: морально-волевую урегулированность (нормативность), стратегии совладания со стрессовыми ситуациями, ценностно-смысловой фактор и посттравматический рост.

В качестве *испытуемых* выступили 70 студентов (21 юношей и 49 девушек) колледжа Белгородской области в возрасте 16-19 лет.

Методики исследования:

- Экспресс-диагностика психологической безопасности личности (И.И. Приходько) [5];
- Полуструктурированное интервью для оценки травматических переживаний (Н.В. Тарабрина) [16].

Методы математической статистики:

- U-критерий Манна-Уитни;
- коэффициент корреляции Спирмена.

Результаты и их обсуждение

Согласно полученным результатам, чаще всего пережившие травматические события студенты связывают с опытом пребывания в зоне военных действий (0,23). Доля студентов, которые назвали такие события травматическими, составила 22,86% от всей выборки. Это указывает на значительное воздействие существующей террористической угрозы в регионе на психическое состояние обучающихся.

Жертвами террористических атак становятся не какие-то конкретные люди, а случайное население. Именно это порождает большой страх и панику. В современном мире, люди все чаще сталкиваются с терроризмом не напрямую, а в основном косвенно через средства массовой информации. Если человек не стал прямой жертвой терроризма, существует большая вероятность его косвенной травматизации [20].

Второй по значимости причиной возникновения травматических переживаний обучающиеся назвали смерть близкого человека (0,19). Для 18,57% эти ситуации вызывают травматические реакции.

Остальные травматические переживания были отмечены в единичных случаях, либо вообще отсутствовали.

Что касается критериев ПТСР, то наиболее выраженными у обучающихся оказались следующие критерии: В, С и D (рис. 1). Критерий С (7,21) характеризуется постоянным избеганием стимулов, связанных с травмой. Критерий D (7,03) – это симптомы постоянного возрастающего возбуждения. Критерий В (5,41) – указывает на повторяющееся и навязчивое воспроизведение травматического события и связанных с ним переживаний («флешбэк»-

эффекты). Полученные результаты свидетельствуют, что подвергнутые травматическим событиям студенты имеют серьезные нарушения в области психического функционирования.

Критерий А (0,60), отражающий немедленное реагирование на травматическое событие, и критерий F (1,81), указывающий на симптомы нарушения функционирования важных сфер жизнедеятельности – наименее выраженные.

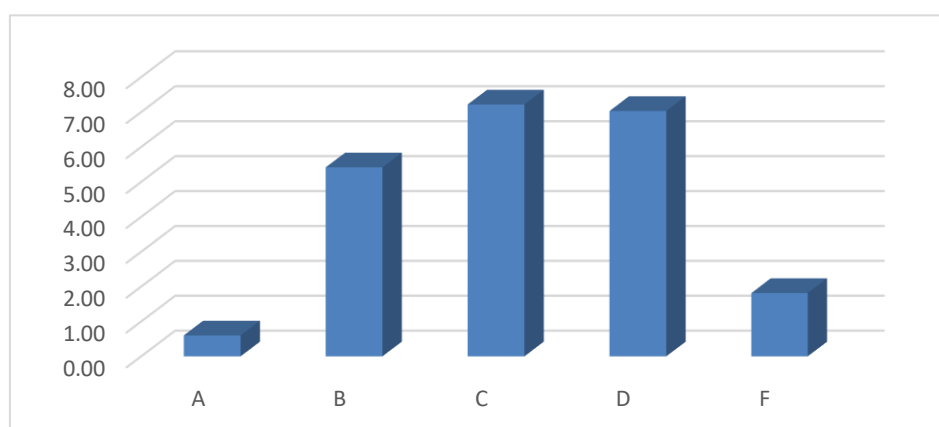


Рис. 1. Выраженность критериев травматических переживаний обучающихся

Примечание:

Критерий А – немедленное реагирование.

Критерий В – навязчивое воспроизведение.

Критерий С – избегание стимулов.

Критерий D – возрастающая возбудимость.

Критерий F – нарушения функционирования.

В ходе эмпирического исследования было выявлено, что четыре компонента психологической безопасности личности (ПБЛ) в среднем по группе продемонстрировали примерно одинаковую степень выраженности (табл. 1).

Таблица 1

Показатели психологической безопасности личности (по методике И.И. Приходько)

Шкалы	Средние значения			U-критерий	Общий уровень значимости (p)
	Вся выборка	Девушки	Юноши		
1. Шкала морально-волевая урегулированность	36,31	36,1	36,7	465,500	0,529
2. Шкала стратегии совладания со стрессовыми ситуациями	33,74	32,6	36,5	400,500	0,144
3. Шкала ценностно-смысловая	36,70	36,3	37,7	476,500	0,626

4. Шкала посттравматического роста	38,73	37,8	40,9	384,500	0,095
Индекс психологической безопасности личности	145,49	142,8	151,8	409,500	0,178

Данные указывают на достаточно высокий уровень действия этих компонентов и в целом индекса психологической безопасности личности (Индекс ПБЛ = 145,49). Наиболее высокий уровень выраженности был зафиксирован по шкале посттравматического роста (38,7), наименее выражен – по шкале стратегии совладания со стрессовыми ситуациями (33,7).

Сравнительный анализ психологической безопасности девушек и юношей значимых различий не выявил (табл. 1).

При исследовании особенностей травматических переживаний (табл. 2) были выявлены некоторые различия у девушек и юношей. Так, оказалось, что критерий D (возрастающее возбуждение) более выражен у девушек, чем у юношей ($p \leq 0,01$). Девушки, пережившие травматические события, значимо чаще сталкиваются с ощущением «повышенной готовности» и беспокойства. Общий индекс ПТСР у девушек также значимо выше ($p \leq 0,05$). Это указывает на то, что девушки более уязвимы к негативным последствиям стресса, юноши же проявляют большую устойчивость к возможному развитию ПТСР. На уровне статистической тенденции ($p \leq 0,1$) обнаружены различия по критерию F (нарушения функционирования важных сфер жизнедеятельности) и критерию B («флешбэк»-эффекты). Данные симптомы также более выражены у студентов.

Таблица 2

Показатели особенностей травматических переживаний (по методике Н.В. Тарабриной)

Шкалы	Средние значения			U-критерий	Общий уровень значимости (p)
	Вся выборка	Девушки	Юноши		
A	0,60	0,6	0,5	476,500	0,584
B	5,41	6,0	4,1	380,500	0,085
C	7,21	7,8	5,9	410,000	0,180
D	7,03	8,3	4,1	305,000	0,007
F	1,81	2,1	1,1	388,000	0,082
Общий индекс ПТСР	21,47	24,1	15,3	342,000	0,027

Примечание:

Критерий A – немедленное реагирование.

Критерий B – навязчивое воспроизведение.

Критерий C – избегание стимулов.

Критерий D – возрастающая возбудимость.

Критерий F нарушения функционирования.

Зарубежные исследования, изучающие гендерные последствия травматических

переживаний, также подтверждают, что интенсивный стресс в большей степени вызывает риск возникновения расстройств, в том числе симптомов ПТСР, именно у лиц женского пола [11, 18].

Опираясь на полученные различия в переживании и проявлении симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) между юношами и девушками, важно будет учитывать гендерные особенности при планировании и реализации психологической поддержки в образовательных учреждениях.

Применение корреляционного анализа позволило выявить связи между психологической безопасностью личности и особенностями травматических переживаний обучающихся (табл. 3, 4).

В группе девушек было выявлено 23 обратных двусторонних корреляционных связей (табл. 3), в группе юношей 20 (табл. 4), что подтверждает наличие связи психологической безопасности личности и ее травматическими переживаниями. Как видно из таблиц 3 и 4, существуют умеренные (-3) – (-5) и заметные (-5) – (-7) взаимосвязи между показателями (по Шкале Чеддока). Выявленных корреляционных связей в группе девушек оказалось больше, но в группе юношей взаимосвязи более устойчивые. При описании остановимся лишь на взаимосвязях с заметным (-5) – (-7) коэффициентом корреляции.

Таблица 3

Результаты корреляционного анализа между психологической безопасностью личности и травматическими переживаниями в группе девушек

Шкалы	B	C	D	F	Общий индекс ПТСР
1. Шкала - морально-волевая урегулированность		-,373**	-,437**	-,337*	-,448**
2. Шкала - стратегии совладания со стрессовыми ситуациями	-,362*	-,421**	-,435**	-,535**	-,505**
3. Шкала - ценностно-смысловая		-,311*	-,405**	-,464**	-,410**
4. Шкала – посттравматического роста	-,309*	-,311*	-,424**	-,433**	-,433**
Индекс психологической безопасности личности	-,323*	-,412**	-,479**	-,511**	-,513**

Примечание:

- Критерий А – немедленное реагирование.
- Критерий В – навязчивое воспроизведение.
- Критерий С – избегание стимулов.
- Критерий D – возрастающая возбудимость.
- Критерий F нарушения функционирования.

В группе девушек (табл. 3) отрицательная двухсторонняя корреляционная связь

существует между критерием F и шкалой стратегии совладания со стрессовыми ситуациями ($r=0,535$; $p \leq 0,01$), и общим индексом психологической безопасности личности ($r=0,511$; $p \leq 0,01$). Общий индекс ПТСР также коррелирует с этими шкалами: со шкалой стратегии совладания со стрессовыми ситуациями ($r=0,505$; $p \leq 0,01$), и общим индексом психологической безопасности личности ($r=0,513$; $p \leq 0,01$). Чем более выражен критерий F и общий индекс ПТСР, тем менее выражен такой компонент психологической безопасности, как стратегии совладания со стрессовыми ситуациями, а также психологическая безопасность в целом.

Симптомы ПТСР, в особенности критерий F, отражающий нарушения функционирования важных сфер жизнедеятельности, снижают действие механизма гибкости, активности, активного планирования во взаимодействии с окружающей действительностью, нарушают чувство психологической безопасности личности девушек.

Следует отметить, что в группе девушек связи психологической безопасности с критерием A, который указывает на симптомы немедленного реагирования на травматическое событие, выявлено не было.

В группе юношей (табл. 4) обратные двухсторонние связи с заметным (-5) – (-7) коэффициентом корреляции были обнаружены между критерием A и шкалой стратегии совладания со стрессовыми ситуациями ($r=0,514$; $p \leq 0,01$), ценностно-смысловой шкалой ($r=0,574$; $p \leq 0,01$), общим индексом психологической безопасности личности ($r=0,514$; $p \leq 0,01$). При более выраженном A симптоме ПТСР, в группе юношей наблюдается общее снижение психологической безопасности и таких ее компонентов как стратегии совладания и ценностно-смысловой.

Таблица 4

Результаты корреляционного анализа между психологической безопасностью личности и травматическими переживаниями в группе юношей

Шкалы	A	B	D	Общий индекс ПТСР
1. Шкала - морально-волевая урегулированность	-,498*	-,574**	-,550**	-,584**
2. Шкала - стратегии совладания со стрессовыми ситуациями	-,514*	-,686**	-,560**	-,594**
3. Шкала - ценностно-смысловая	-,574**	-,480*	-,611**	-,579**
4. Шкала – посттравматического роста	-,443*	-,774**	-,527*	-,568**
Индекс психологической безопасности личности	-,514*	-,668**	-,587**	-,606**

Примечание:

Критерий A – немедленное реагирование.

Критерий B – навязчивое воспроизведение.

Критерий C – избегание стимулов.

Критерий D – возрастающая возбудимость.

Критерий F нарушения функционирования.

Отрицательные двухсторонние взаимосвязи существуют между критерием В и морально-волевой урегулированностью ($r=0,574$; $p \leq 0,01$), стратегиями совладания со стрессовыми ситуациями ($r=0,686$; $p \leq 0,01$), посттравматическим ростом ($r=0,774$; $p \leq 0,01$), общим индексом психологической безопасности личности ($r=0,668$; $p \leq 0,01$). Чем чаще юноши сталкиваются с «флэшбэк»-эффектами, тем ниже уровень действия перечисленных механизмов обеспечения психологической безопасности.

Повторяющееся и навязчивое воспроизведение травматического события и связанные с ним переживания («флэшбэк»-эффекты) могут вызывать у молодых людей нарушения морально-волевых норм в межличностных отношениях, снижать продуктивность стратегий совладания, ограничивать посттравматический рост.

Критерий D и общий индекс ПТСР имеют средние отрицательные двухсторонние взаимосвязи со всеми компонентами психологической безопасности: морально-волевой урегулированностью ($r=0,550$; $r=0,584$; $p \leq 0,01$), стратегиями совладания со стрессовыми ситуациями ($r=0,560$; $r=0,594$; $p \leq 0,01$), ценностно-смысловой шкалой ($r=0,611$; $r=0,579$; $p \leq 0,01$), посттравматическим ростом ($r=0,527$; $r=0,568$; $p \leq 0,01$), общим индекс психологической безопасности личности ($r=0,587$; $r=0,606$; $p \leq 0,01$).

Посттравматические реакции юношей, в частности симптомы возрастающего возбуждения (критерий D), снижают действие стратегий совладания. Постоянное возрастающее возбуждение затрудняет посттравматический рост, то есть, препятствует поиску дополнительного психологического ресурса в других сферах своей жизни для преодоления последствий травматической ситуации. Повышенный уровень возбуждения, настороженности, гипербдительности, состояние постоянного ожидания угрозы может способствовать утрате жизненных смыслов и ценностей, нарушению морально-волевых особенностей и в целом психологической безопасности личности.

В группе юношей взаимосвязей психологической безопасности с критериями С и F выявлено не было.

Корреляционный анализ показал, что на психологическую безопасность девушек самое значительное влияние оказывают симптомы критерия F (нарушение функционирования важных сфер жизнедеятельности). Выраженность данного критерия снижает чувство психологической безопасности и препятствует эффективному применению стратегий совладания со стрессом.

В юношеской группе, взаимосвязи изучаемых показателей оказались более устойчивыми. Наибольшее влияние на компоненты психологической безопасности юношей оказывают такие симптомы травматических переживаний как, повторяющееся воспроизведение травматических переживаний (критерий В), постоянное возрастающее возбуждение (критерий D), немедленное реагирование на травматическое событие (критерий А) и общий индекс ПТСР.

Таким образом, результаты проведенного эмпирического исследования подтвердили гипотезу о влиянии травматических переживаний на все компоненты психологической безопасности обучающихся (морально-волевою урегулированностью (нормативность), стратегии совладания со стрессовыми ситуациями, ценностно-смысловой фактор и посттравматический рост).

Выводы

Психологическая безопасность личности – это сложная интегративная динамическая характеристика, заключающаяся в удовлетворении базовой потребности в безопасности, в способности сохранять устойчивость в стрессовых ситуациях, противостоять угрозам, сохранять оптимальное функционирование, обеспечивать ощущение комфорта, защищенности и благополучия. Важными факторами в поддержании психологической безопасности личности являются морально-волевая урегулированность, стратегии совладания со стрессом, ценностно-смысловой фактор и посттравматический рост/регресс.

Интенсивные стрессоры, в частности военные действия, террористическая угроза, могут значительно нарушать психологическую безопасность личности.

Так, наиболее травматическими для обучающихся с региона высокой террористической опасности являются события, связанные с опытом пребывания в зоне военных действий и смертью близкого человека.

Травматические переживания у обучающихся чаще характеризуются такими симптомами, как постоянное избегание стимулов, связанных с травмой (критерий С), возрастающее возбуждение (критерий D) и повторяющееся воспроизведение травматического события (критерий В).

Сравнительный анализ реакций на травматические события между девушками и юношами указывает на более выраженную симптоматику травматических переживаний у девушек. Девушки в большей степени уязвимы к негативным последствиям стресса.

Существующие обратные двусторонние корреляционные взаимосвязи в группе девушек и группе юношей, которые свидетельствует о значительном отрицательном влиянии травматических переживаний на психологическую безопасность личности обучающихся.

Травматические переживания у девушек и наблюдаемое у них нарушение функционирования важных аспектов жизнедеятельности (критерий F) снижают действие такого механизма психологической безопасности, как стратегии совладания со стрессом.

На психологическую безопасность юношей наибольшее влияние оказывают повторяющиеся воспоминания о травме (критерий В), постоянное возрастающее возбуждение (критерий D) и немедленное реагирование на травматическое событие (критерий А). Перечисленные симптомы ПТСР у юношей снижают морально-волевою урегулированность, нарушают навыки совладания со стрессом, провоцируют снижение осмысленности жизни, препятствуют посттравматическому росту и в целом подрывают психологическую безопасность личности.

Продолжение углубленного исследования в этой области будет способствовать разработке эффективных методов помощи и поддержки обучающихся в условиях повышенного стресса и травматических ситуаций.

Литература

1. *Баева И.А.* Психология безопасности как направление психологической науки и практики // Национальный психологический журнал. 2006. № 1 (1). С. 66–68.
2. Влияние разных видов стресса на биопсихологический возраст [Электронный ресурс] / Т.А. Финогенова [и др.] // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3 С. 41 – 51.

Финогенова Т.А., Берко А.А.
Влияние травматических переживаний на
психологическую безопасность личности
обучающихся в контексте террористической угрозы
Экстремальная психология и безопасность личности.
2024. Том 1. № 2. С. 61–75.

Finogenova T.A., Berko A.A.
The impact of traumatic experiences on the psychological
safety of students in the context of the terrorist threat
Extreme Psychology and Personal Safety.
2024. Vol. 1, no. 2, pp. 61–75.

DOI:[10.17759/jmfp.2023120304](https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120304)

3. Журавлев А.Л., Тарабрина Н.В. Психологическая безопасность: на пути к комплексным, междисциплинарным исследованиям (вместо предисловия) // Проблемы психологической безопасности / Отв. ред., А.Л. Журавлев, Н.В. Тарабрина. М.: Институт психологии РАН, 2012. С. 5–21.

4. Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности [Электронный ресурс] / Под ред. Н.Е. Харламенковой. М.: Институт психологии РАН, 2017. 344 с. URL: https://lib.ipran.ru/upload/papers/paper_29943128.pdf (дата обращения: 06.03.2024).

5. Приходько И.И. Психологическая безопасность личности специалиста экстремальной деятельности: понятие, трансформационная модель, психологические механизмы [Электронный ресурс] // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2013. № 4. С. 88–95. URL: <https://doi.org/10.25016/2541-7487-2013-0-4-88-95> (дата обращения: 06.03.2024).

6. Проблемы психологической безопасности личности в экстремальных условиях жизнедеятельности [Электронный ресурс] / Литвинова А.В. [и др.] // Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. № 1. С. 8–16. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100101>

7. Харламенкова Н.Е. Понятие психологической безопасности и его обоснование с разных научных позиций [Электронный ресурс] // Психологический журнал. 2019. Том 40. № 1. С. 28–37. DOI: [10.31857/S020595920002985-9](https://doi.org/10.31857/S020595920002985-9)

8. Boustras G., Waring A. Towards a reconceptualization of safety and security, their interactions, and policy requirements in a 21st century context // Safety Science. 2020. Vol. 132. Article ID 104942. 14 p. DOI: [10.1016/j.ssci.2020.104942](https://doi.org/10.1016/j.ssci.2020.104942)

9. Brauch H.G. Concepts of Security Threats, Challenges, Vulnerabilities and Risks // Coping with Global Environmental Change, Disasters and Security: Threats, Challenges, Vulnerabilities and Risks / Eds. H.G. Brauch [et al.]. New York: Springer, 2011. P. 61–106. DOI: [10.1007/978-3-642-17776-7_2](https://doi.org/10.1007/978-3-642-17776-7_2).

10. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. 5th ed. / American Psychiatric Association. Washington DC; London: American Psychiatric Publishing, 2013. 970 p. DOI: [10.1176/appi.books.9780890425596](https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596)

11. Disorders of extreme stress: The empirical foundation of a complex adaptation to trauma / B.A. van der Kolk [et al.] // Journal of Traumatic Stress. 2005. Vol. 18. № 5. P. 389–399. DOI: [10.1002/jts.20047](https://doi.org/10.1002/jts.20047)

12. Maslow A. Motivation and Personality. Third Ed. NY: Addison-Wesley, 1987. 369 p.

13. McDaniel J.T. Preventing and Treating the Invisible Wounds of War: Combat Trauma, Moral Injury, and Psychological Health / edited by Justin T. McDaniel, Evan R. Seamone, Stephen N. Xenakis. Oxford University Press. 2023. 408 p. DOI: [10.1093/oso/9780197646588.001.0001](https://doi.org/10.1093/oso/9780197646588.001.0001)

14. Nathan Smith N., Barrett E.C. Psychology, extreme environments, and counter-terrorism operations // Behavioral Sciences of Terrorism and Political Aggression. 2019. Vol. 11. № 1. P. 48–72. DOI: [10.1080/19434472.2018.1551916](https://doi.org/10.1080/19434472.2018.1551916)

15. Song Y., Peng P., Yu G. I Would Speak Up to Live Up to Your Trust: The Role of Psychological Safety and Regulatory Focus // Frontiers in Psychology. 2019. Vol. 10. P. 29–66. DOI: [10.3389/fpsyg.2019.02966](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02966)

Финогенова Т.А., Берко А.А.
Влияние травматических переживаний на
психологическую безопасность личности
обучающихся в контексте террористической угрозы
Экстремальная психология и безопасность личности.
2024. Том 1. № 2. С. 61–75.

Finogenova T.A., Berko A.A.
The impact of traumatic experiences on the psychological
safety of students in the context of the terrorist threat
Extreme Psychology and Personal Safety.
2024. Vol. 1, no. 2, pp. 61–75.

16. Tarabrina N.V., Bykhovets Y.V. The Empirical Study of the Terrorist Treat // Tangled Roots: Social and Psychological Factors in the Genesis of Terrorism. In NATO Security through Science Series. Human and Societal Dynamics / Ed. by Jeff Victorov. IOS Press: University of Southern California Keck School of Medicine, USA. Oxford, 2006. Vol. 11. P. 242–258.
17. Torralba K.D., Jose D., Byrne J. Psychological safety, the hidden curriculum, and ambiguity in medicine // *Clinical Rheumatology*. 2020. Vol. 39. P. 667—671. DOI:10.1007/s10067-019-04889-4
18. Wamser-Nanney R., Cherry K.E. Children's trauma-related symptoms following complex trauma exposure: evidence of gender difference // *Child Abuse & Neglect*. 2018. Vol. 77. P. 188–197. DOI:10.1016/j.chiabu.2018.01.009
19. Wanless S.B. The role of psychological safety in human development // *Research in Human Development*. 2016. Vol. 13 (1). P. 6–14. DOI:10.1080/15427609.2016.1141283
20. Yayak A. Terrorism And Its Effects On Human Psychology // *Academic research and reviews in social sciences* / Editors Sinan Sönmez, Mücahit Yildirim. 2021. P. 7–18.
21. Zeng H., Zhao L., Zhao Y. Inclusive Leadership and Taking-Charge Behavior: Roles of Psychological Safety and Thriving at Work // *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. P. 62. DOI:10.3389/fpsyg.2020.00062
22. Zotova O.Yu., Karapetyan L.V. Psychological security as the foundation of personal psychological wellbeing (analytical review) // *Psychology in Russia: State of the art*. 2018. Vol. 11. № 2. P. 1–14. DOI:10.11621/pir.2018.0208

References

1. Baeva I.A. Psikhologiya bezopasnosti kak napravlenie psikhologicheskoi nauki i praktiki [Security psychology as a field of psychological science and practice]. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal = National Journal of Psychology*, 2006, no. 1 (1), pp. 66–68. (In Russ.).
2. Finogenova T.A., et al. Vliyanie raznykh vidov stressa na biopsikhologicheskii vozrast Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya [Elektronnyi resurs] [The influence of different types of stress on biopsychological age]. *Modern foreign psychology = Modern foreign psychology*, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 41-51. DOI:10.17759/jmfp.2023120304. (In Russ.).
3. Zhuravlev A.L., Tarabrina N.V. Psikhologicheskaya bezopasnost': na puti k kompleksnym, mezhdisciplinarnym issledovaniyam (vmesto predisloviya) [Psychological safety: towards comprehensive, interdisciplinary research (instead of a preface)]. In A.L. Zhuravlev, N.V. Tarabrina (ed.) *Problemy psikhologicheskoi bezopasnosti = Problems of psychological safety*. M.: Institut psikhologii RAN, 2012, pp. 5–21. (In Russ.)
4. Intensivnyi stress v kontekste psikhologicheskoi bezopasnosti [Elektronnyi resurs] [Intense stress in the context of psychological security] In Kharlamenkova N.E. (ed.). M.: Institut psikhologii RAN, 2017. 344 p. Available at: https://lib.ipran.ru/upload/papers/paper_29943128.pdf (Accessed 06.03.2024). (In Russ.).
5. Prikhod'ko I.I. Psikhologicheskaya bezopasnost' lichnosti spetsialista ekstremal'noi deyatel'nosti: ponyatie, transformatsionnaya model', psikhologicheskie mekhanizmy [Elektronnyi resurs] [Psychological security of the personality of an extreme activity specialist: concept, transformational model, psychological mechanisms]. *Mediko-biologicheskie i sotsial'no-psikhologicheskie problemy bezopasnosti v chrezvychainykh situatsiyakh. = Medical Biological and Social Psychological Issues of Safety in Emergency Situations*. 2013. no. 4. pp. 88–95. Available at: <https://doi.org/10.25016/2541-7487-2013-0-4-88-95> (Accessed 06.03.2024). (In Russ.).

Финогенова Т.А., Берко А.А.
Влияние травматических переживаний на
психологическую безопасность личности
обучающихся в контексте террористической угрозы
Экстремальная психология и безопасность личности.
2024. Том 1. № 2. С. 61–75.

Finogenova T.A., Berko A.A.
The impact of traumatic experiences on the psychological
safety of students in the context of the terrorist threat
Extreme Psychology and Personal Safety.
2024. Vol. 1, no. 2, pp. 61–75.

6. Litvinova A.V., et al. Problemy psikhologicheskoi bezopasnosti lichnosti v ekstremal'nykh usloviyakh zhiznedeyatel'nosti [Problems of psychological security of the individual in extreme conditions of life]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Modern foreign psychology*. 2021. Vol. 10, no. 1. pp. 8–16. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100101>. (In Russ.).
7. Kharlamenkova N.E. Ponyatie psikhologicheskoi bezopasnosti i ego obosnovanie s raznykh nauchnykh pozitsii [Elektronnyi resurs] [The concept of psychological safety and its justification from different scientific positions]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal*, 2019, Vol. 40, no. 1, pp. 28–37. DOI: 10.31857/S020595920002985-9. (In Russ.).
8. Boustras G., Waring A. Towards a reconceptualization of safety and security, their interactions, and policy requirements in a 21st century context. *Safety Science*, 2020. Vol. 132, article ID 104942, 14 p. DOI:10.1016/j.ssci.2020.104942.
9. Brauch H.G. Concepts of Security Threats, Challenges, Vulnerabilities and Risks. In Brauch H.G. [et al.] (eds.), *Coping with Global Environmental Change, Disasters and Security: Threats, Challenges, Vulnerabilities and Risks*. New York: Springer, 2011, pp. 61—106. DOI:10.1007/978-3-642-17776-7_2
10. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5. 5th ed. Washington DC; London: American Psychiatric Publishing, 2013. 970 p. DOI:10.1176/appi.books.9780890425596
11. Van der Kolk B.A. et al. Disorders of extreme stress: The empirical foundation of a complex adaptation to trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 2005. Vol. 18, no. 5, pp. 389–399. DOI:10.1002/jts.20047
12. Maslow A. Motivation and Personality. Third Ed. NY: Addison-Wesley, 1987. 369 p.
13. McDaniel J.T. Preventing and Treating the Invisible Wounds of War: Combat Trauma, Moral Injury, and Psychological Health / In Justin T. McDaniel, Evan R. Seamone, Stephen N. Xenakis (ed.). Oxford University Press, 2023. 408 p. DOI:10.1093/oso/9780197646588.001.0001
14. Nathan Smith N., Barrett E.C. Psychology, extreme environments, and counter-terrorism operations. *Behavioral Sciences of Terrorism and Political Aggression*, 2019, Vol. 11, no. 1, pp. 48–72. DOI:10.1080/19434472.2018.1551916
15. Song Y., Peng P., Yu G. I Would Speak Up to Live Up to Your Trust: *The Role of Psychological Safety and Regulatory Focus*. *Frontiers in Psychology*, 2019, Vol. 10, pp. 29–66. DOI:10.3389/fpsyg.2019.02966
16. Tarabrina N.V. Bykhovets Y.V. The Empirical Study of the Terrorist Treat. Tangled Roots: Social and Psychological Factors in the Genesis of Terrorism. In NATO Security through Science Series. Human and Societal Dynamics. In. Jeff Victorov (ed.). IOS Press: University of Southern California Keck School of Medicine, USA. Oxford, 2006, Vol. 11, pp. 242–258.
17. Torralba K.D., Jose D., Byrne J. Psychological safety, the hidden curriculum, and ambiguity in medicine. *Clinical Rheumatology*, 2020, Vol. 39, pp. 667–671. DOI:10.1007/s10067-019-04889-4
18. Wamser-Nanney R., Cherry K.E. Children's trauma-related symptoms following complex trauma exposure: evidence of gender difference. *Child Abuse & Neglect*, 2018, Vol. 77, pp. 188–197. DOI:10.1016/j.chiabu.2018.01.009
19. Wanless S.B. The role of psychological safety in human development. *Research in Human Development*, 2016, Vol. 13 (1), pp. 6–14. DOI:10.1080/15427609.2016.1141283
20. Yayak A. Terrorism And Its Effects On Human Psychology. *Academic research and reviews in*

Финогенова Т.А., Берко А.А.
Влияние травматических переживаний на
психологическую безопасность личности
обучающихся в контексте террористической угрозы
Экстремальная психология и безопасность личности.
2024. Том 1. № 2. С. 61–75.

Finogenova T.A., Berko A.A.
The impact of traumatic experiences on the psychological
safety of students in the context of the terrorist threat
Extreme Psychology and Personal Safety.
2024. Vol. 1, no. 2, pp. 61–75.

social sciences. In Editors Prof. S. Sönmez, M. Yildirim. 2021, pp. 7-18.

21. Zeng H., Zhao L., Zhao Y. Inclusive Leadership and Taking-Charge Behavior: Roles of Psychological Safety and Thriving at Work. *Frontiers in Psychology*, 2020, Vol. 11, p. 62. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00062

22. Zotova O.Yu., Karapetyan L.V. Psychological security as the foundation of personal psychological wellbeing (analytical review) // *Psychology in Russia: State of the art*, 2018, Vol. 11, no. 2, pp. 1–14. DOI:10.11621/pir.2018.0208

Информация об авторах

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

Берко Алексей Андреевич, педагог-психолог, ОГАПОУ «Валуйский колледж», Белгородской области, г. Валуйки, Российская Федерация. ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-4881-5264>, e-mail: berko.aleksei@mail.ru

Information about the authors

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

Aleksey A. Berko, educational psychologist OGAPOU «Valuysky College» of the Belgorod region, Valuyki, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-4881-5264>, e-mail: berko.aleksei@mail.ru

Получена 23.03.2024
Принята в печать 04.09.2024

Received 23.03.2024
Accepted 04.09.2024