

ISSN: 3034-3666

2026 • Том 3 • № 2

2026 • Vol. 3 • no.2



МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

MOSCOW STATE UNIVERSITY  
OF PSYCHOLOGY AND EDUCATION

# ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

## EXTREME PSYCHOLOGY AND PERSONAL SAFETY



# **Экстремальная психология и безопасность личности**

2026. Том 3. № 2

# **Extreme Psychology and Personal Safety**

2026. Vol. 3, no. 2



## Экстремальная психология и безопасность личности

Сетевой научный журнал  
«Экстремальная психология и безопасность  
личности»

### Редакционная коллегия

Брезина Т.Н. (Россия) – главный редактор

Баева И.А. (Россия), Балан И.С. (США), Каплан В.  
(Турция), 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

Муратханов В.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](mailto: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», 2026

## 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), Kaplan, V.  
(Türkiye), 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).  
Petrovskiy 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

Muratkhanov V.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](mailto: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, 2026



## Содержание журнала

«Экстремальная психология и безопасность личности»

2026. Том 3. № 2.

Тематический выпуск: «Кризисная психология сегодня»

<i>Рубрики, авторы, статьи</i>	<i>Страницы</i>
<b>ОТ РЕДАКЦИИ</b>	
<b>Пергаменщик Л.А.</b> Вступительное слово тематического редактора	7—9
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
<b>Пергаменщик Л.А.</b> Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания	10—23
<b>Кадыров Р.В.</b> Кризисная интервенция	24—42
<b>ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ВОЗРАСТНОЙ ПСИХОЛОГИИ</b>	
<b>Коженевская Е.Ю.</b> Сиблинговые отношения как ресурс психологической безопасности семьи в условиях кризиса, связанного с воспитанием ребенка с особенностями психофизического развития	43—59
<b>Петражицкая Е.А.</b> Трансформация временной перспективы как критерий посттравматического роста у женщин с опытом перинатальной потери	60—81
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ</b>	
<b>Вертынская Л.А.</b> Травма как сюжет жизненной истории	82—93
<b>Янгибаев С.А.</b> Стыд как барьер в преодолении последствий травмы жертв сексуализированного насилия	94—109

**Ивашко К.С., Изосимова С.А., Пигуз В.Н., Ковалева К.В.**

Инновационное применение цифровых технологий для комплексной диагностики, мониторинга и саморегуляции психоэмоциональных состояний в условиях кризисных ситуаций

110—127

**ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

**Петров В.Е.**

Личностные предикторы информационно-психологической безопасности экстремальных добровольцев

128—145

**Поздняков В.М.**

Мудрость жизнестроительства и профессиональное долголетие педагогов

146—170

## Contents of the e-journal

### “Extreme Psychology and Personal Safety”

Vol. 3, #1—2026

#### Thematic section: “Crisis Psychology today”

<i>Columns, manuscripts, authors</i>	<i>Pages</i>
<b>FROM THE EDITOR</b>	
<b>Pergamenshchik L.A.</b> Foreword of Thematic Editor	7—9
<b>THEORETICAL RESEARCH</b>	
<b>Pergamenshchik L.A.</b> Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations	10—23
<b>Kadirov R.V.</b> Crisis intervention	24—42
<b>PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL SAFETY IN AGE-RELATED PSYCHOLOGY</b>	
<b>Kozhenevskaya E.Yu.</b> Sibling relationships as a resource for psychological safety of the family in the crisis of raising a child with special psychophysical needs	43—59
<b>Petrazhitskaya E.A.</b> Transformation of the time perspective as a criterion of post-traumatic growth in women with perinatal loss experience	60—81
<b>PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN EXTREME SITUATIONS</b>	
<b>Vertynskaya L.A.</b> Trauma as the plot of a life story	82—93
<b>Yangibaev S.A.</b> Shame as a barrier in overcoming the trauma of victims of sexual abuse	94—109
<b>Ivashko K.S., Izosimova S.A., Piguz V.N., Kovaleva K.V.</b> Innovative use of digital technologies for comprehensive diagnosis, monitoring, and self-regulation of psycho-emotional states in crisis situations	110—127

## **EXTREME PSYCHOLOGY**

**Petrov V.E.**

Personal predictors of information and psychological safety of extreme volunteers 128—145

**Pozdnyakov V.M.**

The wisdom of life-creation and the prolongation of professional longevity among people of retirement age 146—170

## Вступительное слово тематического редактора

Уважаемые читатели!

Представляем вашему вниманию новый тематический выпуск нашего журнала, тема выпуска — «Кризисная психология сегодня».

Кризисная психология сравнительно новое направление в отечественной психологии, ее появление связано с необходимостью в 1989 году откликнуться психологам России, Украины, Беларуси на государственный заказ по оказанию психологической помощи и поддержки детям и подросткам, пострадавшим от последствий чернобыльской катастрофы. Отсутствие в психологии адекватной объяснительной теории и эффективных практических навыков помощи человеку в ситуации кризиса потребовало от ученых приступить к разработке специального направления в психологии со своей объяснительной теорией и специальными подходами кризисного вмешательства, которое позже, в 1997 году, получило название «кризисная психология».

Выпуск открывается статьей Л.А. Пергаменщика, который предлагает обратиться к феноменологическому направлению в отечественной психологии (Г.Г. Шпет, Л.С. Выготский, Ф.Е. Василюк), ставившему категорию переживания в основу механизма распознавания отношения человека к жизненному событию и безопасного проведения его от травмы к личностному росту.

Основу тематического выпуска «Кризисная психология сегодня» составили публикации белорусских психологов, в которых продемонстрированы теоретические и практические возможности современной психологии отвечать на запросы практики. Встреча человека с кризисным событием жизненного пути, событийный подход объединяют темы статей Е.Ю. Коженевской — рождение ребенка с особенностями психофизического развития, С.А. Янгибаева — случаи сексуализированного насилия, Л.А. Вертынской — возможности анализа переживания травматического опыта, Е.А. Петражицкой — отношение к перинатальной потере.

Материал статьи Р.В. Кадырова — давнего коллеги белорусских психологов — хорошо вписывается в проблематику кризисной психологии, так как она посвящена стратегическому подходу в системах психологической помощи — кризисной интервенции, методу краткосрочной психологической помощи со своими специальными требованиями к времени, пространству, техникам терапии.

Статья Л.А. Пергаменщика «Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания» анализирует место «переживания» в понимании и проведении помогающих процедур в кризисной психологии. В статье проводится теоретический сравнительный анализ важнейших подходов к пониманию переживания: феноменологического, герменевтического и культурно-исторического. Интеграция этих подходов позволила рассмотреть переживание как процесс, через который пострадавший переосмысливает кризисное событие, находит эффективный способ преодоления, восстанавливает целостность бытия, обнаруживает в жизненном пути возможности личностного роста.

Методологически корректно выстроена статья Л.А. Вертынской «Травма как сюжет

жизненной истории». Приведен пример нарративного анализа жизненной истории, выполненного на транскрибированном материале интервью, показан огромный потенциал и особенности качественного подхода при изучении человека, пережившего в своей жизни травматический опыт. В процессе реконструкции структуры одного случая автор показал способ последовательного восстановления хода событий, пережитого рассказчиком, с учетом его актуального восприятия, оказывающего влияние на селекцию событий. Таким образом, изучение жизненных историй, имеющих в своей основе травматический опыт, дает возможность анализировать те нарушения и разрывы, которые в первую очередь переживаются как недостаток речи, как бессловесность, как ответ на прошлое, которое отказывается уходить в силу своего травмирующего воздействия.

Статья Е.Ю. Коженевской «Сиблинговые отношения как ресурс психологической безопасности семьи в условиях кризиса, связанного с воспитанием ребенка с особенностями психофизического развития» предлагает обсудить результаты диссертационного исследования по проблеме семьи с детьми с особенностями психофизического развития. Автор приводит статистические данные роста (на 17% за последние десять лет) количества детей с ОПФР в России, что указывает, с одной стороны, на рост качества диагностики, а с другой — на необходимость расширения и совершенствования психологической помощи семьям, воспитывающим таких детей. Поиск и мобилизация внутренних ресурсов — одно из важнейших направлений помощи таким семьям. Выбор адекватной методологии исследования: системный подход в психологии семьи, описывающий семью как эмоциональную систему (М. Боуэн), имеющую свою структуру (С. Минухин), где общая картина взаимодействия меняется в ответ на стресс и зависит от поведения каждого из членов семьи (Р. Босс), — позволил выделить при рассмотрении проблемы три семейные подсистемы: супружескую, родительскую, сиблинговую.

Наличие в семье нормотипичных детей, образующих совместно с ребенком с ОПФР одну из подсистем семьи (сиблинговую), относят к числу внутренних ресурсов, поскольку взаимодействие сиблингов влияет на общий эмоциональный фон семьи и может обладать терапевтическим потенциалом для родителей. Установлено, что эксплицитное отношение нормотипичного ребенка к сиблингу с ОПФР выполняет значимую регуляторную и стабилизирующую функцию в семейной системе. Само отношение отражает внутреннюю динамику семьи и служит механизмом адаптации к кризисным ситуациям, связанным с наличием ребенка с ОПФР. В процессе перераспределения эмоционального напряжения внутри семьи супружеские, детско-родительские и сиблинговые отношения оказываются тесно взаимосвязаны, формируя комплексную модель семейного реагирования на стрессовые факторы. Любопытный результат исследования отмечает автор статьи: нормотипичный ребенок выполняет функцию стабилизатора семейной системы независимо от того, насколько эффективно ей удалось справиться с кризисом, вызванным наличием ребенка с ОПФР. Его поведение становится важным элементом поддержания внутрисемейного равновесия, обеспечивая адаптацию системы.

Статья С.А. Янгибаева «Стыд как барьер в преодолении последствий травмы жертв сексуализированного насилия» посвящена важной, но редко фиксируемой в отечественной психологии проблеме. Действительно, непроработанная, капсулированная травма сопровождает человека на всем его жизненном пути и проявляется самым неожиданным образом, чаще на психосоматическом уровне. Справедливо выбранный автором адекватный

для изучения данной проблемы нарративный анализ позволил из рассказа самим пострадавшим своей жизненной истории обнаружить и сохранить индивидуальные особенности, исследовать внутренние ощущения испытуемого, описать их и детализировать, ведь один и тот же феномен внутренних переживаний личности (страх, тревога, стыд) будет осмыслен каждым человеком по-своему, что необходимо зафиксировать в процессе дальнейшего исследования для анализа и организации помощи. Можно утверждать, что применение нарративного интервью расширило формат эмпирического исследования (единственно возможный формат изучения переживания травмы), добавив в него терапевтическую составляющую.

Актуальность статьи «Трансформация временной перспективы как критерий посттравматического роста у женщин с опытом перинатальной потери» Е.А. Петражицкой определяется широким распространением перинатальных потерь, их негативным влиянием на психологическое благополучие женщин и крайне недостаточным вниманием к этой проблеме со стороны психологов.

В статье на основании диссертационного исследования предложено взять нарушенный параметр «временная перспектива» у женщин с опытом перинатальной потери в качестве критерия посттравматического стресса — посттравматического роста. Исследование вносит реальный вклад в понимание механизмов преодоления негативных последствий перинатальной утраты и может быть использовано для совершенствования психологической помощи женщинам, пережившим потерю.

Автор публикации «Кризисная интервенция» Р.В. Кадыров обращает внимание специалистов по кризисному вмешательству на эмпирически установленные этапы, которые требуют от человека адекватного реагирования в посттравматический период жизненного пути: острый этап, этап внешней перестройки, этап интеграции. Автор отмечает следующие признаки стратегического подхода: своевременность, интенсивность, краткосрочность, целенаправленность, учет индивидуальной реакции на трудную ситуацию жизнедеятельности. Автор выделяет принципиальные требования к специалистам по кризисной интервенции, которые позволят максимально эффективно провести процедуры помощи: точная оценка кризисного состояния, способность мыслить быстро, ориентация на краткосрочность, способность применять простые, но действенные методы помощи, акцент на восстановлении безопасности и контроля. Статья, безусловно, будет полезна как ученым, так и практикам в области кризисной психологии, социальным работникам, волонтерам, участвующим в помощи пострадавшим от событий экстремального характера.

*Тематический редактор:*  
**Леонид Абрамович Пергаменщик,**  
*доктор психологических наук,*  
*профессор кафедры социальной и семейной психологии*  
*факультета психологии Белорусского государственного*  
*педагогического университета имени Максима Танка*

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ | THEORETICAL RESEARCH

Научная статья | Original paper

# Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания

Л.А. Пергаменщик<sup>1</sup>✉

<sup>1</sup> Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка (УО «БГПУ имени М. Танка»), Минск, Республика Беларусь

✉ [leonpergam@gmail.com](mailto:leonpergam@gmail.com)

### *Резюме*

**Контекст и актуальность.** Категория переживания занимает особое место в современной психологии: она одновременно интуитивно очевидна и теоретически неоднозначна. В статье проводится сравнительный анализ основных подходов к пониманию переживания в психологии. Показано, что феноменологический, герменевтический и культурно-исторический подходы раскрывают различные аспекты данного феномена. Обосновывается необходимость их рассмотрения с различных позиций понимания переживания как процесса внутренней работы субъекта, направленного на восстановление смысловой целостности жизненного мира в условиях встречи с кризисным событием. **Цель:** выявить объяснительные возможности различных подходов к пониманию переживания и обосновать его трактовку как процесса внутренней работы субъекта в условиях кризисной ситуации. **Методы и материалы.** В статье проводится сравнительный анализ трех теоретических подходов: феноменологический подход (Э. Гуссерль): акцент на непосредственном опыте субъекта, описании структуры переживания без привязки к внешним причинам; герменевтический подход (Г. Шпет): переживание трактуется как процесс понимания и интерпретации смыслов, укорененных в культуре и языке; культурно-историческая концепция (Л.С. Выготский): переживание выступает единицей анализа, отражающей взаимосвязь личности и среды, а его развитие определяется социокультурными факторами. **Методы исследования:** теоретический анализ научных работ указанных авторов; сопоставление методологических оснований подходов; выявление их объяснительных возможностей и ограничений применительно к феномену переживания в кризисных ситуациях. **Результаты.** Переживание рассматривается как интегративное понятие, объединяющее структурный, смысловой и процессуальный уровни анализа. Обосновывается его центральная роль в кризисной психологии в качестве механизма преодоления. Сопоставлены

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного  
события жизненного пути: феноменологические,  
герменевтические и культурно-исторические основания  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a  
crisis event of a life path: phenomenological,  
hermeneutic and cultural-historical foundations  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2),  
10—23.

феноменологический, герменевтический и культурно-исторический подходы. **Выводы.** Переживание выступает как особая форма внутренней работы, в которой отражается отношение человека к событиям его жизненного пути и осуществляется поиск нового смысла в условиях кризиса. Вместе с тем теоретическое осмысление категории переживания требует обращения к различным научным традициям. В настоящей статье предпринимается попытка сопоставления феноменологического подхода Э. Гуссерля, герменевтической интерпретации Г. Шпета и культурно-исторической концепции Л.С. Выготского с целью выявления их объяснительных возможностей и ограничений. Особое внимание уделяется анализу роли переживания в кризисной психологии и его интерпретации как механизма преодоления кризисных событий через процесс переосмысления.

**Ключевые слова:** переживание, кризисная психология, смысл, герменевтика, феноменология, смыслообразование, непрерывность, сознание

**Для цитирования:** Пергаменщик, Л.А. (2026). Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 10—23. <https://doi.org/10.17759/epps.2026030201>

## Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations

L.A. Pergamenshchik<sup>1</sup>✉

<sup>1</sup> Maxim Tank Belarusian State Pedagogical University, Minsk, Belarus

✉ leonpergam@gmail.com

### Abstract

**Context and relevance.** The category of experience occupies a special place in modern psychology: it is both intuitively obvious and theoretically ambiguous. The article provides a comparative analysis of the main approaches to understanding experience in psychology. It is shown that phenomenological, hermeneutic, and cultural-historical approaches reveal various aspects of this phenomenon. The article substantiates the need to consider them from different perspectives of understanding experience as a process of internal work of the subject, aimed at restoring the semantic integrity of the life world in the face of a crisis event. **Objective:** to identify the explanatory possibilities of various approaches to understanding the experience and to substantiate its interpretation as a process of internal work of the subject in a crisis situation. **Methods and materials.** The article provides a comparative analysis of three theoretical approaches: the phenomenological approach (E. Husserl): emphasis on the direct experience of the subject, description of the structure of experience

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 10—23.

without reference to external causes; the hermeneutic approach (G. Shpet): experience is interpreted as a process of understanding and interpreting meanings rooted in culture and language; the cultural and historical concept (L.S. Vygotsky): experience acts as a unit of analysis reflecting the relationship between personality and environment, and its development is determined by socio-cultural factors. Research methods: theoretical analysis of scientific works of the mentioned authors; comparison of methodological bases of approaches; identification of their explanatory possibilities and limitations in relation to the phenomenon of experiencing crisis situations. **Results.** Experiences are seen as an integrative concept combining structural, semantic, and procedural levels of analysis. Its central role in crisis psychology as a coping mechanism is substantiated. Phenomenological, hermeneutic and cultural-historical approaches are compared. **Conclusions.** Experiencing acts as a special form of inner work, which reflects a person's attitude to the events of his life and searches for a new meaning in a crisis. At the same time, a theoretical understanding of the category of experience requires an appeal to various scientific traditions. This article attempts to compare the phenomenological approach of E. Husserl, the hermeneutic interpretation of G. Shpet and the cultural and historical concept of L.S. Vygotsky in order to identify their explanatory possibilities and limitations. Special attention is paid to the analysis of the role of experience in crisis psychology and its interpretation as a mechanism for overcoming crisis events through the process of rethinking.

**Keywords:** experience, crisis psychology, meaning, hermeneutics, phenomenology, meaning formation, continuity, consciousness

**For citation:** Pergamenshchik, L.A. (2026). Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 10—23. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2026030201>

## Введение

Обращение к данной проблематике связано с тем, что без анализа переживания невозможно понять механизмы поведения человека в критических жизненных ситуациях. В этой связи возникает принципиальный вопрос: идет ли речь об одном и том же психологическом феномене, когда различные теоретические школы используют категорию переживания, или под этим понятием скрываются качественно различные процессы? Ответ на данный вопрос требует не только сопоставления подходов, но и анализа их методологических оснований.

В отечественной психологии систематическое обращение к категории переживания связано с работами Л.С. Выготского, который рассматривал переживание как единицу анализа, где представлены личность и среда (Выготский, 1984, с. 382). Однако уже во второй половине 30-х годов в рамках формирующегося деятельностного подхода происходит смещение исследовательского интереса: А.Н. Леонтьев выдвигает тезис о необходимости замены категории переживания категорией деятельности как более адекватной для объяснения единства психики и поведения (Леонтьев, 1998, с. 123). Это привело к длительному снижению внимания к проблеме переживания в отечественной психологии.

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 10—23.

Возвращение к данной категории связано с работами Ф.Е. Василюка, который показал, что без анализа переживания невозможно понять механизмы поведения человека в критических жизненных ситуациях (Василюк, 1984). В контексте кризисной психологии переживание приобретает центральное значение, поскольку кризис разрушает привычную структуру жизненного мира и требует от субъекта не столько адаптации, сколько переосмысления происходящего и восстановления смысловой целостности.

**Переживание в феноменологии Э. Гуссерля.** Феноменологический подход Э. Гуссерля задает принципиально иную оптику анализа переживания по сравнению с психологическими теориями, ориентированными на объяснение поведения. В центре внимания оказывается не причинное объяснение психических процессов, а описание того, как явления даны сознанию в непосредственном опыте.

Переживание в феноменологии понимается как исходная данность сознания, через которую субъекту открывается мир. Это означает, что переживание не является производным от внешних воздействий или внутренних механизмов, а выступает первичной формой связи человека с реальностью. Через переживание осуществляется то, что Гуссерль называет «схватыванием» явления в его данности.

Ключевым принципом феноменологического анализа является интенциональность сознания. Согласно этому принципу, каждое переживание направлено на некоторый объект и существует как «переживание чего-либо». Как отмечает Э. Гуссерль, «каждое переживание сознания есть сознание о чем-то» (Гуссерль, 2005, с. 311). Тем самым переживание определяется не как замкнутое внутреннее состояние, а как отношение, связывающее субъекта с миром.

Важной характеристикой переживания является его включенность в поток сознания. Отдельные переживания не существуют изолированно, а образуют непрерывную структуру, в которой каждое последующее переживание связано с предыдущим и предвосхищает последующее. Эта идея непрерывности позволяет рассматривать переживание как механизм, обеспечивающий целостность субъективного опыта.

С позиции феноменологии можно выделить несколько ключевых характеристик переживания: **интенциональность** (направленность на объект); **непосредственная данность** (переживание не требует внешнего объяснения для своего описания); **потоковость** (включенность в непрерывный поток сознания); **смысловая насыщенность** (переживание всегда содержит значение для субъекта).

Особое значение имеет различие между самим процессом переживания и рефлексией над ним. Переживание в его первичной форме дано до всякого анализа, тогда как рефлексия позволяет выделить и описать его структуру. Это различие принципиально для феноменологического метода, поскольку позволяет избежать подмены живого опыта его теоретической интерпретацией.

В контексте кризисной психологии феноменологический подход приобретает дополнительное значение. Он позволяет выбрать и описать, каким образом кризисное событие переживается субъектом: как разрыв непрерывности опыта, как нарушение привычной структуры мира, как изменение модусов данности реальности. Однако при всей глубине

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 10—23.

описания феноменология не отвечает на вопрос о том, почему переживание принимает ту или иную форму и каким образом оно изменяется в процессе преодоления кризиса.

Таким образом, феноменология Э. Гуссерля задает фундаментальный уровень анализа переживания как интенциональной структуры сознания и формы данности мира субъекту. Вместе с тем ее объяснительные возможности оказываются ограниченными вне обращения к социальным и культурным механизмам формирования опыта, что делает необходимым обращение к другим теоретическим подходам.

**Переживание как смысловое событие: герменевтический подход Г.Г. Шпета.** Развитие представлений о переживании в отечественной традиции связано с работами Г.Г. Шпета, который, будучи учеником Э. Гуссерля, осуществляет принципиальный поворот в интерпретации данной категории. Сохраняя феноменологическую установку на анализ сознания, Шпет переносит акцент с описания структуры переживания на анализ его смыслового содержания.

Если в феноменологии переживание рассматривается прежде всего как интенциональный акт, то в герменевтической перспективе Шпета оно приобретает статус смыслового события, включенного в культурно-языковой контекст. Тем самым переживание перестает быть исключительно актом индивидуального сознания и оказывается укорененным в системе значений, задаваемых культурой.

Центральным вкладом Шпета является положение о неразрывной связи переживания и смысла. В его концепции можно выделить три взаимосвязанных принципа. Во-первых, переживание не существует вне смысла: оно всегда уже осмыслено, поскольку направлено на значимое для субъекта содержание. Во-вторых, смысл не является исключительно субъективным образованием. Он объективирован в культуре, прежде всего в языке, который выступает как носитель и посредник значений. В-третьих, переживание требует понимания: оно не исчерпывается фактом наличия, а предполагает интерпретацию, в ходе которой раскрывается его содержание (Шпет, 1996а; Шпет, 1996б).

Таким образом, в концепции Г.Г. Шпета происходит переход от феноменологического описания переживания к его герменевтическому анализу. Переживание понимается не только как акт отношения к объекту, но и как процесс включения субъекта в пространство смыслов, где центральной процедурой становится понимание. Данный подход имеет ряд принципиальных следствий. Во-первых, переживание оказывается неотделимым от языка: именно через языковые структуры происходит его осмысление и оформление. Во-вторых, индивидуальный опыт включается в более широкий культурный контекст, что позволяет рассматривать переживание как форму участия субъекта в социально-историческом мире. В-третьих, анализ переживания смещается от фиксации его структуры к раскрытию его значения. Если обобщить, то в герменевтической модели Шпета переживание может быть определено как смысловое событие, возникающее на пересечении субъективного опыта и культурно заданных значений. В сравнении с феноменологией Гуссерля различие становится принципиальным. Если Гуссерль отвечает на вопрос, *как* дано переживание, то Шпет отвечает на вопрос, *что оно означает*. Тем самым осуществляется переход от описания структуры сознания к анализу смысла человеческого опыта. Вместе с тем, несмотря на очевидное усиление смыслового измерения, подход Шпета в меньшей степени ориентирован на

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 10—23.

объяснение динамики переживания и его роли в процессе развития или преодоления кризисных ситуаций. Это ограничение становится особенно заметным при переходе к психологическим теориям, в которых переживание рассматривается как механизм взаимодействия личности и среды.

**Переживание как единица анализа: культурно-исторический подход Л.С. Выготского.**  
В культурно-исторической психологии Л.С. Выготского категория переживания получает принципиально иной статус по сравнению с феноменологической и герменевтической традициями. Если у Э. Гуссерля переживание выступает как исходная данность сознания, а у Г.Г. Шпета — как смысловое событие, то у Выготского оно приобретает функцию аналитического инструмента, направленного на объяснение психического развития.

Центральным является определение переживания как единицы, в которой представлены личность и среда. По словам Л.С. Выготского, переживание — это «такая единица, в которой в неразложимом виде даны особенности личности и особенности ситуации» (Выготский, 1984, с. 382). Данное определение задает принципиально новую исследовательскую перспективу: переживание рассматривается не само по себе, а как способ включения субъекта в конкретную жизненную ситуацию.

Важным является то, что Выготский, вслед за феноменологической традицией, сохраняет принцип интенциональности. Переживание всегда направлено на нечто: «нет переживания, которое не было бы переживанием чего-либо» (Выготский, 1984, с. 382). Однако в отличие от Гуссерля, для которого интенциональность является характеристикой структуры сознания, Выготский использует ее как средство анализа взаимодействия личности с внешним миром.

Таким образом, происходит принципиальный методологический сдвиг. Переживание перестает рассматриваться как самодостаточная реальность и включается в систему объяснения психического развития. Оно выступает как механизм, через который внешние условия приобретают психологическое значение для субъекта.

Это позволяет объяснить, почему одна и та же ситуация по-разному влияет на различных людей. Определяющим оказывается не сама ситуация, а то, как она переживается, то есть какое место она занимает в структуре личности и ее жизненного опыта.

Методологически данный подход отражает ориентацию Выготского на построение научной психологии, способной не только описывать, но и объяснять и прогнозировать развитие. В этом контексте феноменологическое описание переживания оказывается недостаточным, поскольку не позволяет решить задачи прикладной психологии. Показательна в этом отношении позиция Выготского, который скептически оценивал возможности феноменологии в решении практических задач, указывая на ее ограниченность вне контекста научного объяснения.

Вместе с тем, несмотря на введение категории переживания, в культурно-исторической теории она не получает развернутой разработки как самостоятельный процесс. Переживание выполняет преимущественно объяснительную функцию, связывая личность и среду, но не анализируется как динамика внутренней работы субъекта.

Это обстоятельство имеет принципиальное значение. В отличие от Г.Г. Шпета, который помещает смысл в центр переживания, Выготский не делает категорию смысла внутренним содержанием переживания. Смысл в его теории развивается в контексте исследования

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 10—23.

мышления и речи, тогда как переживание остается структурной единицей, описывающей отношение личности к ситуации.

Таким образом, в культурно-историческом подходе переживание может быть определено как единица анализа, опосредующая взаимодействие личности и среды и обеспечивающая объяснение психического развития.

В сравнении с предыдущими подходами различие можно выразить следующим образом: Гуссерль — переживание как структура сознания; Шпет — переживание как смысловое событие; Выготский — переживание как единица анализа развития. Вместе с тем ограниченность данного подхода становится очевидной при анализе кризисных ситуаций, где требуется не только объяснить влияние среды, но и понять, каким образом субъект преодолевает разрушение смысловой структуры опыта. Это открывает необходимость дальнейшего развития категории переживания, что получает свое выражение в работах Ф.Е. Василюка.

**Переживание как работа смысла: концепция Ф.Е. Василюка.** В работах Ф.Е. Василюка категория переживания получает принципиально новое развитие, связанное с переходом от структурного и объяснительного анализа к рассмотрению переживания как процесса внутренней работы субъекта. Сохраняя общую рамку культурно-исторической психологии, Василюк существенно переосмысливает статус переживания, выводя его за пределы функции единицы анализа.

В отличие от Л.С. Выготского, для которого переживание выступает как средство объяснения взаимодействия личности и среды, Василюк ставит иной вопрос: что происходит с человеком в ситуации, когда привычная структура его жизненного мира оказывается разрушенной? Тем самым в центр анализа помещается не развитие как таковое, а преодоление критической жизненной ситуации.

Василюк определяет переживание как особую деятельность, направленную на восстановление нарушенной смысловой целостности. В этом контексте переживание предстает как процесс, в ходе которого субъект осуществляет поиск, реконструкцию или порождение нового смысла, позволяющего ему продолжить жизненный путь (Василюк, 1984).

Принципиально важно, что переживание в данной концепции имеет двойственную природу. С одной стороны, оно инициируется кризисной ситуацией, которая разрушает прежние смысловые структуры. С другой стороны, переживание не возникает автоматически: оно требует внутреннего усилия и может блокироваться защитными механизмами отрицания, избегания, оцепенения (Пергаменщик, 2009). Тем самым переживание понимается не как спонтанная реакция, а как работа, направленная на преодоление разрыва жизненного мира.

Введение категории смысла в центр переживания представляет собой существенное отличие от подхода Л.С. Выготского. Если у Выготского смысл развивается преимущественно в контексте исследования мышления и речи, то у Василюка он становится внутренним содержанием самого переживания. Переживание и смысл оказываются неразрывно связанными: переживание есть процесс смыслообразования.

В этом проявляется важное сближение с герменевтической традицией Г.Г. Шпета. Как и у Шпета, переживание неотделимо от смысла; однако если Шпет акцентирует структуру понимания, то Василюк вводит **динамику работы со смыслом**. Благодаря этому переживание

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 10—23.

приобретает процессуальный характер и становится механизмом преобразования субъективного опыта.

Данное положение позволяет уточнить различия между подходами. Если Выготский отвечает на вопрос, *почему* ситуация оказывает то или иное влияние на человека, то Василюк отвечает на вопрос, *как человек справляется* с этой ситуацией. Это различие отражает переход от анализа развития к анализу преодоления.

На этой основе можно сформулировать следующее определение: переживание в концепции Ф.Е. Василюка — это процесс внутренней деятельности субъекта, направленный на восстановление или создание смысловой целостности в условиях кризисной ситуации.

Такое понимание переживания открывает принципиально новые возможности для психологии, особенно в области кризисного вмешательства. Оно позволяет рассматривать переживание не только как отражение ситуации, но и как активный механизм ее преобразования (преодоления) на уровне субъективного опыта.

Вместе с тем концепция Василюка имеет более широкий теоретический смысл. Она может быть интерпретирована как точка пересечения двух линий в отечественной психологии: культурно-исторической (Выготский) и герменевтической (Шпет). Сохраняя проблематику взаимодействия личности и ситуации, Василюк фактически вводит в нее категорию смысла как центральную, тем самым осуществляя переход к смысловой модели переживания.

Это позволяет выдвинуть гипотезу о существовании в отечественной психологии скрытой герменевтической линии, проявляющейся через концепцию переживания. В данной перспективе теория Ф.Е. Василюка может быть рассмотрена как интегративная модель, объединяющая объяснительный потенциал культурно-исторической психологии и смысловую глубину герменевтического подхода.

### Сравнительный анализ подходов к переживанию

Проведенное рассмотрение феноменологического, герменевтического и культурно-исторического подходов, а также концепции Ф.Е. Василюка позволяет выявить не только различия в интерпретации категории переживания, но и внутреннюю логику ее развития в психологической науке.

Каждый из рассмотренных подходов фиксирует определенный аспект переживания, одновременно оставляя вне анализа другие его стороны. Это делает необходимым их сопоставление на уровне методологических оснований.

Феноменологический подход Э. Гуссерля раскрывает переживание как **интенциональную структуру сознания**, через которую субъекту дан мир. Его основное достоинство заключается в глубине описания субъективного опыта и выявлении его смысловой организации. Однако феноменология ограничена рамками описания и не отвечает на вопрос о генезисе переживания и его изменении в реальных жизненных ситуациях.

Герменевтическая концепция Г.Г. Шпета развивает данную линию, смещая акцент на **смысловую природу переживания**. Переживание здесь понимается как событие, включенное в культурно-языковой контекст и требующее интерпретации. Тем самым преодолевается индивидуалистическое ограничение феноменологии, однако динамика переживания и его роль в процессе преодоления жизненных трудностей остаются недостаточно разработанными.

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 10—23.

В культурно-исторической психологии Л.С. Выготского переживание получает статус **единицы анализа**, связывающей личность и среду. Это позволяет объяснить, каким образом внешние условия приобретают психологическое значение. Вместе с тем переживание здесь выполняет преимущественно объяснительную функцию и не анализируется как самостоятельный процесс внутренней работы субъекта. Кроме того, категория смысла не включается непосредственно в структуру переживания, а рассматривается в других теоретических контекстах.

Концепция Ф.Е. Василюка преодолевает указанные ограничения, вводя переживание как **процесс деятельности, направленной на восстановление смысловой целостности**. В этой модели объединяются структурная, смысловая и динамическая характеристики переживания. Переживание выступает не только как форма отражения ситуации, но и как механизм ее преобразования на уровне субъективного опыта.

Сопоставление данных подходов позволяет выявить их принципиальные различия, которые могут быть представлены в обобщенном виде: Э. Гуссерль — переживание как структура сознания (*как дано*); Г.Г. Шпет — переживание как смысловое событие (*что означает*); Л.С. Выготский — переживание как единица анализа (*почему так влияет*); Ф.Е. Василюк — переживание как процесс преодоления (*как осуществляется изменение*).

Таким образом, различия между подходами могут быть поняты как различия в ответах на фундаментальные вопросы психологической науки: описание, интерпретация, объяснение и преобразование опыта.

Важно подчеркнуть, что данные подходы не исключают друг друга, а фиксируют различные уровни анализа переживания. Их интеграция позволяет перейти от одностороннего рассмотрения к многоуровневой модели.

На этой основе можно предложить следующее обобщенное понимание переживания: **переживание** — это многоуровневый процесс, в котором субъективная данность жизненной ситуации, ее культурно заданный смысл и активная работа субъекта по ее переосмыслению образуют единство, обеспечивающее возможность изменения отношения человека к своему жизненному миру.

Такое понимание позволяет преодолеть ограниченность как чисто описательных, так и исключительно объяснительных моделей и создает основу для анализа переживания в условиях кризисных ситуаций.

### **Переживание в кризисной психологии как механизм преодоления**

В контексте кризисной психологии категория переживания приобретает принципиально важное значение. Это связано с тем, что негативные последствия кризисного события не ограничиваются внешним нарушением жизнедеятельности, а затрагивает саму структуру жизненного мира субъекта, разрушая его смысловую целостность.

В отличие от повседневных трудных ситуаций, где адаптация может осуществляться за счет привычных поведенческих и когнитивных стратегий, кризис требует более глубокого уровня переработки опыта. Речь идет не столько о приспособлении к изменившимся условиям, сколько о **переосмыслении самой ситуации и своего места в ней**.

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 10—23.

В этой перспективе переживание выступает как специфический психологический механизм, обеспечивающий возможность такого переосмысления. Оно представляет собой процесс, в котором субъект сталкивается с разрушением прежних смыслов и осуществляет работу по их восстановлению или созданию новых.

С опорой на проведенный теоретический анализ можно выделить несколько взаимосвязанных характеристик переживания в кризисной ситуации с целью выхода из нее.

Во-первых, переживание связано с **разрывом непрерывности жизненного опыта**. Кризисное событие нарушает привычную структуру времени и смысла, вызывая состояние дезориентации и утраты целостности.

Во-вторых, переживание носит **процессуальный характер**. Оно разворачивается во времени и включает последовательные этапы, связанные с осознанием ситуации, эмоциональной реакцией, поиском смысла и его интеграцией в жизненный опыт.

В-третьих, переживание предполагает **внутреннюю работу субъекта**, направленную на преодоление кризиса. Эта работа может быть затруднена или блокирована защитными механизмами, такими как отрицание, избегание или состояние психологического «ощепенения», при котором нарушается процесс символизации и осмысления опыта (Пергаменщик, 2009, с. 97).

В-четвертых, результатом переживания является **изменение отношения к ситуации**, выражающееся в формировании нового смысла, позволяющего восстановить целостность жизненного мира.

На этой основе переживание в кризисной психологии может быть представлено как последовательный процесс: 1) кризисное событие разрушает прежнюю систему смыслов; 2) возникает разрыв непрерывности субъективного опыта; 3) включается (или блокируется) процесс переживания как внутренняя работа; 4) осуществляется поиск, формирование и принятие нового смысла; 5) происходит интеграция опыта и восстановление целостности жизненного мира.

Принципиально важно, что данный процесс не является автоматическим. В ряде случаев переживание может быть заблокировано, что приводит к фиксации на травматическом опыте и нарушению дальнейшего развития личности.

С этой точки зрения задача кризисной психологии и психологической помощи заключается не только в снижении эмоционального напряжения, но прежде всего в **активации и поддержке процесса переживания** как механизма смыслообразования. Интеграция различных теоретических подходов позволяет уточнить функции переживания в кризисной ситуации: феноменология (Э. Гуссерль) позволяет описать структуру субъективного опыта кризиса; герменевтика (Г.Г. Шпет) раскрывает смысловое измерение переживания; культурно-историческая психология (Л.С. Выготский) объясняет зависимость переживания от системы «личность-среда»; концепция Ф.Е. Василюка описывает переживание как процесс осмысления работы преодоления.

Таким образом, переживание выступает как интегративный механизм, соединяющий различные уровни анализа — от субъективного опыта до социально-культурной обусловленности — и обеспечивающий возможность выхода из кризисной ситуации.

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 10—23.

## **Переживание как предмет и инструмент кризисного вмешательства**

Рассмотрение переживания как процесса внутренней работы субъекта позволяет уточнить задачи кризисного вмешательства. Если в рамках когнитивного подхода основное внимание уделяется изменению интерпретаций и убеждений, а в поведенческом — регуляции реакций, то в логике психологии переживания центральной задачей кризисного вмешательства становится организация и поддержка процесса переживания.

Это означает, что объектом психологической помощи выступает не только эмоциональное состояние клиента и не отдельные когнитивные искажения, а сам процесс проживания кризисной ситуации.

В этом контексте можно выделить несколько ключевых направлений кризисного вмешательства.

Во-первых, задача психолога заключается в восстановлении способности к переживанию, если она нарушена. В ряде случаев субъект оказывается в состоянии эмоционального «оцепенения», при котором блокируется процесс символизации и осмысления опыта. В такой ситуации первоочередной задачей становится не интерпретация, а создание условий для возвращения к переживанию как процессу.

Во-вторых, важным является сопровождение переживания, а не его замещение. Психолог не предлагает готовые смыслы, а поддерживает клиента в процессе их самостоятельного освоения и принятия. Это принципиально отличает данный подход от директивных форм помощи.

В-третьих, кризисное вмешательство направлено на структурирование переживания. Хаотичный, фрагментарный опыт получает возможность быть выраженным, оформленным и осмысленным. Речь идет о переходе от нерасчлененного аффективного состояния к связанному переживанию, включенному в нарратив жизненного опыта.

В-четвертых, центральной задачей является поддержка процесса смыслообразования. Именно формирование нового смысла позволяет субъекту интегрировать кризисное событие в свою жизненную историю и восстановить целостность жизненного мира.

Таким образом, кризисное вмешательство может быть представлено как последовательность взаимосвязанных задач: 1) восстановление способности к переживанию; 2) обеспечение безопасного пространства для его развертывания; 3) структурирование и символизация опыта; 4) содействие формированию нового смысла; 5) интеграция переживания в жизненную историю субъекта.

В этой перспективе переживание выступает одновременно как предмет психологической работы и как механизм преодоления кризиса. Психологическое воздействие направлено не на замену переживания, а на создание условий для его полноценного протекания.

Интеграция данного подхода с ранее рассмотренными теоретическими моделями позволяет уточнить роль специалиста: феноменологическая установка ориентирует на внимательное описание субъективного опыта клиента; герменевтический подход задает работу с его смысловым содержанием; культурно-историческая перспектива позволяет учитывать контекст жизненной ситуации; концепция Ф.Е. Василюка определяет переживание как центральный процесс преодоления как переосмысления.

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 10—23.

Такое понимание кризисного вмешательства позволяет преодолеть редуцирование психологической помощи к отдельным техникам и рассматривать ее как сопровождение субъекта в процессе глубокой внутренней работы, направленной на восстановление смысловой целостности его жизненного мира.

### Заключение

Сопоставление подходов Э. Гуссерля, Г.Г. Шпета, Л.С. Выготского, Ф.Е. Василюка в понимании психологии переживания показывает, как данная категория прошла путь от включения ее в структуру сознания до понимания ее ведущего места в процессе переосмысления. Для кризисной психологии сверхважно обнаружить и подвести пострадавшего человека к конечной фазе этого изменения. Интеграция этих подходов позволила рассмотреть концепцию переживания как процесса, через который пострадавший переосмысливает кризисное событие, находит эффективный способ преодоления, восстанавливает разорванную непрерывность бытия, возможности личностного роста, что открывает перспективу построения современной концепции интегративной психологии переживания, объединяющей феноменологию, герменевтику, культурно-историческую психологию и психологию жизненного пути.

### Список источников / References

1. Божович, Л.И. (1968). *Личность и ее формирование в детском возрасте*. М.: Просвещение.  
Bozhovich, L.I. (1968). *Personality and its Formation in Childhood*. Moscow: Education. (In Russ.).
2. Василюк, Ф.Е. (1984). *Психология переживания (Анализ преодоления критических ситуаций)*. М.: МГУ.  
Vasilyuk, F.E. (1984). *Psychology of Experience (Analysis of Overcoming Critical Situations)*. Moscow: Moscow State University. (In Russ.).
3. Выготский, Л.С. (1984). *Собрание сочинений: В 6 т. Т. 4*. М.: Педагогика.  
Vygotsky, L.S. (1984). *Collected Works: In 6 volumes. Vol. 4*. Moscow: Pedagogy. (In Russ.).
4. Гуссерль, Э. (2005). *Избранные работы*. М.: Территория будущего.  
Husserl, E. (2005) *Selected Works*. Moscow: Territory of the Future. (In Russ.).
5. Леонтьев, А.Н. (1937, 1998). Учение о среде в педологических работах Л.С. Выготского (критическое исследование) (1937). *Вопросы психологии*, 1998, 1, 108—124. <https://doi.org/10.1001/jama.1937.02780230058041>  
Leontiev, A.N. (1937, 1998). The Doctrine of the Environment in L.S. Vygotsky's Pedological Works (a critical study) (1937). *Questions of Psychology*, 1998, 1, 108—124. (In Russ.). <https://doi.org/10.1001/jama.1937.02780230058041>
6. Пергаменщик, Л.А. (2004). *Кризисная психология*. Минск: Вышэйшая школа.  
Pergamenshchik, L.A. (2004). *Crisis Psychology*. Minsk: Higher School. (In Russ.).

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 10—23.

7. Пергаменщик, Л.А. (2009). Психологическое оцепенение как разрыв непрерывности бытия. *Консультативная психология и психотерапия*, 17(1), 94—106. Pergamenshchik, L.A. (2009). Psychological numbness as a break in the continuity of being. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 17(1), 94—106. (In Russ.).
8. Пергаменщик, Л.А. (2025). Определение методологического основания кризисной психологии. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(1), 5—15. <https://doi.org/10.17759/epps.2025020101>  
Pergamenshchik, L.A. (2025). Definition of the methodological basis of crisis psychology. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(1), 5—15. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2025020101>
9. Рубинштейн, С.Л. (1946). *Основы общей психологии*. М.: Учпедгиз. Rubinstein, S.L. (1946). *Fundamentals of General Psychology*. Moscow: Uchpedgiz. (In Russ.).
10. Тиллих, П. (1995). Мужество быть. В: *Избранное: Теология культуры* (с. 7—131). М.: Юрист. Tillich, P. (1995). The Courage to Be. In: *Selected Works: Theology of Culture* (pp. 7—131). Moscow: Jurist. (In Russ.).
11. Шпет, Г.Г. (1996а). *Явление и смысл. Феноменология как основная наука и ее проблемы*. Томск: Водолей. Shpet, G.G. (1996a). *Phenomenon and Meaning. Phenomenology as a Basic Science and Its Problems*. Tomsk: Vodoley. (In Russ.).
12. Шпет, Г.Г. (1996б). Один путь психологии и куда он ведет. В: *Психология социального бытия: Избранные психологические труды* (с. 28—48) (Т.Д. Марцинковская, ред.). М.: Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: МОДЕК. Shpet, G.G. (1996b). One Path of Psychology and Where It Leads. In: *Psychology of Social Being: Selected psychological works* (pp. 28—48) (T.D. Martsinkovskaya, ed.). Moscow: Institute of Practical Psychology; Voronezh: MODEC. (In Russ.).

## Информация об авторе

Леонид Абрамович Пергаменщик, доктор психологических наук, профессор кафедры социальной и семейной психологии, Институт психологии, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка (БГПУ), Минск, Беларусь, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6412-346X>, e-mail: [leonpergam@gmail.com](mailto:leonpergam@gmail.com)

## Information about the author

Leonid A. Pergamenshchik, Doctor of Science (Psychology), Professor, Department of Social and Family Psychology, Institute of Psychology, Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk, Belarus, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6412-346X>, e-mail: [leonpergam@gmail.com](mailto:leonpergam@gmail.com)

## Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного  
события жизненного пути: феноменологические,  
герменевтические и культурно-исторические основания  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a  
crisis event of a life path: phenomenological,  
hermeneutic and cultural-historical foundations  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2),  
10—23.

## **Conflict of interest**

The author declares no conflict of interest.

Поступила в редакцию 07.05.2026  
Поступила после рецензирования 16.05.2026  
Принята к публикации 23.05.2026  
Опубликована 30.06.2026

Received 2026.05.07  
Revised 2026.05.16  
Accepted 2026.05.23  
Published 2026.06.30

Научная статья | Original paper

## Кризисная интервенция

Р.В. Кадыров<sup>1</sup>✉

<sup>1</sup> Тихоокеанский государственный медицинский университет (ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России), Владивосток, Российская Федерация

✉ [rusl-kad@yandex.ru](mailto:rusl-kad@yandex.ru)

### Резюме

**Контекст и актуальность.** Для оперативного и быстрого решения сложностей, которые возникают у человека в кризисном состоянии, актуально рассмотрение контекста кризисной интервенции как метода краткосрочной психологической помощи. **Цель:** провести теоретический анализ субъективного контекста кризисной ситуации, кризисного состояния, их понятия, существующих моделей и этапов кризисной интервенции в работе психолога. **Гипотеза.** Кризисная интервенция — это четко организованный, структурированный и краткосрочный процесс психологической помощи, которую могут проводить обученные специалисты. **Результаты.** 1. Кризисное состояние — это субъективная, иногда ограниченная по времени реакция человека на ситуацию жизнедеятельности, когда нормальные способы справиться с ее внешними факторами (миром, местом, территорией и т. п.) внезапно прерываются, характеризующаяся бессмысленностью, напряженностью, признаками тревоги, психологическим дисбалансом и длительной неспособностью психики адаптивно функционировать. 2. Кризисная интервенция (вмешательство) — это интенсивная, краткосрочная, целенаправленная психологическая помощь по удовлетворению актуальной потребности человека и возвращению его к адаптивному уровню функционирования в процессе переживания субъективно значимой ситуации жизнедеятельности. 3. Для предотвращения повторного переживания кризисного состояния клиентами психологи должны подходить к оценке, вмешательству и стабилизации в кризисной ситуации с учетом их индивидуального опыта, религии, культуры, убеждений и ценностей. 4. Кризисная интервенция — достаточно эффективная модель психологической помощи, что актуализирует проведение рандомизированных контролируемых исследований ее эффективности в России. **Выводы.** Выделение понятия кризисной интервенции, ее моделей, их содержания и эффективности может улучшить подготовку специалистов по кризисной интервенции.

**Ключевые слова:** кризис, кризисное состояние, кризисная интервенция, модели кризисной интервенции

Для цитирования: Кадыров, Р.В. (2026). Кризисная интервенция. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 24—42. <https://doi.org/10.17759/epps.2026030202>

## Crisis intervention

R.V. Kadirov<sup>1</sup>✉

<sup>1</sup> Pacific State Medical University, Vladivostok, Russian Federation

✉ rusl-kad@yandex.ru

### Abstract

**Context and relevance.** For the prompt and quick solution of difficulties that arise in a person in a crisis state, it is important to consider the context of crisis intervention as a method of short-term psychological assistance. **Objective:** to conduct a theoretical analysis of the subjective context of a crisis situation, a crisis state, their concept, existing models and stages of crisis intervention in the work of a psychologist. **Hypothesis.** Crisis intervention is a well-organized, structured and short-term process of psychological assistance that can be carried out by trained specialists. **Results.** 1. Crisis experience is a subjective, sometimes time-limited, reaction of a person to a life situation, when normal ways of coping with its external factors (world, place, territory, etc.) are suddenly interrupted, characterized by: meaninglessness, tension, signs of anxiety, psychological imbalance, and long-term inability of the psyche to function adaptively. 2. Crisis intervention is an intensive, short-term, purposeful psychological assistance to satisfy the actual need of a person and return him to the adaptive level of functioning in the process of experiencing a subjectively significant situation of life. To prevent clients from re-experiencing a crisis, psychologists should approach the assessment, intervention, and stabilization of a crisis situation based on their individual experiences. 3. In order to prevent clients from re-experiencing the crisis state, psychologists should approach the assessment, intervention and stabilization in a crisis situation, taking into account their individual experiences, religion, culture, beliefs and values. 4. Crisis intervention is a fairly effective model of psychological assistance, which actualizes the conduct of randomized controlled studies of its effectiveness in Russia. **Conclusions.** The highlighted concept of crisis intervention, models, their content and effectiveness can improve the training of specialists in crisis intervention.

**Keywords:** crisis, crisis state, crisis intervention, models of crisis intervention

**For citation:** Kadirov, R.V. (2026). Crisis intervention. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 24—42. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2026030202>

### Введение

За последние 30 лет кризисная интервенция при кризисных состояниях актуализировалась как специализированная область психологического знания. Основное внимание к этой практической области знания началось с роста насилия и увеличением частоты совершаемых самоубийств. Также существуют другие обстоятельства, увеличивающие риск возникновения

кризисных состояний: специальная военная операция, экономическое и социальное неблагополучие, приводящее к росту психологического напряжения.

Кризисное состояние характеризуется своей непредсказуемостью: сама ситуация, вызывающая кризис у человека, непредсказуема, и его поведение в этом состоянии так же непредсказуемо, что приводит зачастую к необратимым негативным последствиям (психическим и психосоматическим расстройствам, самоубийству). Именно поэтому во многих отраслях знания (психологии, медицине, социологии, конфликтологии и др.) актуален вопрос, как оперативно и быстро решать те сложности, которые возникают у человека в кризисном состоянии, что актуализирует рассмотрение кризисной интервенции как метода краткосрочной психологической помощи.

### **Определение кризисной ситуации и кризисного состояния**

Прежде чем перейти к рассмотрению кризисной интервенции, необходимо кратко рассмотреть определение кризисной ситуации и кризисного состояния.

В качестве аналога термину «кризисная ситуация» в психологической литературе и социальной практике бытуют понятия «возрастной кризис (разрыв)», «трудная ситуация», «сложная ситуация», «особая ситуация», «рискованная ситуация», «чрезвычайная ситуация», «критическая ситуация» и «экстремальная ситуация».

Говоря о любой из вышеуказанных ситуаций, необходимо рассматривать то, как человек, взаимодействует с любой из них и какие состояния она вызывает. Так, ряд специалистов определяют кризисную ситуацию как: «фрагмент той реальности, которая может нарушить психологическое равновесие, когда привычные механизмы совладания не в состоянии это равновесие восстановить, и может произойти нарушение основных сфер жизнедеятельности. Кризисная (критическая) ситуация определяется как стимул, подготавливающий почву для развития кризиса» (Пергаменщик, 2011, с. 3); «переломный момент в развитии личности, который связан с фрустрацией не только и не столько витальных потребностей, сколько с блокированием духовных потребностей, прежде всего в самоактуализации» (Бочаров и др., 2010, с. 11). Н.Г. Осухова считает, что кризисные ситуации «создают потенциальную или актуальную угрозу удовлетворению основных потребностей», где человек «не может уйти и которую не может разрешить при помощи имеющихся в его опыте способов адаптации» (Осухова, 2008, с. 28). В.В. Козлов, рассматривая возрастные, экзистенциальные, антропогенные, техногенные, социогенные кризисы, считал «что это всегда момент выбора из нескольких возможных альтернатив, момент выбора регрессивного или прогрессивного решения в дальнейшем развитии» (Козлов, 2007, с. 10).

Таким образом, кризисной ситуацией может стать любая ситуация жизнедеятельности человека, представляющая или не представляющая для его жизни непосредственную угрозу. Поэтому возможно говорить о том, что в субъективном смысле кризисная ситуация — это восприятие или переживание события жизнедеятельности как субъективно невыносимо трудного, значимого и не позволяющего удовлетворить основные потребности человека, превышающее его текущие ресурсы, механизмы преодоления. В фактическом же смысле кризисная ситуация может быть внезапным и мощным стрессовым событием, таким как природные катастрофы: землетрясения, извержения вулканов, наводнения и ураганы; катастрофы, вызванные человеком, и значимые социальные события: террористические акты,

авиакатастрофы, крупные дорожно-транспортные происшествия, войны, социальные волнения и политические кризисы, затрагивающие все население; социальные события: тяжелые болезни или смерть близких, разрыв романтических отношений, развод, домашнее насилие, кража, пожар, банкротство, бегство несовершеннолетних детей, безработица, суды и др., а также ситуации, связанные со сложностями перехода при естественном созревании внутренних условий при личностном, семейном или профессиональном развитии. Нет просто ситуации, есть воспринятая определенным образом местность (место, территория и т. п.), оказывающая субъективное влияние на действия и поведение человека, т. е. субъективная взаимосвязь ситуации с человеком и человека с ситуацией (Левин, 2001).

Е. Lindemann, G. Caplan описывают четыре этапа кризисной реакции: 1) рост напряженности в ответ на событие; 2) нарушение повседневной жизни; 3) депрессивные реакции; 4) психологический срыв при неспособности разрешить кризис (Caplan, 1961). В дальнейшем G. Caplan (Caplan, 1964) определяет кризисное состояние как результат столкновения человека с проблемами, которые он не может решить, приводящее к росту напряженности, признакам тревоги, последующему состоянию эмоционального волнения и неспособности в течение длительного периода времени функционировать. А. Rosenbaum и J.F. Calhoun (Rosenbaum, Calhoun, 1977) рассматривают кризисное состояние как реакцию на ограниченное во времени провоцирующее событие, нарушающее нормальную возможность человека справляться с проблемами и решать вопросы, вызванные этим событием. К.А. Slaiku (Даттилио, Фримен, 2023, с. 38) считает, что кризис — это «временное состояние расстройств и дезорганизации, характеризующееся неспособностью человека справиться с конкретной ситуацией, используя обычные методы решения проблем, с возможностью радикально положительного или отрицательного исхода». Кризис в понимании К.А. Slaiku, как и в переводе с греческого — «решение, поворотный пункт, исход», и китайского — «опасность, возможность» (Greene et al., 2000), может привести не только к отрицательным, но и к положительным последствиям (состояниям).

Р.К. James и В.Е. Gilliland понимают кризисное состояние как «результат события, воспринимаемого человеком как невыносимо трудное, которое превышает имеющиеся у человека ресурсы и механизмы выживания» (James, Gilliland, 2016, р. 5). Аналогичным образом А.Р. Roberts определяет кризисное состояние как «период психологического дисбаланса, переживаемый в результате опасного события или ситуации, которая представляет собой серьезную проблему, которую невозможно решить с помощью знакомых стратегий выживания» (Roberts, 2000, р. 7).

Из вышеизложенного следует, что реакции на любые ситуации жизнедеятельности, приводящие к кризисным реакциям или состоянию, зависят от субъективного смысла, интерпретации, а значит от прошлого жизненного опыта (контекста жизни человека), ценностей, существующих ресурсов и стратегий выживания. Кризисное вмешательство следует рассматривать и организовывать с учетом уникального и неповторимого опыта человека, опираясь на его представления о ситуации, на его мысли, переживания и слова, то есть на контекст личной жизненной истории клиента как эксперта своей жизни — «субъективную репрезентацию жизненного мира человека» (Пергаменщик, 2025, с. 11).

Выделены циклические в своем развитии **три основные фазы кризисных реакций** (Herman, 1997; Horowitz, 1986; Yassen, Harvey, 1998).

**Острая фаза.** Подавляющее беспокойство, отчаяние, безнадежность, чувство вины, интенсивные страхи, горе, путаница, паника, дезориентация, онемение, шок и чувство неверия. Человек может оказаться дезорганизован, взволнован и нестабилен или, наоборот, может выглядеть как спокойный, оглушенный, замкнутый и апатичный.

**Фаза внешней перестройки** (в течение 24 часов после ситуации). Человек пытается восстановить внешний контроль путем возобновления участия в рутинной деятельности, причем некоторые люди могут внутренне оставаться «глубоко пострадавшими». Другие люди изолируют себя от социальной поддержки. Попытка вернуться к нормальной жизни сопровождается напряженностью и колебанием реакций клиента.

**Этап интеграции.** Человек пытается разобраться в случившемся, испытывая чувства вины и стыда, которые необходимо устранить в процессе кризисной интервенции с внесением изменений, необходимых для минимизации повторения кризиса. Если этот этап не приводит к решению и человек не удовлетворяет свою потребность, то наступает дезинтеграция личности, которая характеризуется тревогой, депрессией, нерегулируемым эмоциональным поведением, самоповреждением и другими аутодеструктивными действиями.

При этом, когда людям напоминают о кризисном событии, они могут возвращаться к острой фазе.

Таким образом, кризисное состояние — это субъективная, иногда ограниченная по времени реакция человека на ситуацию жизнедеятельности, когда нормальные способы справиться с ее внешними факторами (миром, местом, территорией и т. п.) внезапно прерываются, характеризующаяся: бессмысленностью, напряженностью, признаками тревоги, психологическим дисбалансом, и длительной неспособностью психики адаптивно функционировать. Поэтому кризисная интервенция (вмешательство) как метод психологической помощи, создает возможности для клиентов, чтобы они узнали смысл того, что с ними произошло через контекст своей личной жизненной истории и новые навыки выживания при выявлении, мобилизации и повышения тех, которыми они уже обладают.

### **Кризисная интервенция: принципы, модели и их содержание**

L. Rapoport концептуализировала содержание практики кризисной интервенции. На ее взгляд, для оказания помощи людям, находящимся в кризисной ситуации, должен быть предоставлен быстрый доступ к специалисту по кризисному вмешательству: «Небольшая помощь, рационально направленная и целенаправленно сфокусированная в стратегически важный момент, более эффективна, чем более обширная помощь, оказываемая в период меньшей эмоциональной доступности» (Rapoport, 1967, p. 38).

Эту точку зрения поддержала N. Golan (Golan, 1978), которая пришла к выводу, что в состоянии активного кризиса, когда обычные методы преодоления трудностей оказываются неэффективными, а человек и его семья страдают от боли и дискомфорта, человек часто более восприимчив к предложениям и изменениям. Интенсивная, краткосрочная, целенаправленная помощь, когда клиент мотивирован, может привести к более эффективным изменениям, чем долгосрочное лечение, когда мотивация и эмоциональная доступность отсутствуют.

Существует ряд определений кризисной интервенции (вмешательства): «экстренная психологическая помощь пострадавшим, способствующая их возвращению к адаптивному уровню функционирования, а также предотвращению или смягчению возможного

негативного влияния психологической травмы» (Пергаменщик, 2011, с. 3); «профессиональная психосоциальная помощь. Предназначена для лиц, у которых наблюдается продолжительное нарушение психического и социального равновесия по поводу критического жизненного события» (Митева, 2012, с. 49); «ограниченный по времени, целенаправленный подход, который включает в себя выявление непосредственной проблемы, оценку психического состояния человека и применение структурированных методов для стабилизации ситуации» (Vinsi et al., 2024, p. 49). Таким образом, кризисная интервенция во взаимосвязи с определением кризисной ситуации — это интенсивная, краткосрочная, целенаправленная психологическая помощь, направленная на возвращение человека к адаптивному уровню функционирования в процессе переживания субъективно значимой ситуации жизнедеятельности. При этом результатом кризисной интервенции является удовлетворение потребности человека. То есть важен сам человек и его индивидуальная реакция на ситуацию жизнедеятельности.

Обзор литературы по службам кризисного вмешательства показал, что данное вмешательство эффективно и превосходит стационарную психиатрическую госпитализацию и другие вмешательства в снижении острого психологического стресса, тревоги и последующих госпитализаций (Everly, Lating, Mitchell, 2005; Rosenbaum, Calhoun, 1977). Анализ исследований кризисных интервенций со свидетелями или участниками чрезвычайных ситуаций (ЧС), таких как стихийные бедствия, пандемии и конфликты, показал существенное положительное влияние вмешательства на психическое здоровье: снижение симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), тревожности и депрессии у исследуемых (Hu, Liu, Hao, Lv, 2025). При этом есть расхождения в эффективности в зависимости от характера ЧС, модели вмешательства, демографических переменных, культурной чувствительности, доступности ресурсов и необходимости индивидуализированных подходов.

### **Принципы кризисной интервенции**

Кризис, как мы уже говорили ранее, зависит от опыта и жизненной истории человека, требует немедленного вмешательства для уменьшения кризисных реакций с целью адаптивного функционирования. Для этого необходимо соблюдение специалистом по кризисной интервенции следующих ключевых принципов (Shapiro, Koocher, 1996):

- *Точная оценка кризисного состояния.* Несмотря на то, что ситуации жизнедеятельности могут быть одинаковыми, каждый человек воспринимает их индивидуально, по-разному, исходя из существующего опыта, навыков и мировоззрения, что актуализирует необходимость проявлять внимательность для исключения чрезмерного обобщения.

- *Способность мыслить быстро, гибко и творчески.* Работая с человеком в кризисе, необходимо сохранять безоценочность, открытость новому опыту для мотивации клиента на расширение взгляда и изучение вариантов решения проблемы, лежащей в основе кризисного состояния.

- *Сохранять спокойствие, открытость и собранность.* Работая с кризисным состоянием, специалист соприкасается с тяжелыми кризисными переживаниями клиента, что требует от него способности поддерживать сопереживание, сострадание, сочувствие, не «погружаясь» в его кризисные переживания.

- *Краткосрочность кризисного вмешательства.* Необходима целенаправленная и краткосрочная работа клиента по управлению проблемой, лежащей в основе кризисного восприятия себя/мира и своего поведения.

- *Кризисное вмешательство ориентировано на конкретные действия по управлению проблемой,* приведшей к кризисной ситуации (Aguilera, 1998; Pollin, 1995). Необходимо помочь клиенту использовать существующие у него опыт, навыки и ресурсы по управлению проблемой, с возможностью предвидеть ее эмоциональные, поведенческие последствия, и на этой основе создать план безопасности, помогающий с ней справиться.

- *Восстановление безопасности и контроля.* Специалист поддерживает и помогает клиенту сосредоточиться на конкретных действиях по восстановлению потерянной безопасности и контроля во внутренней и внешней среде клиента (Yassen, Harvey, 1998).

Цель состоит в том, чтобы сосредоточиться на эмоциональной поддерживающей помощи в настоящем («здесь и сейчас»), когда самоэффективность клиента невозможна (Greenstone, Leviton, 2002). При этом психолог служит катализатором обнаружения и использования клиентами своих собственных ресурсов для достижения своих целей (Saleebey, 1997).

Целью кризисной интервенции, как первого вмешательства в опыте клиента, состоит в оказании поддержки по восстановлению навыков немедленного преодоления проблемы и адаптивного функционирования. При этом специалист должен быть в состоянии рассмотреть мировоззрение клиента, чтобы предотвратить ошибочные толкования, суждения и выводы, которые причиняют клиентам дополнительный вред (Arredondo, 1999; Sue, Sue, 1999).

### **Модели кризисной интервенции**

Существует три общеизвестных модели кризисной интервенции для клиентов в условиях кризиса: Семизэтапная модель кризисного вмешательства (SSCIM) A.R. Roberts (Roberts, Everly, 2006), Модель SAFER-R E.C. Ritchie (Ritchie, 2017) и Модель кризисного вмешательства ABC, предложенная К. Kanel (Kanel, 2018).

*Семизэтапная модель кризисного вмешательства* A.R. Roberts (Yeager, Roberts, 2015), основанная на работах и синтезирующая методики, разработанные N. Golan и другими авторами (Golan, 1978), предлагает всеобъемлющую структуру:

1. *Спланировать и провести тщательную оценку* (включая степень риска для жизни, собственной безопасности или безопасности окружающих, а также неотложных психосоциальных потребностей). Во многих случаях этапы 1 и 2 происходят одновременно. Однако, прежде всего, необходимо получить базовую информацию, чтобы определить, находится ли клиент в непосредственной опасности (есть ли суицидальный риск): принятие потенциально смертельной дозы наркотиков, депрессия и попытки покончить жизнь самоубийством, угроза причинения вреда окружающим и др.

2. *Установить психологический контакт, наладить взаимопонимание и быстро выстроить отношения* (проявив искреннее уважение к клиенту, принятие, уверенность и непредвзятое отношение). Главная задача специалиста на этом этапе — установить взаимопонимание, проявив искреннее уважение и принятие клиента. Клиенту также часто необходимо подтверждение того, что ему можно помочь и что это подходящее место для получения такой помощи.

3. *Изучить масштабы проблемы, чтобы дать ей определение.* Уточнение обстоятельств, предшествовавших произошедшему: а) «последняя капля», или событие, которое побудило

клиента обратиться за помощью; б) прежние методы преодоления трудностей; в) опасность или летальность в настоящем. Ключевыми вопросами могут быть: «Какая ситуация или событие побудили вас обратиться за помощью именно сейчас?» и «Когда произошло это событие?».

4. *Поощрять исследование чувств и эмоций.* Для клиента крайне важно высказать свои чувства и эмоции в принимающей, поддерживающей, конфиденциальной и непредвзятой обстановке. Основным методом определения чувств и эмоций клиента заключается в активном слушании. Это предполагает, что специалист по кризисной интервенции внимательно и с сочувствием выслушивает как размышления клиента о произошедшем, так и его чувства по поводу кризисного события.

5. *Проанализировать, изучить и оценить прошлые попытки преодоления трудностей.* Следует поощрять решение проблемы. В ответ на кризисное событие клиентом были разработаны несколько механизмов преодоления трудностей — некоторые адаптивные, некоторые менее адаптивные, а некоторые неадекватные. Одна из основных задач кризисного вмешательства — выявление и изменение стратегий преодоления трудностей у клиента как на досознательном, так и на сознательном уровне. Важно, чтобы специалист по кризисной интервенции попытался вывести на сознательный уровень стратегии преодоления трудностей клиента, которые сейчас действуют на досознательном уровне, а затем обучил клиента изменению неадаптивных стратегий. В частности, полезно спросить клиента, как он справлялся с определенными ситуациями, такими как сильный гнев, потеря близкого человека (ребенка или супруга), разочарование, неудача и т. п. На данном этапе рекомендовано использовать технику терапии, ориентированную на решение проблем (SFBT): например, вопрос о чуде, вопрос о частичном чуде, метод шкалирования и др. с акцентом на работе с сильными сторонами клиента. Клиент рассматривается как очень находчивый человек, обладающий нераскрытыми ресурсами или скрытыми внутренними навыками преодоления трудностей, к которым он может обратиться. Как говорил автор позитивной психотерапии Н. Пезешкян, «человек — это сундук с драгоценностями, нужно только научиться доставать их».

6. *Восстановить когнитивные функции посредством разработки и реализации плана действий.* Важно сформулировать цели и стратегии преодоления трудностей. Специалист по кризисной интервенции помогает клиенту сосредоточиться на том, почему конкретное событие приводит к кризисному состоянию (например, оно нарушает ожидания человека), и одновременно на том, что клиент может сделать, чтобы эффективно совладать с пережитым и быть способным справиться с подобными событиями, если они произойдут в будущем. Процесс включает три этапа, где клиенту полезно: 1. Получение реалистичного понимания того, что произошло и что привело к кризису. 2. Понимание конкретного значения события: как оно противоречит его ожиданиям, жизненным целям и системе убеждений. Надо помочь клиенту выявить искажения и иррациональные убеждения: «Вы все еще хотите переехать в другое место, зная, что человек, который изнасиловал вас и жестоко убил двух предыдущих жертв, сегодня будет осужден на длительный срок нахождения в колонии строгого режима?» или «Вы когда-нибудь спрашивали своего врача, думает ли он, что вы умрете от сердечного приступа в молодом возрасте?». 3. Реструктуризация, перестройка или замена иррациональных и ошибочных убеждений рациональными и новыми убеждениями.

7. *Следовать за*: провести последующие консультации и оставить возможность для повторных сеансов через 3 и/или 6 месяцев.

Эта модель хорошо подходит для краткосрочной психологической помощи и помогает консультантам оценивать, стабилизировать клиентов в кризисных ситуациях. Ее эффективность заключается в структурированном, ориентированном на клиента/пациента подходе (Adams, Blueford, Diambra, 2022).

**Модель SAFER-R** E.C. Ritchie (Ritchie, 2017) и T. Neal (Neal, 2024) особенно эффективна для сотрудников служб экстренного реагирования и специалистов, занимающихся оказанием помощи в острых кризисных ситуациях:

- *Стабилизировать ситуацию*. Обеспечить безопасность, создавая план безопасности и заключая контракт.

- *Признать кризис*. Внимательно слушать и принимать чувства клиента. Собирать информацию о кризисе. Обращать внимание на такие признаки, как резкие перепады настроения или чувство одиночества. Это помогает адаптировать интервенцию под нужды клиента.

- *Облегчить понимание*. Этому способствует самосознание со стороны специалиста: активное развитие доверия, эмоциональный стиль эмпатического любопытства и обучение эмоциям индивида для формирования терапевтических отношений, использующихся для нормализации реакции клиента, участвующего в критическом инциденте.

- *Поощрять адаптивные стратегии преодоления трудностей*. Клиента спрашивают, как он обычно справляется со стрессом. Поощряют и мягко обучают клиента тому, как заботиться о своем физическом здоровье посредством сна, питания, питья и использования существующих стратегий преодоления стресса. Спрашивают о доступной человеку социальной поддержке для снижения стресса и возвращения к нормальной жизни после критического инцидента. Этому способствует проявление эмоций со стороны специалиста с использованием обоснованной интуиции для поддержки человека и передачи клинических данных для развития диалога, а также для анализа и поощрения эффективного преодоления трудностей клиентом, вовлеченным в критическое событие.

- *Восстановить функционирование и направить на дальнейшее обследование*. Важно обеспечить доступ к дальнейшей помощи после критического инцидента. Средства помощи еще раз пересматриваются и применяются до окончания вмешательства, чтобы определить, учитываются ли биофизические, психологические и социальные параметры поддержки перед завершением интервенции.

Эта модель делает акцент на быстрой стабилизации и немедленной психологической поддержке. Благодаря своей краткости и ясности она широко используется при реагировании на стихийные бедствия и оказании неотложной психиатрической помощи.

**Модель кризисного вмешательства ABC** K. Kanel (Kanel, 2018) фокусируется на:

- А — Установление взаимопонимания (навыки внимательности, активное слушание).
- Б — Выявление проблемы (когнитивные, эмоциональные, поведенческие аспекты).
- С — Стратегии и ресурсы преодоления трудностей.

Модель ABC практична и часто используется при первичной оценке психического здоровья в медицинских учреждениях. Она наиболее эффективна для несложных кризисных случаев и

идеально подходит для телефонов горячих линий помощи в кризисных ситуациях или амбулаторных клиник.

Отечественным психологом Ю.Г. Овчинниковой предлагается **модель консультирования личности, переживающей острую стадию кризиса**, которая состоит из следующих стадий: эмпатия; сопротивление смыслу; смысл кризиса и возможный инсайт; воплощение смысла и подготовка к будущим кризисам (Овчинникова, 2012).

**Эмпатия.** Когда когнитивные способности клиента снижены и доступны лишь его чувства, это актуализирует использование активного слушания, помогающего через акцент на ощущениях и их анализе снизить напряжение клиента, восстановить контроль и подготовить его к дальнейшей работе, а также оценить и укрепить способность выдержать кризис.

**Сопротивление смыслу.** Встреча клиента с идеей, что нет смысла в кризисе, вызывает у него сопротивление смыслу: «Зачем это случилось в моей жизни?» — и открывает ему путь к личностному росту.

**Смысл кризиса и возможный инсайт.** Сопротивление смыслу преодолевается психологом через формулирование конкретных задач (Овчинникова, 2012, с. 128—129):

1. Осознать свои ограничения и возможности своего реального Я.
2. Воспринимать кризис как символ внутренней жизни.
3. Проанализировать, каковы скрытые смыслы и ценности кризиса.

Это помогает принять идею смысла, хотя понимание его часто приходит позже, сопровождаясь чувством наполненности и опоры.

**Воплощение смысла.** Клиент исследует ситуацию, осознает личностные изменения и преодолевает фрагментарность Я. Данная стадия может совпадать с предыдущей.

**Подготовка к будущим кризисам.** Совместно с психологом клиент, с учетом степени стресса, вероятности события, личной устойчивости, определяет перечень дестабилизирующих событий и действия по предотвращению будущих кризисов. При этом необходимо фокусироваться на уязвимости личности и вероятности дестабилизирующего события.

**Кризисное вмешательство, при суицидальном поведении, состоит из следующих действий** (Bergmans, Brown, Carruthers, 2007):

1) *Определить интенсивность кризисного состояния* (тревога, агитация, депрессия и др.). R.A. Myer (Myer, 2001) считает, что необходимо оценивать кризисное состояние в трех сферах функционирования: эмоциональной (гнев, враждебность, беспокойство, страх, печаль и апатия), когнитивной (самооценка, оценка окружающего мира и людей) и действиях (избегание, оцепенение/бездействие и агрессивные действия), которые могут быть конструктивными или дезадаптивными. При этом четыре жизненных измерения страдают от кризиса: физическое, психологическое, социальное, моральное (духовное).

2) *Через наблюдаемые физические проявления интерпретировать лежащие в их основе чувства.*

3) *Отметить «нормальность» переживаний клиента.* Например: «Достаточно много людей испытывали то же, что и вы, когда оказывались в подобной ситуации». Или: «Люди часто чувствуют отчаяние, когда теряют что-то».

4) *Определить значимых для клиента людей*, которые могут оказать поддержку как в период сильных кризисных переживаний, так и после них.

5) После снижения интенсивности эмоций *определить основную жизненную проблему*, с которой клиент связывает свое состояние.

6) *Обсудить стратегии и ресурсы*, существующие для решения жизненной проблемы.

После завершения кризисной интервенции важно организовывать психологические консультации о возможных механизмах развития кризисного состояния во взаимосвязи с настоящим кризисным опытом клиента и возможностях последующей психологической помощи.

Е.А. Wharff с соавторами (Wharff et al., 2019) предлагают **семейную кризисную интервенцию (FBCI)** как экстренную психологическую помощь для стабилизации состояния подростков с суицидальными наклонностями, осуществляемую в течение одного посещения специалиста, чтобы они могли безопасно вернуться домой к своим семьям. Это односессионная интервенция, проводимая совместно с подростком и значимыми близкими ему людьми, состоящая из нескольких модулей: психообразование; развитие когнитивно-поведенческих навыков; планирование взаимодействия; разработка плана безопасности и составление единого сценария преодоления кризисной ситуации.

Ряд авторов, считают, что наиболее предпочтительными в кризисных ситуациях являются модели краткосрочной психотерапии (Даттилио, Фримен, 2023), состоящие из пяти этапов: психологический контакт с клиентом и установление взаимопонимания; оценка кризисного состояния; оценка и мобилизация психологических ресурсов; разработка адаптивного плана действий по разрешению кризиса; проверка идей, новых способов поведения.

Разновидностью кризисной интервенции является **первая психологическая помощь (модель RAPID PFA)**, разработанная специально для использования людьми, не имеющими психологического или медицинского образования (Everly, Lating, 2022). Модель RAPID PFA представляет собой потенциально ценный набор навыков: рефлексивное слушание; оценка потребностей: физических, здоровья, безопасности и способности выполнять повседневные обязанности; расстановка приоритетов; краткие когнитивно-поведенческие вмешательства и оценка адекватности функционирования. Эту модель легко применять не только после стихийных бедствий, но и на повседневной основе, реагируя на кризисы повседневной жизни.

А. Ghelani представляет **расширенную модель кризисной интервенции** в деятельности социальных работников мобильных групп кризисного реагирования, где рассматривает навыки, которыми им необходимо обладать: взаимодействие со сложными клиентами, снижение напряженности, оценка рисков, разработка плана безопасности, предоставление краткосрочных консультаций по вопросам кризиса, разрешение межличностных конфликтов, установление связи клиентов с ресурсами помощи, обсуждение перемен и содействие позитивному взаимодействию. Рассмотренные автором навыки актуальны для минимизации вреда и смертельных случаев при одновременном содействии вовлечению клиентов в процесс оказания психологической помощи. При этом социальный работник выполняет множество ролей и должен балансировать между потребностями своих клиентов в безопасности, благополучии и безопасности общества (Ghelani, 2022).

Таблица / Table

**Эффективность применения кризисной интервенции**  
**The effectiveness of crisis intervention**

№ п/п / Item No.	Авторы/Authors	Год/Year	Содержание/Content
1.	Hu, Liu, Hao, Lv	2025	<p>Проведен анализ отобранных по определенным критериям 82 исследований основной коллекции Web of Science (WOS) и базы данных MEDLINE на английском языке (с начала создания этих баз — до сентября 2023 г.). Кризисная интервенция улучшает психическое здоровье после различных чрезвычайных ситуаций: террористические атаки, COVID-19, ДТП, авария на угольной шахте, ураган, бедствие в сообществе, инцидент в области общественного здравоохранения, — и снижает симптомы: посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), тревожности и депрессии. При этом необходимо адаптировать и учитывать культурную чувствительность, индивидуальной кризисной интервенции для удовлетворения специфических потребностей личности. / An analysis of 82 studies from the Web of Science (WOS) core collection and the English-language MEDLINE database (from the inception of these databases to September 2023) was conducted. Crisis intervention improves mental health after various emergencies, including terrorist attacks, COVID-19, road accidents, coal mine accidents, hurricanes, community disasters, and public health incidents, and reduces symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD), anxiety, and depression. Culturally sensitive, individualized crisis interventions must be tailored to meet the specific needs of the individual.</p>
2.	Wang et al.	2024	<p>На основе анализа 21 одной статьи (8 РКИ, 6 — однокогортные исследования и еще 7 — качественные) изучены доказательства эффективности первой психологической помощи (PFA). Результаты этого анализа показывают, что вмешательства PFA способны облегчать симптомы тревожности и адаптивного функционирования в ближайшем и промежуточном сроках у людей, подвергшихся травматическим событиям. При этом</p>

			наблюдается незначительное снижение симптомов депрессии и ПТСР. / Based on an analysis of 21 articles (8 RCTs, 6 single-cohort studies, and 7 qualitative studies), the evidence for the effectiveness of psychological first aid (PFA) was examined. The results of this analysis show that PFA interventions can improve symptoms of anxiety and adaptive functioning in the immediate and intermediate periods in people exposed to traumatic events. However, a modest reduction in symptoms of depression and PTSD was observed.
	Jafari-Mehdiabad et al.	2023	Исследовано 173 пациента с риском самоубийства. В результате кризисной интервенции у 48 пациентов риск самоубийства был устранен, 52 пациента не прошли интервенцию до конца, 73 пациента были госпитализированы. При этом 86 пациентов выразили удовлетворенность оказанной помощью и в течение двухмесячного периода наблюдения за всеми пациентами была зафиксирована только одна нелетальная попытка самоубийства. / A study included 173 patients at risk of suicide. As a result of the crisis intervention, the risk of suicide was eliminated in 48 patients, 52 patients did not complete the intervention, and 73 patients were hospitalized. Of these, 86 patients expressed satisfaction with the care provided, and during the two-month follow-up period, only one non-fatal suicide attempt was recorded.
3.	Sotoudeh et al.	2020	Результаты показали, что краткосрочная программа кризисной интервенции оказалась эффективной, улучшающей качества жизни и снижающей риск психических расстройств у пациентов с COVID-19. / The results showed that the short-term crisis intervention program proved to be effective, improving the quality of life and reducing the risk of mental disorders in patients with COVID-19.
4.	Wharff et al.	2019	Исследовано 142 суицидальных подростка (возраст 13—18 лет) и их семьи. Сравнительный анализ результатов обычной терапии с группой кризисного вмешательства на основе семьи показал гораздо более высокий уровень удовлетворенности клиентов оказанной помощью ( $p < 0,001$ ). При этом в обеих группах за период исследования не было зарегистрировано ни одного случая завершенного самоубийства. / 142 suicidal adolescents (aged 13—18

			years) and their families were studied. A comparative analysis of the results of conventional therapy with the family-based crisis intervention group showed a much higher level of customer satisfaction with the assistance provided ( $p < 0.001$ ). At the same time, not a single case of completed suicide was registered in both groups during the study period.
5.	Wharff, Ginnis, Ross	2012	Проведено пилотное исследование семейного кризисного вмешательства (FBCI) среди подростков с суицидальным поведением, показавшее осуществимость и безопасность ограничивая необходимости стационарной психиатрической госпитализации. / A pilot study of family crisis intervention (FBCI) for adolescents with suicidal behavior was conducted, which demonstrated the feasibility and safety of limiting the need for inpatient psychiatric hospitalization.
6.	Everly, Flannery, Eyler	2002	Статистический обзор применения интегрированной многокомпонентной семиэтапной модели кризисного вмешательства (CISM) показал достаточный положительный эффект ее применения. / A statistical review of the application of the integrated multicomponent seven-stage crisis intervention model (CISM) has shown a sufficient positive effect of its application.

Таким образом, кризисная интервенция — это интенсивная, краткосрочная и целенаправленная психологическая помощь, направленная на удовлетворение актуальной потребности человека и возвращение его к адаптивному уровню функционирования в процессе переживания субъективно значимой ситуации жизнедеятельности.

Представленные выше модели кризисной интервенции достаточно структурированы, результативны. Они помогают клиентам восстановить свой уровень функционирования и выработать новые, эффективные механизмы преодоления трудностей и методы решения проблем с целью уменьшения интенсивности кризиса. При этом актуально дополнительное обучение не психологов (специалистов профессий «человек — человек») навыкам кризисной интервенции, что может расширить ее предоставление различным категориям клиентов в различных ситуациях жизнедеятельности (Hassell, 2022; Hermosilla et al., 2024).

### Заключение

Кризисное состояние — это субъективная, иногда ограниченная по времени реакция человека на ситуацию жизнедеятельности, когда нормальные способы справиться с ее внешними факторами (миром, местом, территорией и т. п.) внезапно прерываются, характеризующаяся: бессмысленностью, напряженностью, признаками тревоги,

психологическим дисбалансом и длительной неспособностью психики адаптивно функционировать.

Кризисная интервенция (вмешательство) — это интенсивная, краткосрочная и целенаправленная психологическая помощь, направленная на удовлетворение актуальной потребности человека и возвращение его к адаптивному уровню функционирования в процессе переживания субъективно значимой ситуации жизнедеятельности. Кризисная интервенция помогает клиентам восстановить свой уровень функционирования и выработать новые, эффективные механизмы преодоления трудностей и методы решения проблем с целью уменьшения интенсивности кризиса.

Цели кризисной интервенции: 1) стабилизация и снижение индивидуальных симптомов кризисного состояния; 2) восстановление устойчивого психического функционирования (то есть психологического гомеостаза); 3) возвращение к адаптивному уровню функционирования.

Для предотвращения повторного переживания кризисного состояния клиентами психологи должны подходить к оценке, вмешательству и стабилизации в кризисной ситуации с учетом их индивидуального опыта, религии, культуры, убеждений и ценностей.

С целью установления эффективных моделей кризисной интервенции, в связи с тем, что на российской выборке таких серьезных исследований не проводилось, перспективным является проведение рандомизированных контролируемых исследований.

Психологам в кризисных ситуациях может потребоваться расширять и модифицировать свои знания и навыки, чтобы эффективно помогать в различных кризисных ситуациях с учетом субъективного контекста. То есть, при всей структурности кризисной интервенции, необходимо проявлять творческий подход и гибкость применения универсальной стратегии реагирования на кризис.

## Список источников / References

1. Бочаров, В.В., Карпова, Э.Б., Чулкова, В.А., Ялов, А.М. (2010). Экстремальные и кризисные ситуации с позиции клинической психологии. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. Психология. Социология. Педагогика*, 1, 9—15. Bocharov, V.V., Karpova, E.B., Chulkova, V.A., Yalov, A.M. (2010). Extreme and Crisis Situations from the Position of Clinical Psychology. *Bulletin of St. Petersburg University. Series 12. Psychology. Sociology. Pedagogy*, 1, 9—15. (In Russ.).
2. Даттилио, Ф.М., Фримен, А. (2023). *Когнитивно-поведенческие стратегии при кризисных состояниях* ; пер. с англ. СПб.: ООО «Диалектика». Dattilio, F.M., Freeman, A. (2023). *Cognitive-behavioral strategies in crisis states* ; transl. from Engl. St. Petersburg: ООО “Dialectics”. (In Russ.).
3. Козлов, В.В. (2007). *Работа с кризисной личностью. Методическое пособие*. М. Kozlov, V.V. (2007). *Work with a crisis personality. Methodical manual*. Moscow. (In Russ.).
4. Левин, К. (2001). Военный ландшафт. В: К. Левин, *Динамическая психология: Избранные труды* ; пер. с нем. и англ. (с. 87—94). М.: Смысл. Lewin, K. (2001). Military Landscape. In: K. Lewin, *Dynamic Psychology: Selected Works* ; transl. from Germ. and Engl. (pp. 87—94). Moscow: Smysl. (In Russ.).

5. Митева, П. (2012). Техники кризисной интервенции как кризисного вмешательства. *Вестник КазНУ. Серия «Педагогические науки»*, 2, 48—53.  
Miteva, P. (2012). Techniques of Crisis Intervention as a Crisis Intervention. *Bulletin of KazNU. Series "Pedagogical Sciences"*, 2, 48—53. (In Russ.).
6. Овчинникова, Ю.Г. (2012). Психологическая помощь в ситуации кризиса личности: возможности и ограничения кризисных интервенций. В: *Перспективные направления психологической науки. Сборник научных статей. Выпуск 2* (с. 121—132). М.: Изд. дом Высшей школы экономики.  
Ovchinnikova, Yu.G. (2012). Psychological Assistance in a Situation of Personality Crisis: Possibilities and Limitations of Crisis Interventions. In: *Promising Directions of Psychological Science. Collection of scientific articles. Issue 2* (pp. 121—132).. Moscow: Higher School of Economics Publ. House. (In Russ.).
7. Осухова, Н.Г. (2008). *Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие*. М.  
Osukhova, N.G. (2008). *Psychological assistance in difficult and extreme situations: a textbook*. Moscow. (In Russ.).
8. Пергаменщик, Л.А. (2025). Определение методологического основания кризисной психологии. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(1), 5—15.  
<https://doi.org/10.17759/epps.2025020101>  
Pergamenshchik, L.A. (2025). Definition of the Methodological Basis of Crisis Psychology. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(1), 5—15. (In Russ.).  
<https://doi.org/10.17759/epps.2025020101>
9. Пергаменщик, Л.А., Пузыревич, Н.Л. (2011). *Кризисное вмешательство: практикум*. Минск: БГПУ.  
Pergamenshchik, L.A., Puzyrevich, N.L. (2011). *Crisis intervention: a workshop*. Minsk: BSPU. (In Russ.).
10. Adams, C.R., Blueford, J.M., Diambra, J.F. (2022). Trauma-Informed Crisis Intervention. *Journal of Professional Counseling: Practice, Theory & Research*, 49(3), 91—107.  
<https://doi.org/10.1080/15566382.2022.2148810>
11. Aguilera, D. (1998). *Crisis intervention: Theory and methodology* (8th ed.). St. Louis, MO: Mosby.
12. Arredondo, P. (1999). Multicultural counseling competencies as tools to address oppression and racism. *Journal of Counseling and Development*, 77(1), 102—108.  
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1999.tb02427.x>
13. Bergmans, Y.A., Brown, A.L., Carruthers, A.S. (2007). Advances in Crisis Management of the Suicidal Patient: Perspectives from Patients. *Curr. Psychiatr. Repor.*, 9, 74—80.  
<https://doi.org/10.1007/s11920-007-0013-y>
14. Caplan, G. (1961). *An approach to community mental health*. New York: Grune & Stratton.
15. Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basic Books.

16. Everly, G.S. Jr., Lating, J.M. (2022). *The Johns Hopkins Guide to Psychological First*. Johns Hopkins University Press. <https://doi.org/10.56021/9781421444000>
17. Everly, G.S., Flannery, R.B., Eyer, V.A. (2002). Critical Incident Stress Management (CISM): A Statistical Review of the Literature. *Psychiatr Q*, 73, 171—182. <https://doi.org/10.1023/A:1016068003615>
18. Everly, G.S., Jr., Lating, J.M., Mitchell, J.T. (2005), Innovations in group crisis intervention. In: A. R. Roberts (Ed.), *Crisis intervention handbook: Assessment, treatment and research* (3rd ed.) (pp. 221—245). New York: Oxford University Press.
19. Ghelani, A. (2022). Knowledge and skills for social workers on mobile crisis intervention teams. *Clinical Social Work Journal*, 50(4), 414—425. <https://doi.org/10.1007/s10615-021-00823-x>
20. Golan, N. (1978). *Treatment in crisis situations*. New York: Free Pres.
21. Greene, G.J., Lee, M., Trask, R., Rheinscheld, J. (2000). How to work with clients' strengths in crisis intervention. In: A.R. Roberts (Ed.), *Crisis intervention handbook: Assessment, treatment and research* (pp. 31—55). UK: Oxford University Press.
22. Jafari-Mehdiabad, A., Yarhosseini, A., Taherzadeh, S., Tabatabaee, M., Sharifi, V. (2023). Development, Pilot Implementation, and Short-term Outcome of an Outpatient Psychiatric Crisis Intervention Service for Patients with Suicide Risk. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 17(2). <https://doi.org/10.5812/ijpbs-111005>
23. Greenstone, J.L., Leviton, S.C. (2002). *Elements of crisis intervention: Crises and how to respond to them*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
24. Hassell, K.D. (2022). Exploring Officers' Perceptions of Mandated Crisis Intervention Training. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 37(4), 813—824. <https://doi.org/10.1007/s11896-022-09501-1>
25. Herman, J.L. (1997). *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.
26. Horowitz, M.J. (1986). Stress-response syndromes: A review of posttraumatic and adjustment disorders. *Hospital & Community Psychiatry*, 37(3), 241—249. <https://doi.org/10.1176/ps.37.3.241>
27. Hermosilla, S., Forthal, S., Sadowska, K., Magill, E.B., Watson, P., Pike, K.M. (2023). We need to build the evidence: A systematic review of psychological first aid on mental health and well-being. *Journal of traumatic stress*, 36(1), 5—16. <https://doi.org/10.1002/jts.22888>
28. Hu, X., Liu, J., Hao, B., Lv, Y. (2025). Impact of crisis intervention on mental health in the context of specific civilian emergencies. *PLoS One*, 20(9), e0331249. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0331249>
29. James, R.K., Gilliland, B.E. (2016). *Crisis intervention strategies* (8th ed.). Belmont, CA: Thomson. .
30. Jordan, J.V., Handel, M., Alvarez, M., Cook-Nobles, R. (2000). Applications of the Relational Model to Time-Limited Therapy. *Wellesley Centers for Women Wellesley College*, 87, 1—11.

31. Kanel, K. (2018). *A Guide to Crisis Intervention* (6th ed.). Cengage Learning.
32. Myer, R.A. (2001). *Assessment for crisis intervention: A triage assessment model*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
33. Neal, T. (2024). The SAFER-R model addresses biopsychosocial elements and encourages resilience following a critical incident. *Crisis, Stress, and Human Resilience: An International Journal*, 6(2), 65—70.
34. Pollin, I. (1995). *Medical crisis counseling: Short-term therapy for long-term illness*. New York: Norton.
35. Rapoport, L. (1967). Crisis-oriented short-term casework. *Social Service Review*, 41, 31—43. <https://doi.org/10.1086/642030>
36. Ritchie, E.C. (2017). Crisis Intervention and the SAFER-R Model. In: *International Critical Incident Stress Foundation*.
37. Roberts, A.R. (Ed.). (2000). *Crisis intervention handbook: Assessment, treatment and research*. New York: Oxford University Press.
38. Roberts, A.R., Everly, G.S. (2006). A Meta-Analysis of 36 Crisis Intervention Studies. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 6(1), 10—21. <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhj006>
39. Rosenbaum, A., Calhoun, J.F. (1977). The use of the telephone hotline in crisis intervention: A review. *Journal of Community Psychology*, 5, 325—330. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(197710\)5:4<325::AID-JCOP2290050405>3.0.CO;2-D](https://doi.org/10.1002/1520-6629(197710)5:4<325::AID-JCOP2290050405>3.0.CO;2-D)
40. Saleebey, D. (Ed.). (1997). *The strengths perspective in social work practice* (2nd ed.). New York: Longman.
41. Sotoudeh, H.G., Alavi, S.S., Akbari, Z., Jannatifard, F., Artounian, V. (2020). The effect of brief crisis intervention package on improving quality of life and mental health in patients with COVID-19. *Iranian journal of psychiatry*, 15(3), 205—212. <https://doi.org/10.18502/IJPS.V15i3.3812>
42. Shapiro, D., Koocher, G. (1996). Goals and practical considerations in outpatient medical crises. *Professional Psychology: Research and Practice*, 122, 109—120. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.27.2.109>
43. Sue, D.W., Sue, D. (1999). *Counseling the culturally different: Theory and practice* (3rd ed.). New York: Wiley.
44. Vinsi, M.S., et al. (2024). Beyond the Breaking Point: Crisis Intervention Models in Acute Psychiatric Settings. *Brio Innovative Journal of Novel Research (BIJNR)*, 2(1), 177—180.
45. Wang, L., Norman, I., Edleston, V., Oyo, C., Leamy, M. (2024). The Effectiveness and Implementation of Psychological First Aid as a Therapeutic Intervention After Trauma: An Integrative Review. *Trauma Violence Abuse*, 25(4), 2638—2656. <https://doi.org/10.1177/15248380231221492>

Кадыров Р.В. (2026)  
Кризисная интервенция  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 24—42.

Kadirov R.V. (2026)  
Crisis intervention  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 24—42.

46. Wharff, E.A., Ginnis, K.B., Ross, A.M., White, E.M., White, M.T., Forbes, P.W. (2019). Family-Based Crisis Intervention With Suicidal Adolescents: A Randomized Clinical Trial. *Pediatric Emergency Care*, 35(3), 170—175. <https://doi.org/10.1097/PEC.0000000000001076>
47. Wharff, E.A., Ginnis, K.M., Ross, A.M. (2012). Family-based crisis intervention with suicidal adolescents in the emergency room: a pilot study. *Soc Work*, 57(2), 133—143. <https://doi.org/10.1093/sw/sws017>
48. Yassen, J., Harvey, M.R. (1998). Crisis assessment and interventions with victims of violence. In: P.M. Kleespies (Ed.), *Emergencies in mental health practice* (pp. 117—143). New York: Guilford.
49. Yeager, K.R., Roberts, A.R. (Eds.). (2015). *Crisis intervention handbook: Assessment, treatment and research*. New York: Oxford University Press.

## Информация об авторе

Руслан Васитович Кадыров, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой общепсихологических дисциплин, Тихоокеанский государственный медицинский университет (ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России), Владивосток, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3778-5548>, e-mail: [rusl-kad@yandex.ru](mailto:rusl-kad@yandex.ru)

## Information about the author

Ruslan V. Kadirov, PhD in Psychology, Head of the Department of General Psychological Disciplines, Pacific State Medical University, Vladivostok, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3778-5548>, e-mail: [rusl-kad@yandex.ru](mailto:rusl-kad@yandex.ru)

## Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

## Conflict of interest

The author declares no conflict of interest.

Поступила в редакцию 24.04.2026  
Поступила после рецензирования 03.06.2026  
Принята к публикации 28.06.2026  
Опубликована 30.06.2026

Received 2026.04.24  
Revised 2026.06.03  
Accepted 2026.06.28  
Published 2026.06.30

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

Научная статья | Original paper

### Сиблинговые отношения как ресурс психологической безопасности семьи в условиях кризиса, связанного с воспитанием ребенка с особенностями психофизического развития

Е.Ю. Коженевская<sup>1</sup>✉

<sup>1</sup> ОО «Благотворительный детский хоспис», Минск, Республика Беларусь

✉ [ene-key@yandex.ru](mailto:ene-key@yandex.ru)

#### *Резюме*

**Контекст и актуальность.** В условиях роста числа детей с особенностями психофизического развития (далее — ОПФР) актуализируется задача обеспечения психологической безопасности семьи через мобилизацию внутренних ресурсов. Сиблинговая подсистема рассматривается как значимый адаптационный ресурс в контексте кризисной психологии. **Цель:** анализ сиблинговых отношений как механизма обеспечения психологической безопасности семьи в условиях кризиса, связанного с наличием ребенка с ОПФР. **Гипотеза.** Эксплицитное отношение нормотипичного ребенка к сиблингу с ОПФР взаимосвязано с эмоциональным климатом супружеской подсистемы и выполняет регуляторную функцию в поддержании семейного гомеостаза и психологической безопасности. **Методы и материалы.** В исследовании приняли участие 123 человека из 51 семьи (51 мать и 72 нормотипичных ребенка в возрасте 6—12 лет). Использовались следующие методики: «Цветовой тест отношений», «Метод незаконченных предложений», «Системный тест Геринга» (FAST), опросник «Взаимодействие родитель — ребенок», полустандартизированная беседа. **Результаты.** Выявлено статистически значимое различие между имплицитным и эксплицитным отношением нормотипичного ребенка к сиблингу с ОПФР. Имплицитное отношение преимущественно связано с собственным отношением ребенка к семье, тогда как эксплицитное отношение, в отличие от имплицитного, коррелирует с параметрами супружеской подсистемы, отражающими общее семейное благополучие, что позволяет делать вывод о его регуляторной функции, выходящей за пределы сиблинговой подсистемы. Описана динамика

Коженевская Е.Ю. (2026)  
Сиблинговые отношения как ресурс психологической безопасности семьи в условиях кризиса, связанного с воспитанием ребенка с особенностями психофизического развития  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 43—59.

Kozhenevskaya E.Yu. (2026)  
Sibling relationships as a resource for psychological safety of the family in the crisis of raising a child with special needs  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 43—59.

распространения тревоги от супружеской подсистемы к сиблинговой; выделено пять уровней деформации отношений (разочарование, компенсация, сепарация, разобщение, вражда). **Выводы.** Эксплицитное отношение нормотипичного ребенка к сиблингу с ОПФР выполняет регуляторную функцию, способствуя поддержанию семейного гомеостаза за счет перераспределения эмоционального напряжения. Данный механизм обеспечивает психологическую безопасность как самого ребенка, так и семейной системы в целом, позволяя адаптироваться к кризисным условиям без нарушения эмоциональной целостности. Результаты исследования могут быть использованы в практике кризисного психологического консультирования для разработки стратегий укрепления сиблинговой подсистемы как ресурса обеспечения семейной безопасности.

**Ключевые слова:** сиблинговые отношения, ребенок с особенностями психофизического развития, семейный кризис, адаптация, системный подход

**Для цитирования:** Коженевская, Е.Ю. (2026). Сиблинговые отношения как ресурс психологической безопасности семьи в условиях кризиса, связанного с воспитанием ребенка с особенностями психофизического развития. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 43—59. <https://doi.org/10.17759/epps.2026030203>

## Sibling relationships as a resource for psychological safety of the family in the crisis of raising a child with special psychophysical needs

E.Yu. Kozhenevskaya<sup>1</sup>✉

<sup>1</sup> Charitable Children's Hospice Public Organization, Minsk, Republic of Belarus

✉ ene-key@yandex.ru

### Abstract

**Context and relevance.** Given the increasing number of children with special psychophysical needs, ensuring family psychological safety through mobilization of internal resources becomes a priority. The sibling subsystem is considered a significant adaptive resource within the framework of crisis psychology. **Objective:** to analyze sibling relationships as a mechanism for ensuring family psychological safety in crisis conditions associated with raising a child with SPN. **Hypothesis.** The explicit attitude of a typically developing child towards a sibling with SPN is interconnected with the emotional climate of the marital subsystem and performs a regulatory function in maintaining family homeostasis and psychological safety. **Methods and materials.** The study involved 123 participants from 51 families (51 mothers and 72 typically developing children aged 6—12 years). Methods included: Color Relations Test, Sentence Completion Method, Family System Test (FAST), Parent-Child Interaction Questionnaire, and semi-structured interview. **Results.** A statistically significant difference was revealed between implicit and explicit attitudes of a typically

Коженевская Е.Ю. (2026)  
Сиблинговые отношения как ресурс психологической безопасности семьи в условиях кризиса, связанного с воспитанием ребенка с особенностями психофизического развития  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 43—59.

Kozhenevskaya E.Yu. (2026)  
Sibling relationships as a resource for psychological safety of the family in the crisis of raising a child with special needs  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 43—59.

developing child towards a sibling with special psycho-physical needs. The implicit attitude is primarily associated with the child's own attitude towards the family, whereas the explicit attitude, unlike the implicit one, correlates with parameters of the marital subsystem reflecting overall family well-being, suggesting its regulatory function that extends beyond the sibling subsystem. The dynamics of anxiety transmission from the marital subsystem to the sibling subsystem were described; five levels of relationship distortion were identified (disappointment, compensation, separation, disengagement, hostility). **Conclusions.** The explicit attitude of the typically developing child contributes to maintaining family homeostasis through the redistribution of emotional tension. It is recommended to use these findings in psychological counseling to strengthen the sibling subsystem as an adaptation resource.

**Keywords:** sibling relationships, child with special needs, family crisis, adaptation, systemic approach

**For citation:** Kozhenevskaya, E.Yu. (2026). Sibling relationships as a resource for psychological safety of the family in the crisis of raising a child with special psychophysical needs. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 43—59. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2026030203>

## Введение

За последнее десятилетие количество детей с ОПФР в России выросло на 17%, что указывает на рост качества диагностики и медицинской помощи, а также на необходимость расширения и совершенствования оказываемой психологической помощи семьям, воспитывающим таких детей (Селиванова, 2024). Одним из направлений помощи таким семьям является поиск и мобилизация внутренних ресурсов для осознанного и рационального использования в процессе совладания с семейным стрессом (Югова, 2022). Наличие в семье нормотипичных (далее — НТ) детей, образующих совместно с ребенком с ОПФР одну из подсистем семьи — сиблинговую, можно также относить к числу внутренних ресурсов, поскольку взаимодействие сиблингов влияет на общий эмоциональный фон семьи и может обладать терапевтическим потенциалом для родителей. Таким образом, цель настоящей статьи: анализ сиблинговых отношений как адаптационного ресурса в условиях семейного кризиса.

В контексте кризисной психологии появление ребенка с ОПФР рассматривается как событие, нарушающее психологическую безопасность семьи (Пергаменщик, 2025). Согласно системному подходу (Boss, 2002), кризисная ситуация активирует механизмы саморегуляции семейной системы, направленные на восстановление внутреннего гомеостаза и сохранение субъективного благополучия ее членов. Появление в семье ребенка с ОПФР создает дефицит ресурсов, как внешних, таких как материальное обеспечение, так и внутренних — за счет увеличения напряженности в семейных отношениях. Кризисное событие в разной степени затрагивает каждого из членов семьи, что придает семейному стрессу кумулятивный характер (Гурко, 2022). В случае рождения ребенка с ОПФР первыми сталкиваются с проблемой

Коженевская Е.Ю. (2026)  
Сиблинговые отношения как ресурс психологической безопасности семьи в условиях кризиса, связанного с воспитанием ребенка с особенностями психофизического развития  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 43—59.

Kozhenevskaya E.Yu. (2026)  
Sibling relationships as a resource for psychological safety of the family in the crisis of raising a child with special needs  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 43—59.

родители. Если их внутренних и внешних ресурсов будет достаточно, то на этом генерализация стресса может остановиться. Реакция остальных членов семьи возникает одновременно как на то же самое событие, так и на эмоциональное состояние родителей. В способности семьи справиться с кризисом теория семейного стресса утверждает ключевую роль ресурсов. Семейные ресурсы можно определить как ценные социальные, экономические, психологические, эмоциональные и физические качества, которые члены семьи могут использовать в преодолении трудной жизненной ситуации (Нестерова, 2016). Наше исследование сосредоточено на группе психологических ресурсов.

Существуют исследования, указывающие на то, что отношения между сиблингами, один из которых — ребенок с ОПФР, менее благоприятны и гармоничны, чем отношения между НТ детьми, они характеризуются большей напряженностью и конфликтностью (Валитова, 2006). Связано это не только с характером самих сиблинговых отношений, но также и с тем, что каждая из сфер жизни НТ ребенка претерпевает ряд ограничивающих изменений, оказывающих влияние на его жизнь (Dinleyici et al., 2019). При этом наличие сиблинга с ОПФР имеет и позитивные последствия для НТ детей: исследователи отмечают, что у них более развиты такие качества, как терпение, понимание, сочувствие, эмпатия, лояльность к семье и независимость, склонность к сотрудничеству и самоконтроль, они используют более конструктивный копинг и лучше справляются с трудностями (Cuskelly, Gunn, 2003; Derouin, Jessee, 1996; Mandleco et al., 2003; Cox et al., 2003).

Поскольку сиблинговая подсистема является вторичной по отношению к родительской (супружеской), степень ущерба для нее в случае наличия у одного из детей ОПФР зависит от того, какие способы адаптации будут доступны родителям. Если родители не могут справиться с тревогой, их внутриличностные и межличностные конфликты могут быть смягчены перенаправлением тревоги в сторону проблемы дефицита одного из детей. НТ ребенок может включаться в подобные отношения, направив максимум заботы на сиблинга с ОПФР. Мотивом такого поведения может быть не проявление любви и привязанности, а попытка снизить семейную тревогу. Такое поведение посредством обратной связи закрепляется как желательное, определяя ценностные ориентации НТ ребенка, но одновременно повышает внутреннюю тревогу, провоцируя чувства покинутости — в связи с тем, что внимание родителей сосредоточено на проблемах сиблинга, и собственной слабости — в связи с тем, что НТ ребенок не способен помочь (Винер, 2019; Яницкий, 2000).

Системный подход к семье позволяет рассматривать позицию НТ ребенка не как пассивную реакцию на внешние условия, а как активный процесс. Его отношение к сиблингу выступает не как индивидуальное переживание, а как функциональный элемент саморегуляции системы и отражает ее способность к гомеостазу. Поскольку внутреннее ощущение единства с родителями является важным условием безопасности, дезорганизация семейной системы в ответ на изменение условий ее функционирования влечет повышение уровня тревоги, что актуализируют потребность НТ ребенка к принадлежности (Boss, 2002; Эксакусто, 2010).

Помимо общей внутрисемейной обстановки на формирование отношения к сиблингу с ОПФР оказывает влияние и ситуация непосредственного взаимодействия с ним. Сиблинговая, как и каждая семейная подсистема, имеет свои границы, поэтому уровень тревоги, ценности и

Коженевская Е.Ю. (2026)  
Сиблинговые отношения как ресурс психологической безопасности семьи в условиях кризиса, связанного с воспитанием ребенка с особенностями психофизического развития  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 43—59.

Kozhenevskaya E.Yu. (2026)  
Sibling relationships as a resource for psychological safety of the family in the crisis of raising a child with special needs  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 43—59.

правила внутри нее не полностью идентичны общесемейным. Мы предлагаем выделять в структуре отношения НТ ребенка к сиблингу с ОПФР имплицитный и эксплицитный компоненты. Имплицитное отношение связано с непосредственной реакцией на сиблинга, его можно представить в виде недифференцированного принятия или отторжения. Эксплицитное отношение включает не только особенности взаимодействия с сиблингом, но и более широкий социальный контекст, такой как особенности семейной ситуации, взгляды и ценности референтных взрослых (Яницкий, 2000).

### Материалы и методы

Наше исследование, проведенное на базе ОО «Благотворительный детский хоспис», показало различия в имплицитном и эксплицитном отношении. Выборка составила 123 человека (51 семья). Из них 51 мать и 72 нормотипичных ребенка в возрасте от 6 до 12 лет. Для участия в исследовании были отобраны семьи, воспитывающие ребенка с нарушениями опорно-двигательного аппарата от 4 до 18 лет и НТ ребенка (детей). Степень соматических нарушений детей с ОПФР должна была делать невозможным или значительно затруднять самообслуживание, создавая непрерывную потребность в уходе; степень интеллектуальных нарушений не должна была препятствовать взаимодействию между ребенком с ОПФР и НТ ребенком.

Со стороны НТ ребенка отношение к сиблингу с ОПФР изучалось с помощью следующих методик:

- «Цветовой тест отношений» (далее — ЦТО) А.М. Эткинда — имплицитное отношение. НТ ребенку предлагалось пройти тест по отношению к следующим объектам: мать, отец, каждый из сиблингов, семья, я сам.
- «Метод незаконченных предложений» Сакса-Леви в модификации М.А. Гусевой — эксплицитный компонент. Данный тест содержит следующие шкалы: отношение к семье в целом; отношение к сиблингу; отношение окружающих к сиблингу в представлении ребенка; позиция (активная, пассивная или безразличная) ребенка к сиблингу; отношение родителей к сиблингу в представлении ребенка; будущее сиблинга в представлении ребенка.
- «Системный тест Геринга» (FAST). С помощью этого теста изучались параметры функциональности семейной системы: сплоченность (расстояние между фигурками), иерархия (высота фигурки), субъективная значимость члена семьи для респондента (порядок выставления фигурки). Все перечисленные параметры изучались в трех репрезентациях: типичной, конфликтной и идеальной.
- Опросник «Взаимодействие родитель — ребенок» И.М. Марковской (вариант для родителей дошкольников и младших школьников) позволил изучить родительское отношение матери посредством шкал: «Нетребовательность — требовательность»; «Мягкость — строгость»; «Автономность — контроль по отношению к ребенку»; «Эмоциональная дистанция — эмоциональная близость ребенка к родителю»; «Отвержение — принятие ребенка»; «Отсутствие сотрудничества —

Коженевская Е.Ю. (2026)  
Сиблинговые отношения как ресурс психологической безопасности семьи в условиях кризиса, связанного с воспитанием ребенка с особенностями психофизического развития  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 43—59.

Kozhenevskaya E.Yu. (2026)  
Sibling relationships as a resource for psychological safety of the family in the crisis of raising a child with special needs  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 43—59.

сотрудничество»; «Тревожность за ребенка»; «Непоследовательность — последовательность родителя»; «Удовлетворенность отношениями родителя с ребенком»; а также уровень конфликтности в супружеской подсистеме посредством шкалы «Воспитательная конфронтация в семье».

- Методика ЦТО, позволяющая оценить эмоциональный компонент отношения к членам семьи со стороны матери. Стимулами для матерей были следующие категории: супруг, каждый из детей, я сама, семья.
- Сбор информации об условиях жизни НТ ребенка и его участии в заботе о сиблинге с ОПФР осуществлялся методом разработанной нами полустандартизированной беседы с матерью, позволяющей оценить участие НТ ребенка в проблеме ухода за сиблингом с ОПФР по следующим параметрам: пространство: проживает в одной комнате с сиблингом с ОПФР (3), проживает в одной комнате с другим НТ сиблингом(-ами) (2), имеет свою комнату (1); время: когда находится дома, взаимодействует с сиблингом с ОПФР постоянно и добровольно (3), периодически добровольно взаимодействует, не избегает взаимодействия по просьбе родителей (2), избегает взаимодействия (1); качество общения: играет, общается и участвует в уходе за сиблингом с ОПФР (3), только играет и спонтанно общается (2), добровольно не общается (1); домашние дела и обязанности: есть постоянные обязанности и ответственность за их выполнение (3), обязанности, связанные с самообслуживанием, и ситуативная помощь по дому (2), нет домашних обязанностей (1); качество свободного времени: все внешкольное время проводит дома, помогает в быту (3), есть кружки, занятия по дополнительному образованию (2), планирует все свободное время самостоятельно (1).
- Для обработки данных мы использовали метод корреляционного анализа — расчет коэффициента корреляции Спирмена. Обработка данных проводилась с помощью программы STATISTICA 10.

## Результаты

В качестве индикатора имплицитного отношения мы использовали степень эмоциональной привлекательности сиблинга с ОПФР для НТ ребенка, измеренную посредством методики ЦТО. Имплицитное отношение в основном оказалось в большей мере связано с внутренней позицией самого НТ ребенка, чем с внешними условиями, к которым относится и семейная ситуация.

Структурные характеристики семьи, связанные с имплицитным отношением НТ ребенка к сиблингу с ОПФР: количество детей ( $r = 0,38$ ;  $p > 0,05$ ), меньшая значимость матери в типичной репрезентации семьи ( $r = -0,31$ ;  $p > 0,05$ ), близость между матерью и ребенком с ОПФР ( $r = 0,33$ ;  $p > 0,05$ ) и более высокое положение в иерархии сиблинга с ОПФР ( $r = -0,32$ ;  $p > 0,05$ ) в идеальной репрезентации — говорят о том, что ребенок, испытывающий эмоциональное влечение к сиблингу с ОПФР, сепарирован от матери соответственно возрасту, либо с опережением, и менее подвержен ревности к сиблингу с ОПФР. То есть в данном случае идет речь о способности реализовать потребность в независимости и самоопределении.

Коженевская Е.Ю. (2026)  
Сиблинговые отношения как ресурс психологической безопасности семьи в условиях кризиса, связанного с воспитанием ребенка с особенностями психофизического развития  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 43—59.

Kozhenevskaya E.Yu. (2026)  
Sibling relationships as a resource for psychological safety of the family in the crisis of raising a child with special needs  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 43—59.

Внешние условия участвуют в формировании этого отношения опосредованно — через ценности и характер, поскольку внутренняя позиция формируется в диалоге с социальной средой развития (Выготский, 1983).

Со стороны матери с эмоциональной привлекательностью сиблинга с ОПФР для ребенка связаны следующие параметры: снижение уровня воспитательной последовательности ( $r = 0,42$ ;  $p > 0,05$ ) и отсутствие склонности загружать НТ ребенка дополнительными бытовыми обязанностями ( $r = 0,33$ ;  $p > 0,05$ ). Воспитательная последовательность, являясь положительной характеристикой родительского отношения, в своей крайней позиции предстает как ригидность. Таким образом, влечению к сиблингу с ОПФР со стороны ребенка способствует такая позиция матери, при которой она, во-первых, справляется с бытовой нагрузкой без помощи НТ ребенка и, во-вторых, не сосредоточена на разрешении сложностей в его воспитании, гибко реагируя на поведение ребенка и предоставляя ему достаточный уровень свободы.

Группой параметров, наиболее нагруженной связями, оказалось отношение самого НТ ребенка к семье. Сюда входят: отношение к матери ( $r = 0,34$ ;  $p > 0,05$ ), ассоциирование себя с матерью ( $r = 0,40$ ;  $p > 0,05$ ), ассоциирование себя с сиблингом с ОПФР ( $r = 0,73$ ;  $p > 0,05$ ), ассоциирование семьи с собой ( $r = 0,36$ ;  $p > 0,05$ ) и с сиблингом с ОПФР ( $r = 0,37$ ;  $p > 0,05$ ), положительное самоотношение ( $r = 0,37$ ;  $p > 0,05$ ), участие в уходе за сиблингом ( $r = -0,35$ ;  $p > 0,05$ ) и стремление проводить свободное время в семье ( $r = 0,38$ ;  $p > 0,05$ ), более высокая оценка семьи ( $r = -0,37$ ;  $p > 0,05$ ).

Индикатором эксплицитного отношения НТ ребенка к сиблингу с ОПФР послужила соответствующая шкала («отношение к сиблингу») методики «Метод незаконченных предложений» Сакса-Леви в модификации М.А. Гусевой. Хотя эта методика и относится к категории проективных, она отражает именно тот компонент отношения, который ребенок готов открыто транслировать малознакомому взрослому человеку. Анализ связи характеристик функционирования семьи и эксплицитного отношения НТ ребенка к сиблингу с ОПФР позволяет делать выводы о решающей значимости параметров семейного благополучия для данного компонента отношения.

Ребенок, дающий положительную характеристику сиблингу с ОПФР, отмечает в семье близость ( $r = -0,39$ ;  $p > 0,05$ ) и согласованность ( $r = -0,30$ ;  $p > 0,05$ ) внутри родительской подсистемы, высокий статус в семье ребенка с ОПФР ( $r = 0,36$ ;  $p > 0,05$ ), воспринимает самого себя как значимого члена семьи ( $r = -0,35$ ;  $p > 0,05$ ). Положительное эксплицитное отношение также связано со снижением значимости отца в типичной репрезентации семьи ( $r = 0,43$ ;  $p > 0,05$ ) и уменьшением его позиции в иерархии в конфликтной репрезентации ( $r = -0,30$ ;  $p > 0,05$ ). Это согласуется с картиной распределения ролей в семьях, воспитывающих ребенка с ОПФР: ограничение роли отца функцией материального обеспечения семьи. Существует взаимосвязь между положительной оценкой сиблинга с ОПФР и тем, насколько ребенок близко ставит фигурки отца и сиблинга с ОПФР в конфликтной репрезентации ( $r = -0,33$ ;  $p > 0,05$ ). Это говорит об отсутствии со стороны отца по отношению к ребенку с ОПФР агрессии, разочарования или других чувств, заставляющих его дистанцироваться. Со стороны матери с положительной оценкой ребенком сиблинга с ОПФР связаны такие параметры, как отсутствие

Коженевская Е.Ю. (2026)  
Сиблинговые отношения как ресурс психологической безопасности семьи в условиях кризиса, связанного с воспитанием ребенка с особенностями психофизического развития  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 43—59.

Kozhenevskaya E.Yu. (2026)  
Sibling relationships as a resource for psychological safety of the family in the crisis of raising a child with special needs  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 43—59.

строгости ( $r = -0,32$ ;  $p > 0,05$ ), воспитательной конфронтации с отцом ребенка ( $r = -0,33$ ;  $p > 0,05$ ) и отсутствие намерения загружать ребенка помощью по дому ( $r = -0,30$ ;  $p > 0,05$ ).

Сам ребенок, дающий положительную характеристику сиблингу с ОПФР, эмоционально тянется к матери ( $r = -0,30$ ;  $p > 0,05$ ), имеет положительное самоотношение ( $r = -0,30$ ;  $p > 0,05$ ) и склонен проводить много времени с сиблингом с ОПФР ( $r = 0,34$ ;  $p > 0,05$ ).

Если обобщить полученные данные, то получится, что положительная характеристика сиблинга с ОПФР со стороны НТ ребенка связана с наличием супружеского благополучия в семье, теплых и доброжелательных отношений в детско-родительской системе, психологическим благополучием матери и НТ ребенка.

Поскольку родительская подсистема представляет из себя ключевое звено нуклеарной семьи, мы утверждаем, что именно она является эпицентром возникновения семейных дисгармоний.

В целях проверки гипотезы о наличии взаимосвязи между уровнем конфликтности внутри супружеских отношений и отношением НТ ребенка к сиблингу с ОПФР мы сопоставили эти два параметра между собой. Оценка качества супружеских отношений проводилась по трем параметрам: эмоциональный компонент отношения, согласованность внутри супружеской подсистемы и наличие открытых конфликтов. Полученные результаты позволили говорить о высокой чувствительности сиблинговой подсистемы к эмоциональному климату супружеской подсистемы и возможности рассматривать эксплицитное отношение НТ ребенка к сиблингу с ОПФР в качестве индикатора ее функционального состояния (Коженевская, 2023).

Мы описали распространение родительского конфликта на детско-родительские и сиблинговые отношения, выделив пять уровней деформации.

1. *Разочарование* — начальные нарушения эмоциональных связей в супружеской паре. Оценивается на основании снижения эмоциональной привлекательности отца для матери. Внешняя сторона взаимодействия не нарушена.

2. *Компенсация* — отчуждение супругов и компенсаторное поведение. Тревога выходит за границы супружеской подсистемы и затрагивает детско-родительские отношения: уменьшается эмоциональная близость при внешнем сохранении и даже улучшении отношений. Нарушения затрагивают сиблинговую подсистему: НТ ребенок, используя тот же копинг, что и родители, в конфликтной ситуации отстраняется от сиблинга с ОПФР, ниже его оценивает, занимает более пассивную позицию по отношению к нему, одновременно компенсируя отстраненность помощью по дому.

3. *Сепарация* — привычная отчужденность и разделение функций. Здесь отчужденность между супругами становится привычной. НТ ребенок транслирует негативные установки по отношению к сиблингу, отмечает отрицательное отношение к нему родителей. То есть на этом уровне родители не скрывают своего негативного отношения к проблеме.

4. *Разобщение* — потеря семейной идентичности. Отсутствие взаимодействия между членами семьи из признака конфликта или обычного положения вещей переходит в желательное поведение. НТ ребенок отмечает свою отстраненность от матери, от отца и от сиблинга с ОПФР. Нарушены отношения в сиблинговой подсистеме: ребенок выражает

Коженевская Е.Ю. (2026)  
Сиблинговые отношения как ресурс психологической безопасности семьи в условиях кризиса, связанного с воспитанием ребенка с особенностями психофизического развития  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 43—59.

Kozhenevskaya E.Yu. (2026)  
Sibling relationships as a resource for psychological safety of the family in the crisis of raising a child with special needs  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 43—59.

желание отстранить сиблинга от себя и от матери, ниже оценивает сиблинга, считает, что к нему плохо относятся и родители, и окружающие, пессимистично воспринимает его будущее.

5. *Вражда* — открытая конфронтация и полный распад отношений. Здесь страдает отношение матери к себе, супругу, семье. Полностью нарушено представление о семейной идентичности: даже дети здесь уже не связаны для матери с понятием «семья». НТ ребенок отрицательно оценивает семью, отмечает нарушение отношений с матерью. Он не ассоциирует сиблинга с семьей, старается избегать взаимодействия с ним, все параметры отношения к нему хуже, чем на предыдущей стадии (Слепкова, Коженевская, 2024).

Увеличение количества связанных переменных и величина коэффициентов корреляции позволили определить направление распространения тревоги от родительской подсистемы к детско-родительской и сиблинговой (см. рис.).

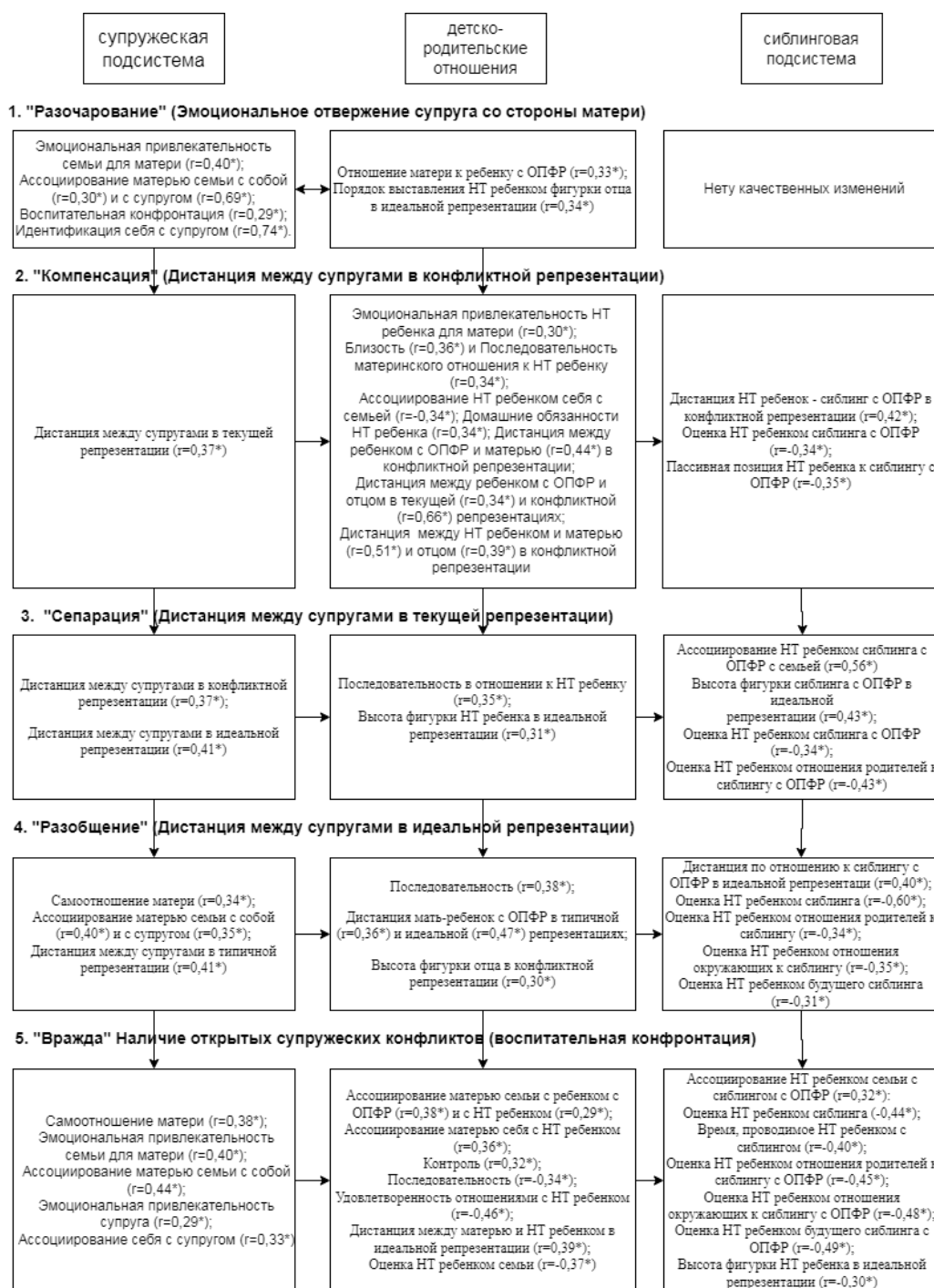


Рис. Модель распространения тревоги в семейной системе: «\*» —  $p < 0,05$

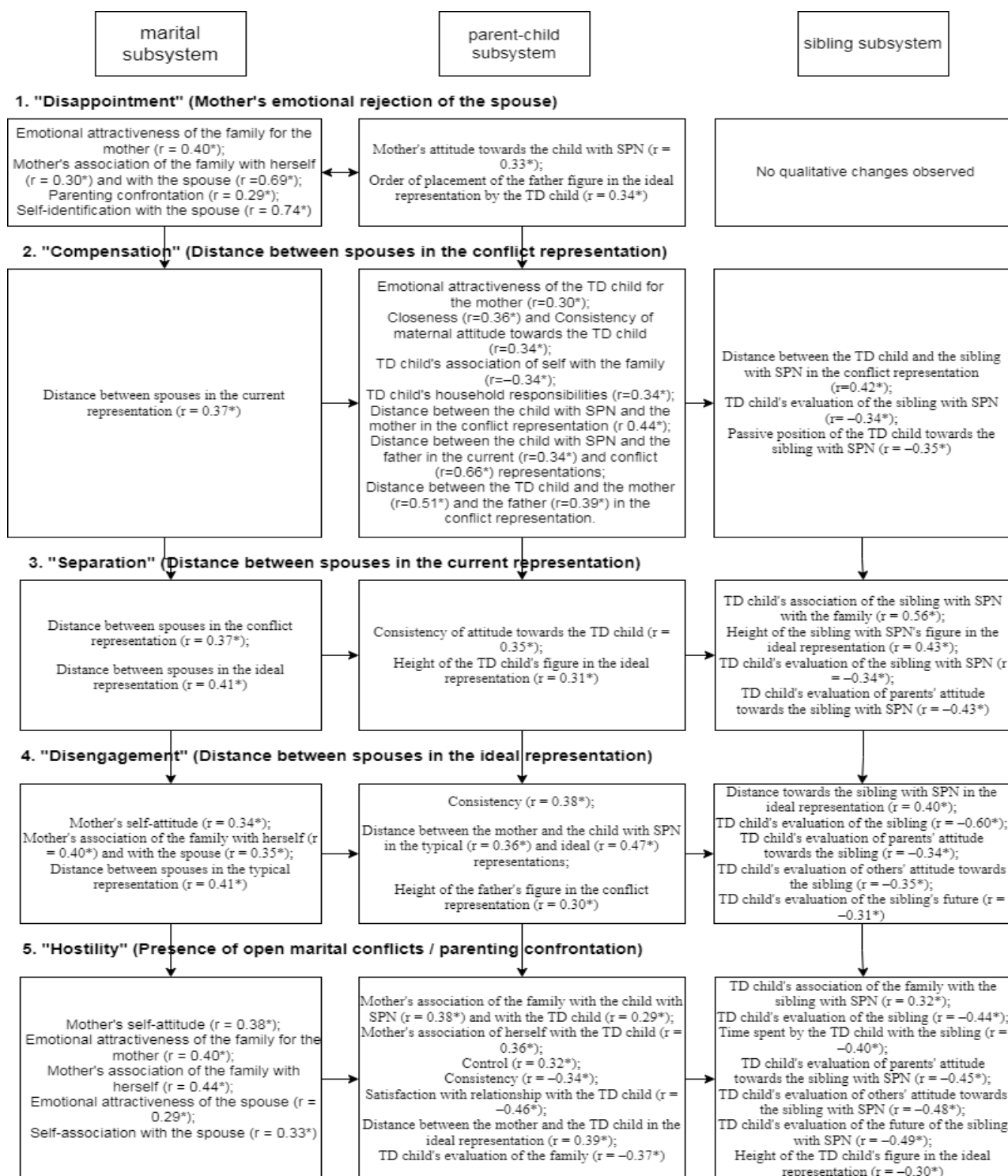


Fig. Model of anxiety transmission in the family system: «\*» —  $p < 0.05$ .

Коженевская Е.Ю. (2026)  
Сиблинговые отношения как ресурс психологической безопасности семьи в условиях кризиса, связанного с воспитанием ребенка с особенностями психофизического развития  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 43—59.

Kozhenevskaya E.Yu. (2026)  
Sibling relationships as a resource for psychological safety of the family in the crisis of raising a child with special needs  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 43—59.

### Обсуждение результатов

Механизм возникновения связи между нарушением супружеских отношений и эксплицитного отношения НТ ребенка к сиблингу с ОПФР можно объяснить следующим образом: в условиях кризиса семья мобилизует имеющиеся ресурсы для адаптации, однако при сохраняющемся высоком уровне тревоги одним из способов ее редукции становится проявление НТ ребенком негативного отношения к сиблингу. Данный механизм связан с общей тенденцией перераспределения эмоционального напряжения внутри семейной системы (Bowen, 1978). Способность семьи к преодолению кризисов формируется, в том числе, через реализацию задачи создания безопасного пространства для выражения и разрешения возникающих разногласий, гнева и конфликтов (Белогай, 2010). При отсутствии ролевой согласованности и взаимной поддержки в семейной системе НТ ребенок может демонстрировать отвержение сиблинга с ОПФР вне зависимости от его реальных переживаний. В таком случае семейная система получает механизм выхода напряжения, связанного с неспособностью эффективно справляться с вызовами, возникающими в связи с наличием ребенка с ОПФР. Проявление родительских тревог и эмоционального дискомфорта через поведение НТ ребенка становится инструментом регуляции внутрисемейного напряжения. Таким образом, эксплицитное отношение к сиблингу с ОПФР не всегда является непосредственным отражением характера и содержания сиблинговых отношений. При этом имплицитное отношение НТ ребенка остается относительно независимым от родительских установок, формируясь на основе внутренней позиции.

Несмотря на возможное осуждение со стороны родителей, выражение негативного отношения к сиблингу с ОПФР служит не только способом адаптации НТ ребенка к сложившимся условиям, но и частично снижает уровень тревоги в семейной системе, одновременно позволяя искать более согласованные стратегии взаимодействия. Посредством открытой трансляции скрытых процессов реализуется механизм обратной связи, лежащий в основе саморегуляции системы и обеспечивающий ее адаптивность к внешним условиям (Винер, 2019). Данный механизм позволяет системе «оценить» текущие результаты в сравнении с желаемым состоянием и корректировать действия для достижения цели (Рыжова, 2025). Трансляция латентных негативных установок родителей играет значимую роль также и в процессе формирования семейной идентичности, способствующей признанию и осмыслению сложности жизненной ситуации, обусловленной наличием ребенка с ОПФР. В данном контексте демонстрируемое поведение НТ ребенка не только приобретает особую значимость как механизм разрядки внутрисемейного напряжения, но и выполняет функцию трансформации скрытых конфликтов, характерных для социально регламентированной детско-родительской подсистемы, в более открытые, но относительно безопасные формы сиблингового взаимодействия. Такая динамика подтверждает устойчивость уже сформированных установок, лежащих в основе внутрисемейных моделей коммуникации и распределения эмоциональных ролей.

В том случае, если семья смогла успешно пережить кризис, адаптироваться к ситуации наличия ребенка с ОПФР и реорганизовать свою структуру, позитивное эксплицитное отношение НТ ребенка к сиблингу с ОПФР продолжает выполнять стабилизирующую

Коженевская Е.Ю. (2026)  
Сиблинговые отношения как ресурс психологической безопасности семьи в условиях кризиса, связанного с воспитанием ребенка с особенностями психофизического развития  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 43—59.

Kozhenevskaya E.Yu. (2026)  
Sibling relationships as a resource for psychological safety of the family in the crisis of raising a child with special needs  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 43—59.

функцию, аналогичную той, что наблюдается при негативном сценарии. Оно поддерживает устойчивость семейной системы, транслируя установки родителей, которые способствовали достижению этого состояния. В данном случае НТ ребенок проявляет убежденность в том, что сиблинг с ОПФР является полноправным и значимым членом семьи, которому заслуженно уделяется внимание, забота и любовь. Он воспринимает отношение окружающих к сиблингу с ОПФР как позитивное, активно участвует в его жизни и демонстрирует уверенность в его благополучии в будущем.

Независимо от того, какое отношение к сиблингу с ОПФР транслирует НТ ребенок, оно поддерживает в неизменном состоянии картину семейных смыслов и ценностей. Единое ценностное поле, в свою очередь, выступает и как механизм регуляции внутрисемейных процессов, и как фактором, обеспечивающий устойчивость системы, позволяя ее участникам адаптироваться к изменяющимся условиям без нарушения эмоциональной целостности семьи (Куфтяк, 2010). Таким образом, полученные данные позволяют интерпретировать эксплицитное отношение нормотипичного ребенка к сиблингу с ОПФР не как отражение имплицитного отношения, а как индикатор внутрисемейной динамики и механизм обеспечения психологической безопасности семьи. Трансляция позитивного или негативного отношения к сиблингу способствует снижению уровня тревоги в родительской подсистеме, что, в терминах кризисной психологии, является формой адаптивной регуляции. При этом имплицитное отношение, оставаясь автономным, выполняет функцию сохранения внутренней целостности личности ребенка, предотвращая эмоциональное выгорание и дезадаптацию. Таким образом, сиблинговая подсистема выступает буфером, смягчающим воздействие кризисного стрессора и поддерживающим субъективное ощущение безопасности всех членов семьи.

### Заключение

Эксплицитное отношение НТ ребенка к сиблингу с ОПФР выполняет значимую регуляторную и стабилизирующую функцию в семейной системе. Оно отражает внутреннюю динамику семьи и служит механизмом адаптации к кризисным ситуациям, связанным с наличием ребенка с ОПФР. В процессе перераспределения эмоционального напряжения внутри семьи супружеские, детско-родительские и сиблинговые отношения оказываются тесно взаимосвязанными, формируя комплексную модель семейного реагирования на стрессовые факторы. НТ ребенок выполняет функцию стабилизатора семейной системы независимо от того, насколько эффективно ей удалось справиться с кризисом, вызванным наличием ребенка с ОПФР. Его поведение становится важным элементом поддержания внутрисемейного равновесия, обеспечивая адаптацию системы к изменяющимся условиям.

**Ограничения.** Относительно небольшой объем выборки обусловлен трудностями рекрутинга семей, воспитывающих детей с ОПФР, которые склонны ограничивать контакты с внешними специалистами. Также отмечается гендерный дисбаланс: отцы реже соглашаются на участие в исследованиях, что согласуется с данными о специфике мужских стратегий совладания с семейным кризисом.

Коженевская Е.Ю. (2026)  
Сиблинговые отношения как ресурс психологической безопасности семьи в условиях кризиса, связанного с воспитанием ребенка с особенностями психофизического развития  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 43—59.

Kozhenevskaya E.Yu. (2026)  
Sibling relationships as a resource for psychological safety of the family in the crisis of raising a child with special needs  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 43—59.

**Limitations.** The relatively small sample size reflects the challenges of recruiting families raising children with SPN, who tend to limit contact with professionals not directly involved in providing support. Additionally, the study included predominantly mothers; the low involvement of fathers is consistent with research on gender-specific coping strategies in response to the traumatic event of having a child with SPN.

## Список источников / References

1. Белогай, К.Н. (2010). Психологические задачи брака и факторы стабильности супружеских отношений. *СибСкрипт*, 3, 21—26. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-zadachi-braka-i-factory-stabilnosti-supruzheskih-otnosheniy> (дата обращения: 10.09.2024).  
Belogay, K.N. (2010). Psychological tasks of marriage and factors of stability of family relations. *SibScript*, 3, 21—26. (In Russ.). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-zadachi-braka-i-factory-stabilnosti-supruzheskih-otnosheniy> (viewed: 10.09.2024).
2. Валитова, И.Е. (2006). Взаимоотношения в семье между сиблингами, один из которых — ребенок с особенностями в развитии. *Мир психологии*, 4, 55—67. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9437046> (дата обращения: 10.09.2024).  
Valitova, I.E. (2006). Family relationships between siblings, one of whom is a child with developmental disabilities. *World of Psychology*, 4, 55—67. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9437046> (viewed: 10.09.2024).
3. Винер, Н. (2019). *Кибернетика и общество* / пер. с англ. М.: АСТ.  
Wiener, N. (2019). *Cybernetics and society* / transl. from Engl. Moscow: AST. (In Russ.).
4. Выготский, Л.С. (1983). Основы дефектологии (Т.А. Власова, ред.). В: Л.С. Выготский, *Собрание сочинений: в 6 т. Т. 5*. М.: Педагогика.  
Vygotsky, L.S. (1983). Fundamentals of defectology (T.A. Vlasova, Ed.). In: L.S. Vygotsky, *Collected works: in 6 vols. Vol. 5*. Moscow: Pedagogika. (In Russ.).
5. Гурко, Т.А. (2022). Применение понятий теории семейного стресса в зарубежных исследованиях. *Социологический журнал*, 28(3), 166—183. <https://doi.org/10.19181/socjour.2022.28.3.9157>  
Gurko, T.A. (2022). The Application of Ideas of Family Stress Theory in Foreign Research. *Sociological Journal*, 28(3), 166—183. (In Russ.). <https://doi.org/10.19181/socjour.2022.28.3.9157>
6. Коженевская, Е.Ю. (2023). Супружеские и сиблинговые отношения в семьях, воспитывающих ребенка с особенностями психофизического развития. *Вопросы психологии*, 1, 53—64. URL: <http://www.voppsy.ru/cnew23N1.htm> (дата обращения: 12.03.2026)  
Kozhenevskaya, E.Yu. (2023). Marital and sibling relationships in families raising a child with

Коженевская Е.Ю. (2026)  
Сиблинговые отношения как ресурс психологической безопасности семьи в условиях кризиса, связанного с воспитанием ребенка с особенностями психофизического развития  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 43—59.

Kozhenevskaya E.Yu. (2026)  
Sibling relationships as a resource for psychological safety of the family in the crisis of raising a child with special needs  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 43—59.

- special psycho-physical needs. *Voprosy Psychologii*, 1, 53—64. (In Russ.) URL: <http://www.voppsy.ru/cnew23N1.htm> (viewed: 12.03.2026).
7. Куфтяк, Е.В. (2010). Семейная устойчивость как психологический феномен. *Сибирский психологический журнал*, 38, 38—44. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semeynaya-ustoychivost-kak-psiologicheskij-fenomen> (дата обращения: 12.03.2026).  
Kuftyak, E.V. (2010). Family resilience as a psychological phenomenon. *Siberian Psychological Journal*, 38, 38—44. (In Russ.). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semeynaya-ustoychivost-kak-psiologicheskij-fenomen> (viewed: 12.03.2026).
  8. Нестерова, А.А. (2016). Семейные ресурсы как условие жизнеспособности семьи в кризисных ситуациях. *Развитие личности*, 1, 156—173. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semeynye-resursy-kak-uslovie-zhiznesposobnosti-semi-v-krisisnyh-situatsiyah> (дата обращения: 12.03.2026).  
Nesterova, A.A. (2016). Family resources as condition of family viability in crisis conditions. *Personality development*, 1, 156—173. (In Russ.). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semeynye-resursy-kak-uslovie-zhiznesposobnosti-semi-v-krisisnyh-situatsiyah> (viewed: 12.03.2026).
  9. Пергаменщик, Л.А. (2025). Определение методологического основания кризисной психологии. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(1), 5—15. <https://doi.org/10.17759/epps.2025020101>  
Pergamenshchik, L.A. (2025). Definition of the Methodological Basis of Crisis Psychology. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(1), 5—15. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2025020101>
  10. Рыжова, М.А. (2025). Теоретические основы исследования саморегуляции поведения в юношеском возрасте. *Молодой ученый*, 6, 216—221. URL: <https://moluch.ru/archive/557/122469> (дата обращения: 12.03.2026).  
Ryzhova, M.A. (2025). Theoretical foundations of research on behavioral self-regulation in youth. *Young scientist*, 6, 216—221. (In Russ.). URL: <https://moluch.ru/archive/557/122469> (viewed: 12.03.2026).
  11. Селиванова, С.С. (2024). Тенденции адаптации системы общего образования для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья. *Уфимский гуманитарный научный форум*, 1, 349—362. <https://doi.org/10.47309/2713-2358-2024-1-349-362>  
Selivanova, S.S. (2024). Trends in adaptation of the general education system for children with disabilities and children with limited health abilities. *Ufa Humanitarian Scientific Forum*, 1, 349—362. (In Russ.). <https://doi.org/10.47309/2713-2358-2024-1-349-362>
  12. Слепкова, В.И., Коженевская, Е.Ю. (2024). Уровни деформации межличностных отношений в семье, воспитывающей ребенка с особенностями психофизического развития. *Право. Экономика. Психология*, 2, 59—64. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/43857> (дата обращения: 12.03.2026).  
Slepkoval, V.I., Kozhenevskaya, E.Yu. (2024). Levels of distortion of interpersonal relationships in a family raising a child with special psycho-physical needs. *Right. Economy. Psychology*, 2, 59—64. (In Russ.). URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/43857> (viewed: 12.03.2026).

- Коженевская Е.Ю. (2026) Сиблинговые отношения как ресурс психологической безопасности семьи в условиях кризиса, связанного с воспитанием ребенка с особенностями психофизического развития *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 43—59.
- Kozhenevskaya E.Yu. (2026) Sibling relationships as a resource for psychological safety of the family in the crisis of raising a child with special needs *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 43—59.
13. Эксакусто, Т.В. (2010). Социально-психологическая безопасность субъекта отношений. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология*, 2, 239—244. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskaya-bezopasnost-subekta-otnosheniy> (дата обращения: 12.03.2026). Eksakusto, T.V. (2010). Social and psychological safety of the subject of relationships. *Bulletin of Saint-Petersburg University. Sociology*, 2, 239—244. (In Russ.). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskaya-bezopasnost-subekta-otnosheniy> (viewed: 12.03.2026).
14. Югова, О.В. (2022). Ресурсные возможности семьи ребенка с нарушениями развития как предмет изучения в практике психолого-педагогического консультирования. *Вестник педагогических инноваций*, 2, 78—85. <https://doi.org/10.15293/1812-9463.2202.10> Yugova, O.V. (2022). The resource opportunities of a family of a child with developmental disorders as a subject of study in the practice of psychological and pedagogical consulting. *Journal of Pedagogical Innovations*, 2, 78—85. (In Russ.). <https://doi.org/10.15293/1812-9463.2202.10>
15. Яницкий, М.С. (2000). *Ценностные ориентации личности как динамическая система*. Кемерово: Кузбассвузиздат. Yanitsky, M.S. (2000). *Value orientations of personality as a dynamic system*. Kemerovo: Kuzbassvuzizdat. (In Russ.).
16. Boss, P. (2002). *Family stress management: A contextual approach* (2nd ed.). USA: SAGE Publications, Inc. 44. <https://doi.org/10.4135/9781452233895>
17. Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
18. Cox, A.H., Marshall, E.S., Mandleco, B., Olsen, S.F. (2003). Coping responses to daily life stressors of children who have a sibling with a disability. *Journal of Family Nursing*, 9, 397—413. URL: <https://scholarsarchive.byu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3951&context=jur> (viewed: 12.03.2026). <https://doi.org/10.1177/1074840703258328>
19. Cuskelly, M., Gunn, P. (2003). Sibling relationships of children with Down syndrome: Perspectives of mothers, fathers, and siblings. *American Journal of Mental Retardation*, 108(4), 234—244. [https://doi.org/10.1352/0895-8017\(2003\)108<234:SROCWD>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1352/0895-8017(2003)108<234:SROCWD>2.0.CO;2)
20. Derouin, D., Jessee, P.O. (1996). Impact of a chronic illness in childhood: Siblings' perceptions. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 19(2), 135—147. <https://doi.org/10.3109/01460869609038053>
21. Dinleyici, M., Çarman, K.B., Özdemir, C., Harmancı, K., Eren, M., Kirel, B., Şimşek, E., Yazar, C., Duyan Çamurdan, A., Şahin Dağlı, F. (2019). Quality-of-life Evaluation of Healthy Siblings of Children with Chronic Illness. *Balkan Medical Journal*, 36(1), 34—42. <https://doi.org/10.4274/balkanmedj.galenos.2019.2019.7.142>
22. Mandleco, B., Marshall, E., Olsen, S.F., Dyches, T. (2003). The relationship between family and sibling functioning in families raising a child with a disability. *Journal of Family Nursing*, 9, 365—396. <https://doi.org/10.1177/1074840703258329>

Коженевская Е.Ю. (2026)  
Сиблинговые отношения как ресурс психологической безопасности семьи в условиях кризиса, связанного с воспитанием ребенка с особенностями психофизического развития  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 43—59.

Kozhenevskaya E.Yu. (2026)  
Sibling relationships as a resource for psychological safety of the family in the crisis of raising a child with special needs  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 43—59.

## **Информация об авторе**

*Елена Юрьевна Коженевская*, магистр психологических наук, психолог, ОО «Благотворительный детский хоспис», Минск, Республика Беларусь, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-9694-8960>, e-mail: ene-key@yandex.ru

## **Information about the author**

*Elena Yu. Kozhenevskaya*, Master of Psychological Sciences, Psychologist, Charitable Children's Hospice Public Organization, Minsk, Republic of Belarus, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-9694-8960>, e-mail: ene-key@yandex.ru

## **Конфликт интересов**

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

## **Conflict of interest**

The author declares no conflict of interest.

## **Декларация об этике**

Исследование было рассмотрено и одобрено Этическим комитетом ОО «Благотворительный детский хоспис» (протокол № 1 от 10.03.2025).

Письменное информированное согласие на участие в этом исследовании было предоставлено респондентами (или законными опекунами / ближайшими родственниками участника).

## **Ethics statement**

The study was reviewed and approved by the Ethics Committee of the Charitable Children's Hospice Public Organization (report no. 1, 2025/03/10).

Written informed consent to participate in this study was obtained from all participants (or from their legal guardians / closest relatives, where applicable).

Поступила в редакцию 20.03.2026  
Поступила после рецензирования 18.05.2026  
Принята к публикации 09.06.2026  
Опубликована 30.06.2026

Received 2026.03.20  
Revised 2026.05.18  
Accepted 2026.06.09  
Published 2026.06.30

Научная статья | Original paper

## Трансформация временной перспективы как критерий посттравматического роста у женщин с опытом перинатальной потери

Е.А. Петражицкая<sup>1</sup>✉

<sup>1</sup> Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск, Республика Беларусь

✉ rok-sunna@yandex.ru

### Резюме

**Контекст и актуальность.** Статья посвящена исследованию и анализу временной перспективы как критерия посттравматического роста женщин с опытом перинатальной утраты. Актуальность обусловлена широким распространением перинатальных потерь и их влиянием на психологическое благополучие женщин. **Цель:** выявить и описать особенности трансформации временной перспективы как критерия посттравматического роста у женщин с опытом перинатальной потери. **Методы и материалы.** В исследовании приняли участие 102 женщины в возрасте от 24 до 45 лет, из них 48 женщин с опытом перинатальной потери. Для достижения поставленной цели были использованы опросные методы: «Психологическая автобиография» Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржовой, «Семантический дифференциал времени» Л.И. Вассермана, «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, «Шкала депрессии» А. Бека, «Шкала оценки влияния травматического события» М.Дж. Хоровитца, «Шкала экзистенции» А. Лэнгле, К. Орглер, а также стандартизированное исследовательское интервью. **Результаты.** Результаты показали, что особенности временной перспективы отражают позитивные изменения в процессе личностной трансформации, включающие в себя рефлексия прошлого, вовлеченность в настоящее и планирование осмысленного будущего у женщин с опытом перинатальной утраты. **Выводы.** Перинатальная утрата вызывает значительные психологические трудности, но одновременно создает условия для посттравматического роста. Глубокое осмысление прошлого опыта, вовлеченность в настоящее, а также выстраивание оптимистичного и реалистичного образа будущего способствуют личностному росту, при этом ключевыми ресурсами для женщин с опытом перинатальной потери становятся социальная поддержка и работа с самопринятием. Исследование вносит вклад в понимание механизмов преодоления перинатальной утраты и может быть использовано для совершенствования психологической помощи женщинам, пережившим эту травму.

Петражицкая Е.А. (2026)  
Трансформация временной перспективы как критерий  
посттравматического роста у женщин с опытом  
перинатальной потери  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 60—81.

Petrazhitskaya E.A. (2026)  
Transformation of time perspective as a criterion of  
post-traumatic growth in women with experience  
of perinatal loss  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 60—81.

**Ключевые слова:** кризис, перинатальная потеря, временная перспектива, трансформация временной перспективы, посттравматический рост

**Благодарности.** Автор благодарит за помощь и вдохновение своего научного руководителя Л.А. Пергаменщика.

**Для цитирования:** Петражицкая, Е.А. (2026). Трансформация временной перспективы как критерий посттравматического роста у женщин с опытом перинатальной потери. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 60—81. <https://doi.org/10.17759/epps.2026030204>

## Transformation of time perspective as a criterion of post-traumatic growth in women with experience of perinatal loss

Е.А. Petrazhitskaya<sup>1</sup>✉,

<sup>1</sup> Belarusian State Pedagogical University, Minsk, Republic of Belarus

✉ rok-sunna@yandex.ru

### Abstract

**Context and relevance.** The article is devoted to the study and analysis of time perspective as a criterion of post-traumatic growth in women with perinatal loss experiences. The relevance is due to the widespread occurrence of perinatal losses and their impact on women's psychological well-being. **Objective:** to identify and describe the features of the transformation of time perspective as a criterion of post-traumatic growth in women with perinatal loss experience. **Methods and materials.** The study involved 102 women aged 24 to 45. Of these, 48 women had a history of perinatal loss. To achieve this goal, the following survey methods were used: “Psychological autobiography” (L.F. Burlachuk, E.Yu. Korzhova), “Semantic time differential” (L.I. Wasserman), “Scale of psychological well-being” (K. Ryff), “Depression scale” (A. Beck), “The scale of assessment of the impact of a traumatic event” (M.J. Horowitz), “The Scale of existence” (A. Langle, K. Orgler), as well as a standardized research interview. **Results.** The results showed that the features of the time perspective reflect positive changes in the process of personal transformation, including reflection on the past, involvement in the present, and planning for a meaningful future in women with perinatal loss experiences. **Conclusions.** Perinatal loss causes significant psychological difficulties, but it also creates conditions for post-traumatic growth. Deep reflection on past experiences, engagement in the present, and building an optimistic and realistic vision of the future contribute to personal growth, while social support and self-acceptance become key resources for women who have experienced perinatal loss. This study contributes to understanding the mechanisms of coping with perinatal loss and can be used to improve psychological support for women who have experienced this trauma.

Петражицкая Е.А. (2026)  
Трансформация временной перспективы как критерий  
посттравматического роста у женщин с опытом  
перинатальной потери  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 60—81.

Petrazhitskaya E.A. (2026)  
Transformation of time perspective as a criterion of  
post-traumatic growth in women with experience  
of perinatal loss  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 60—81.

**Keywords:** crisis, perinatal loss, time perspective, transformation of time perspective, post-traumatic growth

**Acknowledgements.** The author would like to thank his supervisor, L.A. Pergameshchik, for his help and inspiration.

**For citation:** Petrazhitskaya, E.A. (2026). Transformation of time perspective as a criterion of post-traumatic growth in women with experience of perinatal loss. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 60—81. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2026030204>

## Введение

Актуальность изучения кризиса обусловлена его универсальным характером: каждый человек в течение жизни сталкивается с ситуациями, нарушающими привычную модель функционирования и требующими перестройки системы смыслов, ценностей, стратегий поведения. К числу кризисных событий относится тяжелая утрата, в том числе перинатальная потеря. Она влечет за собой комплекс вторичных утрат: социальных ролей, сложившихся взаимоотношений, представлений о себе и своих ценностях, а также желанного будущего и смысла собственной жизни. Анализ механизмов возникновения, протекания и преодоления кризиса перинатальной утраты позволяет углубить понимание процессов адаптации, а также способствует совершенствованию методов психологического сопровождения. В данной статье исследуются механизмы трансформации временной перспективы у женщин с опытом перинатальной потери и обосновывается ее роль как индикатора конструктивного преодоления кризиса.

Около 20% беременностей в мире заканчиваются перинатальной потерей, и последствия такой утраты не ограничиваются острым периодом горевания (Петражицкая, 2014; Beato et al., 2025): у многих женщин наблюдается длительное нарушение психологического благополучия, включающее симптомы депрессии и посттравматического стрессового расстройства. К перинатальной потере относится гибель плода на различных стадиях беременности, во время родов или смерть новорожденного вскоре после родов. Перинатальная утрата оказывает влияние не только на эмоциональное состояние, но и на качество жизни женщины. Она может осложнять ее психологическое состояние в последующие беременности, влиять на воспитание рожденных впоследствии детей и приводить к нарушению отношений с близким окружением. Травма перинатальной потери нарушает ощущение направленности и непрерывности жизненного пути женщины, провоцируя чувство беспомощности (Петражицкая, Пергаменщик, 2020). Особенно важно, что в ситуации перинатальной потери женщина теряет не только ребенка, но и связанные с ним проекции и надежды на будущее, представления о собственном будущем материнстве, а также утрачивает представления о себе, смысле и временной перспективе.

В целом, отношение ко времени определяет представление человека о себе и о своем месте в мире, задает импульс его жизни. Жизненные кризисы и резкие перемены не только снижают личностный потенциал, но и нарушают временные параметры жизнедеятельности: сужают временную перспективу, затрудняют самореализацию (Болотова, 2006). При этом в психологии нет однозначного определения временной перспективы и единого подхода к ее

Петражицкая Е.А. (2026)  
Трансформация временной перспективы как критерий  
посттравматического роста у женщин с опытом  
перинатальной потери  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 60—81.

Petrazhitskaya E.A. (2026)  
Transformation of time perspective as a criterion of  
post-traumatic growth in women with experience  
of perinatal loss  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 60—81.

изучению (Квасова, 2010; Юнина-Пакулова, Сидоренко, 2025). В результате теоретического анализа литературы можно выделить несколько основных подходов в рассмотрении временной перспективы личности (Петражицкая, 2015): *мотивационный подход*, который подчеркивает регулятивную роль временной перспективы; *диспозиционный подход*, который рассматривает временную перспективу как относительно устойчивую, но способную меняться в течение жизни характеристику (диспозицию) личности; *событийно-биографический подход*, рассматривающий временную перспективу через призму уникальности и целостности жизненного пути. В целом, все эти подходы при рассмотрении временной перспективы личности подчеркивают значимость компонента будущего, процессы построения образа будущей жизни и степени его влияния на организацию и продуктивность жизненного пути личности. При этом существующие в сознании несколько образов будущего непосредственно влияют на восприятие своего прошлого жизненного опыта и переживания настоящего, их одновременное присутствие в субъективной картине жизненного пути переживается как смыслы и ценности, поддерживающие и направляющие личность в данный момент времени (Березина, 2001).

В кризисных ситуациях происходит трансформация временной перспективы. Психологический кризис представляет собой состояние внутреннего тупика, нарушающего привычное течение жизни и вызывающее интенсивные негативные переживания. Преодоление кризиса происходит через переживание (Василюк, 1984) как особого рода деятельность по трансформации внутреннего мира, изменению смысловых ориентиров и образа будущего. Часто травматический опыт провоцирует фиксацию на каком-то одном временном модусе и нарушает осознание реальности, провоцирует разрыв между временными модусами, сужение временной протяженности, диссоциацию воспоминаний, их неспособность сложиться в единую автобиографическую историю (Магомед-Эминов, 1998; Квасова, 2013; Колк, 2020). Среди экзистенциальных последствий травмы (по В. Франклу, Р. Мэю, А. Лэнгле) наблюдаются утрата смысла, ценностей; отчаяние и безнадежность; невозможность увидеть будущее.

Так, одним из последствий психологических кризисов является трансформация временной перспективы. В свою очередь, сбалансированная и протяженная временная перспектива представляет собой ключевой ресурс преодоления кризиса: принятие и осмысление прошлого, в том числе кризисного события; аутентичное проживание настоящего; возможность найти и реализовать смысл в будущем. Такая временная перспектива взаимосвязана с психологическим благополучием и способствует посттравматическому росту.

Кризис представляет собой не только угрозу, но и потенциал для позитивной трансформации: разрушая прежние смыслы, он может стать катализатором поиска нового жизненного направления. «Травма приводит к экзистенциальному столкновению человека с пониманием, что его внутренняя структура разбита вдребезги, и с болезненным осознанием собственной уязвимости», при этом «путь к лучшей версии себя лежит через тяжелейшее страдание» (Виртц, 2024). Посттравматический рост (Tedeschi, Calhoun, 2004) — это позитивные психологические изменения, возникающие вследствие преодоления тяжелого опыта. Он предполагает не просто преодоление кризиса, но и глубокую трансформацию личности, которая выражается в новых установках, ценностях и жизненных ориентирах.

Петражицкая Е.А. (2026)  
Трансформация временной перспективы как критерий  
посттравматического роста у женщин с опытом  
перинатальной потери  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 60—81.

Petrazhitskaya E.A. (2026)  
Transformation of time perspective as a criterion of  
post-traumatic growth in women with experience  
of perinatal loss  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 60—81.

Однако ПТР способствует не сам травматический опыт, а активная внутренняя работа и благоприятные внешние условия.

Согласно модели Р. Тедески и Л. Кэлхоун, посттравматический рост проявляется в следующих сферах: личностная зрелость, (углубление и ценность отношений, рост эмпатии и сострадание); личностная сила (внутренняя устойчивость, уверенность в себе, когда обстоятельства жизни понимаются как преодолимые); ценность жизни (повышение ее осмысленности, благодарность за настоящее); новые возможности (появление новых интересов и планов); духовные перемены (мировоззренческие изменения, углубление философских и религиозных взглядов) (Тедески, Кэлхоун, 2004). По А.Н. Зеяниной и М.А. Падун, структура ПТР включает в себя следующие компоненты: когнитивный (переосмысление приоритетов, новый жизненный нарратив); эмоциональный (рост эмоциональной устойчивости, развитие эмпатии); поведенческий (новые стратегии совладания, расширение репертуара социальных ролей); ценностно-смысловой (пересмотр системы ценностей, обретение новых смыслов) (Зеянина, Падун, 2017).

ПТР наблюдается у широкого круга людей, сталкивающихся с разными жизненными травмирующими обстоятельствами (Tedeschi, Calhoun, 2004; Кленкова, Фаустова, 2025). Среди факторов, способствующих ПТР, можно назвать следующие: переосмысление опыта; рефлексия и гибкости мышления; социальная поддержка и качество отношений, в том числе принадлежность к поддерживающему сообществу и культурные нормы; личностные качества (оптимизм, самоэффективность, открытость новому); когнитивные способности (когнитивная согласованность, гибкость мышления, смысложизненные ориентации); квалифицированная психологическая помощь (Зеянина, Падун, 2017). Также имеют значение ситуативные факторы, такие как характер травматического события, его субъективная значимость, длительность воздействия стрессора, доступность ресурсов для совладания (Зеянина, Падун, 2017). ПТР будут препятствовать чувство вины и негативные когнитивные искажения, избегание воспоминаний о травме, отсутствие социальной поддержки, фиксация на негативных переживаниях.

ПТР в рамках экзистенциального подхода может рассматриваться как процесс переосмысления фундаментальных аспектов существования, таких как смысл жизни, свобода, одиночество и отношение к смерти. По мнению В. Франкла, поиск смысла является ключевым механизмом восстановления. При этом сам человек ответственен за свое решение — противостоять или сдаться обстоятельствам (Франкл, 1990). Также имеет значение отношение человека к своему прошлому: важна интеграция травматического опыта и встраивание его в биографический контекст, где травма становится поворотным и важным моментом личной Истории. А. Лэнгле отмечает, что страдание может стать импульсом для обнаружения скрытого потенциала и экзистенциальной переоценки, ведущей к новому пониманию жизни и ценностей (Лэнгле, 2016). Посттравматический рост предполагает возвращение к себе настоящему с подлинными чувствами и намерениями, что способствует экзистенциальной исполненности.

М.Ш. Магомед-Эминов определяет посттравматический рост как ретроспективную смысловую работу личности, характеризующуюся: отсроченностью (требует времени), ретроспективностью (переработка прошлого) и проспективностью (направленность на

Петражицкая Е.А. (2026)  
Трансформация временной перспективы как критерий  
посттравматического роста у женщин с опытом  
перинатальной потери  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 60—81.

Petrazhitskaya E.A. (2026)  
Transformation of time perspective as a criterion of  
post-traumatic growth in women with experience  
of perinatal loss  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 60—81.

будущее) (Магомед-Эминов, 2009). О.Г. Квасова показывает, что ПТР связан с восстановлением временной перспективы, в то время как фиксация на травме приводит к ее сужению и неструктурированности (Квасова, 2013).

Так, в ситуации кризиса человек переосмысливает свой прошлый опыт, учится видеть в нем не только травмы, но и ресурсы, уроки, значимые, поворотные события, в настоящем учится ценить момент происходящего, осознает все имеющиеся возможности для действия, при этом умеет формулировать новые цели, планы, видит те перспективы, которые ранее были недоступны. Посттравматический рост будет характеризоваться гармоничным сочетанием прошлого, настоящего и будущего в картине жизненного пути: индивид не будет фиксироваться на кризисном событии, а сможет интегрировать его как ценный опыт, что поможет восстановить ощущение непрерывности жизни. При этом посттравматический рост часто сопровождается усилением сострадательности, открытием новых возможностей, переоценкой ценностей, духовным и экзистенциальным ростом. Важно также отметить, что и депрессия, и ПТСР могут сосуществовать с посттравматическим ростом (Tedeschi, Calhoun, 2004). Личностный рост не отменяет той душевной боли, которую испытывает человек.

### Материалы и методы

Таким образом, целью данного исследования выступило изучение трансформации временной перспективы как критерия посттравматического роста у женщин с опытом перинатальной потери. В исследовании приняли участие 102 женщины в возрасте от 24 до 45 лет. Из них 48 женщин с опытом перинатальной потери (34 с гестационным сроком потери до 22-й недели; 13 женщин со сроком потери после 22-й недели). С момента перинатальной потери прошло от месяца до года.

Для изучения временной перспективы была использована методика «Психологическая автобиография» Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржовой, представляющая собой экспрессивную проективную методику исследования переживаний, связанных с наиболее значимыми сферами жизни, а также позволяющая выявить особенности восприятия значимых событий жизненного пути. С целью исследования интуитивного представления о времени собственной жизни была использована методика «Семантический дифференциал времени» Л.И. Вассермана, которая предназначена для изучения когнитивных и эмоциональных компонентов в субъективном восприятии личностью индивидуального психологического времени.

С целью исследования депрессивного состояния и посттравматического стресса мы обратились к методикам: «Шкала депрессии» А. Бека, «Шкала оценки влияния травматического события» М.Дж. Хоровитца. Для изучения картины посттравматического роста были использованы методики: «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского; «Шкала экзистенции» А. Лэнгле, К. Орглер в адаптации И.Н. Майниной, С.В. Кривцовой, позволяющая исследовать субъективную оценку экзистенциальной исполненности, которая включает в себя Самодистанцирование, Самотрансценденцию, Свободу, Ответственность, Person (когнитивную и эмоциональную доступность человека для самого себя и мира) и Экзистенцию (способность решительно и ответственно включаться в жизнь).

Петражицкая Е.А. (2026)  
 Трансформация временной перспективы как критерий  
 посттравматического роста у женщин с опытом  
 перинатальной потери  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
 3(2), 60—81.

Petrazhitskaya E.A. (2026)  
 Transformation of time perspective as a criterion of  
 post-traumatic growth in women with experience  
 of perinatal loss  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
 3(2), 60—81.

Дополнительно нами было использовано авторское стандартизированное исследовательское интервью, направленное на исследование переживания женщинами горя перинатальной утраты, а также специфики образов субъективной картины жизненного пути. Формулирование вопросов интервью, а также интерпретация полученных эмпирических данных осуществлялось на основании их соотнесения со следующими линиями переживания травматического события: когнитивный компонент (отражающий мыслительные процессы, например, «Были мысли: за что? почему я?», «Планы на будущее я не строю»); эмоциональный компонент (отражающий аффективную оценку происходящего, например, «Для меня это было ужасно», «Чувствовала огромную вину»); мотивационный компонент (отражающий направленность мотивации испытуемого («Я не хотела ничего», «Все мечты отрезали на корню»)); когнитивный компонент (отражающий наличие определенного действия, поступка («Плакала очень много», «Стала ходить в церковь»)); соматический компонент (связанный с отражением физиологического состояния женщин («У меня в горле стоял комок», «Очень сильно хотела спать»)). Кроме того, выстраивались логические линии этих элементов во временной последовательности (прошлое до травмы, прошлое как событие перинатальной утраты, настоящий момент времени и предполагаемое будущее). Также интервью включало в себя вопросы, направленные на изучение социальной сети поддержки женщин с опытом перинатальной потери.

Обработка полученных с помощью полустандартизированного интервью данных осуществлялась с помощью метода контент-анализа. Статистическая обработка результатов, частотные и процентные распределения осуществлялись вручную. В качестве методов математической статистики были использованы непараметрический критерий Манна-Уитни и коэффициент корреляции Спирмена.

## Результаты

На основе проведенного исследования были получены следующие результаты.

Таблица 1 / Table 1

**Показатели психологического состояния женщин с опытом перинатальной потери:  
 описательная статистика (N = 48)**

**Indicators of the psychological state of women with perinatal loss experience: descriptive  
 statistics (N = 48)**

Параметры / Parameters	Среднее / Average value	Медиана / Median	Мода / Mode	Минимум / Minimum	Максимум / Maximum
Депрессия / Depression	2,71	3	1	1	5
ПТСР / PTSD	3,02	3	4	1	4
Вторжение / Invasion	3,21	4	4	1	4
Избегание / Avoidance	3,08	3	4	1	4
Физиологическое возбуждение / Physiological arousal	2,5	2	2	1	4

Петражицкая Е.А. (2026)  
 Трансформация временной перспективы как критерий  
 посттравматического роста у женщин с опытом  
 перинатальной потери  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
 3(2), 60—81.

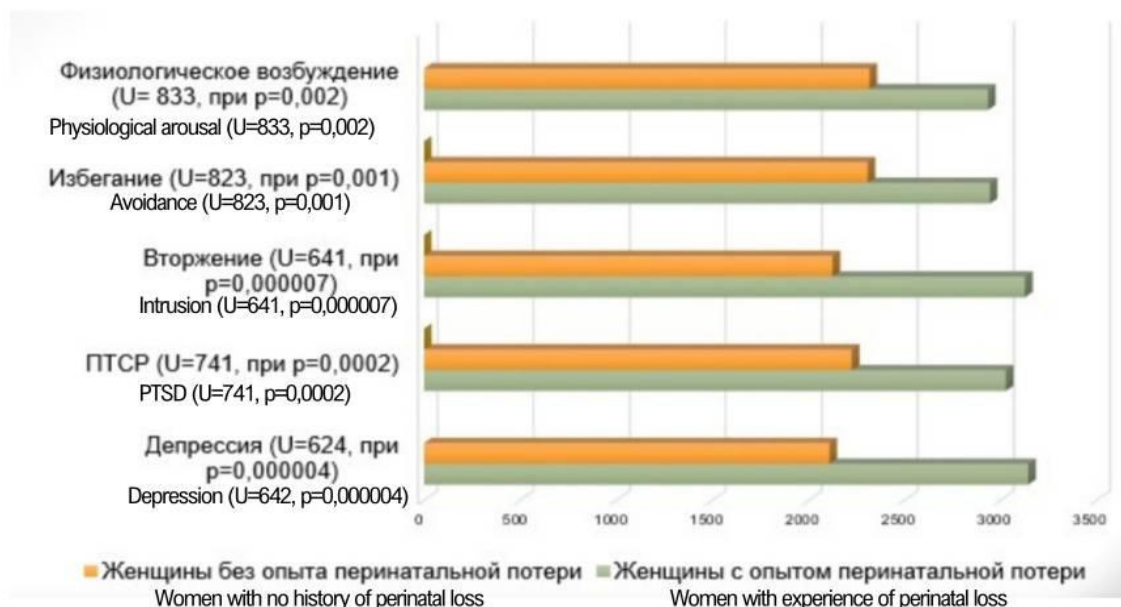
Petrazhitskaya E.A. (2026)  
 Transformation of time perspective as a criterion of  
 post-traumatic growth in women with experience  
 of perinatal loss  
*Extreme Psychology and Personal Safety,*  
 3(2), 60—81.

Психологическое благополучие / Psychological well-being	5,27	5	Multiple	1	9
Положительные отношения с другими / Positive relationships with others	4,77	4	4	1	9
Автономия / Autonomy	5,63	6	6	1	10
Управление окружением / Environment management	5,40	5	5	1	9
Личностный рост / Personal growth	5,13	6	6	1	8
Цели в жизни / Purpose in life	5,15	6	6	1	8
Самопринятие / Self-acceptance	5,19	5	7	1	10
Экзистенциальная исполненность / Existential fulfillment	6,69	6	7	3	10
Самодистанцирование / Self-distancing	6,43	6	7	3	10
Самотрансценденция / Self-transcendence	7,89	8	10	3	10
Person	7,43	7	10	3	10
Свобода / Freedom	5,91	5	5	1	10
Ответственность / Responsibility	5,54	5	5	3	9
Экзистенция / Existence	6,37	6	Multiple	2	10

Значимые результаты статистического сравнительного анализа психологического состояния женщин с опытом перинатальной потери и без такого опыта представлены на рисунке.

Петражицкая Е.А. (2026)  
 Трансформация временной перспективы как критерий  
 посттравматического роста у женщин с опытом  
 перинатальной потери  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
 3(2), 60—81.

Petrazhitskaya E.A. (2026)  
 Transformation of time perspective as a criterion of  
 post-traumatic growth in women with experience  
 of perinatal loss  
*Extreme Psychology and Personal Safety,*  
 3(2), 60—81.



**Рис.** Различия в психологическом благополучии женщин с опытом перинатальной потери и без опыта перинатальной потери (N = 102)

**Fig.** Differences in psychological well-being between women with and without perinatal loss experience (N = 102)

Что касается взаимосвязи между показателями посттравматического роста и временной перспективой личности женщин с опытом перинатальной потери, то они представлены в табл. 2 и 3.

Таблица 2 / Table 2

**Связь между показателями психологического благополучия и временной перспективы у женщин с опытом перинатальной потери (N = 48)**  
**Relationship between indicators of psychological well-being and temporal perspective in women with perinatal loss experience (N = 48)**

Параметры / Parameters	Психологическое благополучие / Psychological well-being	Положительные отношения с другими / Positive relationships with others	Автономия / Autonomy	Управление окружением / Environment management	Личностный рост / Personal growth	Цели в жизни / Purpose in life	Самопринятие / Self-acceptance

Петражицкая Е.А. (2026)  
 Трансформация временной перспективы как критерий  
 посттравматического роста у женщин с опытом  
 перинатальной потери  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
 3(2), 60—81.

Petrazhitskaya E.A. (2026)  
 Transformation of time perspective as a criterion of  
 post-traumatic growth in women with experience  
 of perinatal loss  
*Extreme Psychology and Personal Safety,*  
 3(2), 60—81.

<b>Прошлое / Past</b>	0,39*	0,14	0,14	0,45*	0,30*	0,30*	0,50*
Активность / Activity	0,34*	0,32*	0,09	0,35*	0,12	0,31*	0,39*
Эмоциональность / Emotionality	0,24	0,15	0,12	0,25	0,18	0,12	0,40*
Величина / Value	0,15	0,06	0,04	0,22	0,15	0,12	0,25
Структура / Structure	0,23	0,02	0,41*	0,39*	0,13	0,09	0,30*
Ощущаемость / Perceptibility	0,14	-0,19	-0,12	0,26	0,24	0,22	0,15
<b>Настоящее / Present</b>	0,54*	0,25	0,25	0,31*	0,43*	0,52*	0,53*
Активность / Activity	0,41*	0,11	0,19	0,33*	0,43*	0,43*	0,35*
Эмоциональность / Emotionality	0,38*	0,26	0,12	0,07	0,28	0,33*	0,43*
Величина / Value	0,24	0,05	0,06	0,09	0,23	0,37*	0,27
Структура / Structure	0,49*	0,28	0,13	0,36*	0,38*	0,43*	0,45*
Ощущаемость / Perceptibility	0,34*	0,09	0,09	0,10	0,21	0,47*	0,27
<b>Будущее / Future</b>	-0,35*	-0,24	-0,28	-0,03	-0,24	0,38*	0,20
Активность / Activity	-0,17	-0,13	-0,12	-0,09	-0,14	0,07	0,01
Эмоциональность / Emotionality	-0,28	-0,27	-0,33*	-0,01	-0,25	0,32*	0,04
Величина / Value	-0,24	-0,16	-0,23	0,02	-0,18	0,18	0,07
Структура / Structure	-0,21	-0,12	-0,27	-0,01	-0,14	0,25	0,15
Ощущаемость / Perceptibility	-0,25	-0,12	-0,15	0,08	-0,12	0,22	0,14

*Примечание:* «\*» — корреляция значима на уровне 0,05.

*Note:* «\*» — correlation is significant at the 0.05 level.

Петражицкая Е.А. (2026)  
 Трансформация временной перспективы как критерий  
 посттравматического роста у женщин с опытом  
 перинатальной потери  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
 3(2), 60—81.

Petrazhitskaya E.A. (2026)  
 Transformation of time perspective as a criterion of  
 post-traumatic growth in women with experience  
 of perinatal loss  
*Extreme Psychology and Personal Safety,*  
 3(2), 60—81.

Таблица 3 / Table 3

**Связь между показателями экзистенциальной исполненности и временной  
 перспективы у женщин с опытом перинатальной потери (N = 48)**  
**Relationship between indicators of existential fulfillment and temporal perspective in women  
 with perinatal loss experiences (N = 48)**

Параметры / Parameters	Экзистенциальная исполненность / Existential fulfillment	Самодистанцирование / Self-distancing	Самотрансценденция / Self-transcendence	Person	Свобода / Freedom	Ответственность / Responsibility	Экзистенция / Existence
<b>Прошлое / Past</b>	0,36*	0,19	0,36*	0,36*	0,29	0,21	0,20
Активность / Activity	0,31	0,30	0,44*	0,37	0,21	0,11	0,16
Эмоциональность / Emotionality	0,22	0,09	0,25	0,22	0,16	0,08	0,09
Величина / Value	0,18	0,15	0,12	0,16	0,14	0,22	0,11
Структура / Structure	0,09	0,01	0,01	0,03	0,14	0,13	0,12
Ощущаемость / Perceptibility	0,26	0,06	0,45*	0,37*	0,25	-0,01	0,12
<b>Настоящее / Present</b>	0,36*	0,09	0,49*	0,39*	0,31	0,34*	0,35*
Активность / Activity	0,34*	0,07	0,42*	0,40*	0,29	0,27	0,31
Эмоциональность / Emotionality	0,30	0,16	0,35*	0,31	0,29	0,28	0,35*
Величина / Value	0,24	0,11	0,39*	0,28	0,11	0,22	0,19
Структура / Structure	0,34*	0,19	0,35*	0,37*	0,31	0,32	0,31
Ощущаемость / Perceptibility	0,22	0,01	0,45*	0,28	0,20	0,27	0,21
<b>Будущее / Future</b>	0,42*	0,28	0,49*	0,36*	0,34*	0,29	0,40*
Активность / Activity	0,01	-0,12	0,11	0,08	-0,06	-0,02	-0,02
Эмоциональность / Emotionality	0,41*	0,21	0,41*	0,36*	0,35*	0,34*	0,43*
Величина / Value	0,18	0,08	0,23	0,15	0,17	0,22	0,27
Структура / Structure	0,22	0,14	0,20	0,16	0,16	0,14	0,22
Ощущаемость / Perceptibility	0,38*	0,37*	0,55*	0,51*	0,26	0,14	0,27

Петражицкая Е.А. (2026)  
Трансформация временной перспективы как критерий  
посттравматического роста у женщин с опытом  
перинатальной потери  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 60—81.

Petrazhitskaya E.A. (2026)  
Transformation of time perspective as a criterion of  
post-traumatic growth in women with experience  
of perinatal loss  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 60—81.

*Примечание:* «\*» — корреляция значима на уровне 0,05.

*Note:* «\*» — correlation is significant at the 0.05 level.

### Обсуждение результатов

На основе полученных результатов рассмотрим, в чем проявляется посттравматический рост женщин с опытом перинатальной потери. Поскольку ПТР отражает позитивные личностные изменения, возникающие в процессе преодоления тяжелой жизненной ситуации, исследование демонстрирует, что перинатальная утрата, будучи тяжелым кризисом, может запускать механизмы посттравматического роста.

Так, женщины с опытом перинатальной потери демонстрируют **углубление самопознания и рефлексии**. Наблюдаются высокие средние показатели по шкалам самотрансценденции (7,88) и самодистанцирования (6,42), а также Person (среднее 7,43), что говорит о способности анализировать свой опыт и видеть ситуацию шире. Женщины с опытом перинатальной утраты способны ориентироваться на собственные ценности и эмоционально откликаться на происходящее, учатся сочувствовать другим и себе. Они способны рассматривать себя и события с позиции внешнего наблюдателя, в том числе — травму перинатальной утраты. Это может говорить о том, что переживание кризисного события стимулирует рефлексию и углубляет понимание себя и своего места в мире. И в данном случае рефлексия выступает механизмом посттравматического роста: осмысление болезненного опыта запускает процесс трансформации.

У женщин с опытом перинатальной утраты наблюдается **переоценка приоритетов и изменение ценностей**. На первый план для них выходят ценности, связанные с семьей и воспитанием детей. В радостных сценариях будущего женщины часто планируют успешную беременность и рождение здорового ребенка (47% случаев), описывают моменты воспитания и развития детей или фиксируют желание усыновления, когда беременность невозможна. Другие значимые темы в представлениях о будущем: материальное положение и улучшение финансового благосостояния (11%), место жительства, например, приобретение дома или переезд (8%), брак (8%), личностное развитие и отдых (8%). Многие женщины находят себя в благотворительности и волонтерстве, стремятся оказывать помощь и поддержку женщинам с такой же утратой, учатся ценить каждое мгновение жизни, и особенно моменты взаимодействия с детьми и близкими. Происходящие вследствие травмы перинатальной утраты мировоззренческие изменения расширяют картину мира, позволяют пересмотреть прежние убеждения и усиливают интерес к философским или духовным вопросам.

Психологически благополучные женщины с опытом перинатальной утраты оценивают свои отношения с окружающими наиболее позитивно ( $\rho = 0,663$ ). Они в целом положительно относятся к взаимодействию с другими людьми: 71% отмечают, что получают от него удовольствие, а 87% подчеркивают важность и полезность близких отношений. Наблюдается **укрепление значимых отношений**. В 21% случаев отмечается улучшение взаимопонимания с партнером, рост доверия и интимности, что в целом помогает преодолевать кризис перинатальной утраты. Также ключевыми источниками социальной поддержки для женщин в ситуации утраты становятся собственные дети (32%) и друзья (60%).

Петражицкая Е.А. (2026)  
Трансформация временной перспективы как критерий  
посттравматического роста у женщин с опытом  
перинатальной потери  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 60—81.

Petrazhitskaya E.A. (2026)  
Transformation of time perspective as a criterion of  
post-traumatic growth in women with experience  
of perinatal loss  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 60—81.

Наблюдается **развитие эмпатии и социальной поддержки**. 58% женщин стремятся сопереживать окружающим, 76% — проявлять заботу, 64% — быть внимательными слушателями. Помощь другим женщинам с аналогичным опытом (23%) становится ресурсом для преодоления горя. Возможность заботиться о ком-то, делиться опытом и видеть способы совладания с горем у тех, кто пережил похожее, помогает укрепить собственную устойчивость и способствует посттравматическому росту, в том числе пониманию, что многие обстоятельства в жизни преодолимы.

При этом у них отмечается **стремление к саморазвитию**, они открывают перед собой новые возможности, у них возникает желание реализовать планы, о которых ранее они не задумывались. Женщины с опытом перинатальной утраты отмечают, что саморазвитие возможно в любом возрасте (84%), сами заинтересованы в расширении своего кругозора (71%), открыты для нового опыта (62%). Однако 87% избегают незнакомых ситуаций, требующих изменения привычного образа жизни, что может отражать внутренний конфликт между ростом и страхом нового. Стоит отдельно отметить также и то, что самоэффективность, умение ставить перед собой цели и достигать их исполнения, стремление видеть не только свои недостатки, но и достоинства, являются теми факторами, которые благоприятно влияют на процесс совладания с перинатальной утратой, а также являются тем личностным ресурсом, который влияет на эффективность получаемой социальной поддержки.

Однако стоит обсудить и **параллельные трудности**, поскольку посттравматический рост сосуществует с болезненными переживаниями. Результаты исследования показали, что женщины с опытом перинатальной потери значительно чаще сталкиваются с депрессией и посттравматическим стрессовым расстройством, чем женщины без такого опыта. Так, у 29% женщин с перинатальной потерей зафиксирован высокий (15%) и повышенный (14%) уровень депрессии, а отсутствие депрессивных симптомов — лишь у 27% женщин. Для сравнения: среди женщин без истории перинатальной утраты депрессия отсутствует в 69% случаев.

Распространенность симптомов ПТСР у женщин с перинатальной потерей тоже существенно выше: высокий и средний уровни встречаются в 70% случаев, тогда как отсутствие симптомов ПТСР, связанных с событием перинатальной утраты, зафиксировано только у 6%. Наиболее выражены симптомы вторжения (54% на высоком уровне), менее распространены симптомы физиологического возбуждения (высокий уровень — у 23%, отсутствуют — у 21%). Статистический анализ подтвердил достоверность различий: выраженная депрессия ( $U = 624$ , при  $p = 0,000004$ ) и ПТСР ( $U = 741$ , при  $p = 0,0002$ ), встречаются достоверно чаще у женщин с перинатальной потерей.

У женщин с опытом перинатальной потери преобладает средний уровень психологического благополучия: 31% демонстрируют 4—5-й уровень, 33% — 6—7-й уровень. Низкие уровни встречаются у 19% женщин. Наиболее выраженное снижение наблюдается по шкалам: положительные отношения с другими (25% с низким уровнем), управление окружением (23%), личностный рост (21%), цели в жизни (21%). У женщин с перинатальной утратой зафиксированы относительно низкие показатели по шкалам «Свобода» (среднее 5,91) и «Ответственность» (среднее 5,54). Это отражает их склонность к нерешительности, фатальческим установкам и ощущению бессмысленности, а также восприятию жизни как непредсказуемой и малоконтролируемой.

Петражицкая Е.А. (2026)  
Трансформация временной перспективы как критерий  
посттравматического роста у женщин с опытом  
перинатальной потери  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 60—81.

Petrazhitskaya E.A. (2026)  
Transformation of time perspective as a criterion of  
post-traumatic growth in women with experience  
of perinatal loss  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 60—81.

Психологическое состояние женщин с опытом перинатальной утраты характеризуется подавленностью, апатией, упадком сил, раздражительностью и плаксивостью. Многие из них испытывают чувство вины, тревогу по поводу будущего и снижение удовлетворенностью жизнью. Им свойственно навязчиво переживать ситуацию утраты и одновременно избегать любых упоминаний о ней. Таким образом, перинатальная утрата приводит к выраженному психологическому неблагополучию и по тяжести переживаний сопоставима с утратой любого другого значимого человека.

При этом статистически значимых различий по общему уровню психологического благополучия и экзистенциальной исполненности между женщинами с перинатальной потерей и без нее не выявлено. Однако прослеживается тенденция: у переживших утрату несколько выше средние показатели экзистенциальной исполненности, в том числе за счет более выраженной ответственности, как способности доводить до конца решения, принятые на основе личных ценностей.

Таким образом, мы можем говорить о том, что перинатальная потеря, будучи тяжелым кризисным событием, может запускать механизм посттравматического роста. Пережитый опыт способствует углублению самопознания, ориентации на собственные ценности и стремлению к более осмысленной и аутентичной жизни. Как уже отмечалось, в тяжелых жизненных ситуациях люди имеют возможность переосмыслить свою жизнь, внутренние ценности, заметить новые возможности для личностного роста, хотя в то же время у них могут присутствовать мрачные повторяющиеся мысли о травмирующем событии и низкий уровень душевного благополучия.

**Временная перспектива**, понимаемая нами как субъективное восприятие прошлого, настоящего и будущего времени в контексте событий жизненного пути, у женщин с опытом перинатальной утраты представлена следующим специфическим образом.

Восприятие **прошлого** у женщин с перинатальной утратой напрямую связано с уровнем психологического благополучия ( $\rho = 0,389$ ). Особенно ярко это проявляется в аспектах, касающихся умения управлять окружением ( $\rho = 0,454$ ), ставить перед собой значимые цели ( $\rho = 0,303$ ), стремиться к саморазвитию ( $\rho = 0,304$ ) и принятию себя ( $\rho = 0,495$ ). Психологически благополучные женщины склонны воспринимать свое прошлое как эмоционально насыщенное: в нем присутствует множество как радостных ( $\rho = 0,422$ ), так и не очень приятных ( $\rho = 0,292$ ) событий, которые воспринимаются как часть целостного опыта. Такая полнота переживаний, в том числе, связана с умением выстраивать положительные взаимоотношения с другими людьми ( $\rho = 0,368$ ), принимать свой жизненный опыт ( $\rho = 0,373$ ), стремиться к личностному росту ( $\rho = 0,42$ ) и формулировать значимые цели ( $\rho = 0,397$ ). Глубокий анализ и осмысление прошлого опыта также характерны для психологически устойчивых женщин ( $\rho = 0,315$ ). Ключевым механизмом в данном случае, на наш взгляд, становится самопринятие: чем выше его уровень, тем более позитивно женщина оценивает своей прошлое ( $\rho = 0,398$ ).

В случае, когда женщин с опытом перинатальной потери можно назвать психологически неблагополучными, у них наблюдается своеобразная фиксация на травме, возникает разделение жизни на «до» и «после» травмы, появляется ощущение необратимости. Прошлое видится менее насыщенным событиями, слабоструктурированным, лишенным личностной

Петражицкая Е.А. (2026)  
Трансформация временной перспективы как критерий  
посттравматического роста у женщин с опытом  
перинатальной потери  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 60—81.

Petrazhitskaya E.A. (2026)  
Transformation of time perspective as a criterion of  
post-traumatic growth in women with experience  
of perinatal loss  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 60—81.

значимости. Оно воспринимается через призму стороннего пассивного наблюдателя, наполнено растерянностью, смятением и чувством бессмысленности. 49% женщин полагают, что жизнь вышла не такой благополучной, какой могла бы быть, 76% женщин сообщают, что многое в своей жизни они изменили бы. Примечательно, что женщины с опытом перинатальной утраты нередко воспринимают свое прошлое как более радостное и красочное по сравнению с настоящим моментом. Присутствует ощущение наполненности, живости событий, и в то же время их неотвратимости, неизменности. Здесь мы можем говорить о своеобразной фиксации на травме, когда прошлое превращается в бесконечный источник вины и самообвинения, а также беспомощности и бессмысленности.

Субъективное переживание **настоящего** момента отражает текущее психологическое состояние женщин с историей перинатальной потери. У психологически благополучных женщин с опытом перинатальной потери присутствует вовлеченность в актуальный момент времени. Такие женщины ощущают себя активными участниками происходящего ( $\rho = 0,341$ ). Они отмечают насыщенность жизни положительными переживаниями ( $\rho = 0,371$ ), структурированность и прогнозируемость событий ( $\rho = 0,492$ ). Они глубоко вовлечены в актуальный момент: способны находить красоту и смыслы в обыденных вещах, ценят каждое мгновение и стремятся к эмпатичному взаимодействию с окружающими, проявляя сострадание и заботу. Это состояние связано с целостностью временной перспективы: прошлое осмыслено и будущее спланировано, когда настоящее представляет собой пространство для реализации ценностей.

При выраженной депрессии и ПТСР картина меняется: настоящее кажется более пессимистичным, тревожным ( $\rho = -0,627$ ;  $\rho = -0,517$ ) и неподконтрольным ( $\rho = -0,387$ ); возникает ощущение отстраненности и безучастности ( $\rho = -0,29$ ); теряется связь с собственными целями и ценностями ( $\rho = -0,355$ ). Женщины в таком состоянии акцентируют внимание на отрицательных сторонах событий, чувствуют неудовлетворенность актуальной ситуацией и осознают, что происходящее не отвечает их потребностям и ценностям. Возникает ощущение нереальности происходящего, недостаток вовлеченности, отстраненность и безучастность — жизнь словно проходит мимо, а женщина остается пассивным наблюдателем.

Образ **будущего** выступает индикатором способности совладать с травмой перинатальной утраты. Психологически благополучные женщины видят его эмоционально приятным, оптимистичным ( $\rho = 0,321$ ) и прогнозируемым ( $\rho = 0,377$ ). Наполненность будущего приятными событиями коррелирует с целеустремленностью ( $\rho = 0,356$ ) и стремлением к личностному развитию ( $\rho = 0,293$ ). Стремление ставить перед собой значимые цели, находить смысл в своей жизни также связано с более выраженной антиципацией — способностью предугадывать свое будущее на более продолжительное время ( $\rho = 0,347$ ). Это помогает женщинам выстраивать долгосрочные планы и ощущать контроль над собственной жизнью. Психологически благополучные женщины с перинатальной утратой описывают будущее как большой, продуктивный (74%), хорошо прогнозируемый (81%), лично значимый (58%), эмоционально приятный (79%) период времени.

Однако в этом образе присутствует переживание собственной инертности и пассивности (58%). Отмечается обеспокоенность собственным будущим (87%), где основные страхи

Петражицкая Е.А. (2026)  
Трансформация временной перспективы как критерий  
посттравматического роста у женщин с опытом  
перинатальной потери  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 60—81.

Petrazhitskaya E.A. (2026)  
Transformation of time perspective as a criterion of  
post-traumatic growth in women with experience  
of perinatal loss  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 60—81.

связаны с детьми (54%): страх перед новой беременностью, страх, связанный с невозможностью иметь ребенка, или тяжелые мысли о том, что ребенок мог бы родиться в назначенную дату. Среди негативных ожиданий выделяются также темы, связанные с браком и здоровьем (по 15%).

Будущее воспринимается длительным и глубоким периодом, но по объему равно величине и объему прошлого. Это может свидетельствовать о том, что настоящий, актуально воспринимаемый момент находится в середине субъективной картины жизненного пути и что в будущем в перспективе ожидается такая же наполненность событиями, как и в прошлом. Возможно, это также отражает разделение жизни на два периода — «до травмы» и «после травмы». Будущее также часто идеализируется: в нем видится большая часть активности и насыщенности событиями. По сравнению с настоящим и прошлым оно кажется более спокойным и ярким. При этом его реальность ощущается сильнее реальности прошлого и настоящего. Это может свидетельствовать о склонности к мечтам и фантазиям, в том числе как попытке избегать неприятных переживаний. Иногда наблюдается застревание в фантазиях по поводу несбывшихся планов, связанных с желанным ребенком, что может выступать механизмом психологической защиты — своеобразным бегством от травмирующего настоящего в мечты. Однако такая идеализация часто сопровождается ощущением собственной инертности, что создает внутренний конфликт между надеждой и бессилием.

Что касается особенностей в восприятии субъективной картины жизненного пути женщинами без опыта перинатальной потери, то в их восприятии преобладают радостные события личного прошлого и планируемого будущего, при этом грустные события будущей жизни практически не представлены (Петражицкая, 2015). Хорошее самочувствие и психологическое благополучие женщин без опыта перинатальной утраты способствуют акценту на социальных и профессиональных событиях, тогда как негативное состояние смещает фокус на личные переживания и снижает значимость внешних достижений, а также значимость событий, связанных с семьей и детьми.

Обратимся теперь к анализу временной перспективы как критерия посттравматического роста в ситуации перинатальной потери.

**Рефлексия прошлого и осмысление травмы** через призму собственных ценностей помогает найти в ней смысл и стимулирует процесс посттравматического роста. Когда прошлое ( $\rho = 0,36$ ;  $\rho = 0,35$ ) кажется наполненным энергией, большим количеством деятельности ( $\rho = 0,44$ ;  $\rho = 0,37$ ), при этом женщина эмоционально и интеллектуально включена в него ( $\rho = 0,36$ ;  $\rho = 0,37$ ), ощущает его значимость, тогда она в большей степени способна чувствовать себя и мир, эмоционально откликаться, быть доступной для самой себя в плане рефлексии и понимания происходящего. Так, ключевым механизмом переосмысления личного прошлого становится самопринятие: чем глубже женщина принимает себя и свой опыт, тем больше позитивных оттенков находит в событиях прошлого. Это согласуется с концепцией посттравматического роста, когда кризис становится катализатором рефлексии, помогая увидеть в травме возможности для личностного роста.

Прошлое женщины с опытом перинатальной потери осмысливается через призму значимости происходивших событий, в том числе и для других людей, и для реализации высших ценностей. Рефлексивность как компонент самотрансценденции предполагает

Петражицкая Е.А. (2026)  
Трансформация временной перспективы как критерий  
посттравматического роста у женщин с опытом  
перинатальной потери  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 60—81.

Petrazhitskaya E.A. (2026)  
Transformation of time perspective as a criterion of  
post-traumatic growth in women with experience  
of perinatal loss  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 60—81.

стремление к осмыслению жизненного опыта, которое поможет выстроить новую траекторию для личностного роста, преодоления трудностей и реализации значимых ценностей. Самопринятие, способность ставить цели, умение выстраивать отношения и управлять окружением способствуют позитивной ретроспекции и осмыслению.

Следующим моментом, отражающим процесс посттравматического роста, становится **вовлеченность в настоящее**. Когда женщина, потерявшая неродившегося ребенка, ощущает насыщенность значимыми событиями ( $\rho = 0,45$ ), смысловую наполненность настоящего периода времени ( $\rho = 0,39$ ), которое в большей степени связано с переживанием положительных эмоций и чувств ( $\rho = 0,35$ ), а события отличаются структурированностью и логической упорядоченностью ( $\rho = 0,35$ ;  $\rho = 0,37$ ), тогда она в большей степени умеет ориентироваться в своем внутреннем мире, понимает свои желания, открыта сама перед собой, при этом имеет способность чувствовать близость к чему-либо или кому-либо, жить ради чего-то.

Можно увидеть, что при погруженности в актуальный момент времени присутствует большая вовлеченность в происходящее, концентрация на значимой деятельности и взаимодействии с другими людьми, повышается способность находить красоту и смыслы в обыденных вещах, ценить мгновение, соотносить происходящее с более глубоким смыслом, в том числе отдавать предпочтение эмпатичному взаимодействию с другими людьми, стремиться проявлять сострадание и заботу, стремиться к сопричастности. Одним из ключевых способов восстановить ощущение «здесь и сейчас» является удовольствие от взаимодействия с близкими. Концентрация на текущих задачах (работа, хобби) также снижает фиксацию на травме. Даже в сложных эмоциональных условиях высокая вовлеченность в актуальный момент позволяет женщинам переживать настоящее как насыщенный, осмысленный и эмоционально богатый период.

Одним из ключевых компонентов, отражающих процесс посттравматического роста, становится **реалистичный образ будущего** женщины с опытом перинатальной утраты. Когда будущее наделяется большей значимостью и женщина эмоционально включена в ожидаемые ею события ( $\rho = 0,37$ ), она умеет лучше самодистанцироваться, смотреть на прогнозируемое с некоторого расстояния, объективно оценивая запланированное. Оптимистичное ( $\rho = 0,41$ ;  $\rho = 0,36$ ) и значимое ( $\rho = 0,55$ ;  $\rho = 0,51$ ) будущее также связано с умением чувствовать свои настоящие желания, ориентироваться в своем внутреннем мире. И когда будущее наполнено большим количеством приятных и радостных событий, отличается яркостью и насыщенностью, тогда женщина способна ориентироваться на себя в построении желанных планов, наделять будущее большим смыслом, понимает, что свободна в принятии жизненных решений ( $\rho = 0,35$ ), при этом ответственность за их реализацию также стремится перекладывать на себя, не теряя чувства внутренней уверенности в значимости их реализации ( $\rho = 0,34$ ).

Переживание смысла жизни и принятие своего прошлого опыта у женщин, перенесших перинатальную потерю, часто связано с событиями, касающимися семьи, и особенно детей. Собственные дети и все связанное с ними приобретает для них статус значимых целей и ценностей. Надежда на новую беременность (47%) или усыновление становится ресурсом. Если к этому добавляется стремление к самореализации и самосовершенствованию, то

Петражицкая Е.А. (2026)  
Трансформация временной перспективы как критерий  
посттравматического роста у женщин с опытом  
перинатальной потери  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(2), 60—81.

Petrazhitskaya E.A. (2026)  
Transformation of time perspective as a criterion of  
post-traumatic growth in women with experience  
of perinatal loss  
*Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(2), 60—81.

важным становятся также события, связанные с обучением и саморазвитием, познанием себя и окружающего мира, путешествиями и организацией досуга.

Так, выстраивание осмысленного, благоприятного и, что важно, реалистичного образа будущего после прожитого опыта перинатальной потери позволяет женщине объективно оценивать свои возможности и ограничения, чувствовать свой собственный потенциал, определять свои будущие действия в соответствии с внутренними ценностями, снизить тревогу. Позитивный образ будущего часто свидетельствует и о принятии ответственности за свою жизнь, когда ожидаемое и планируемое является результатом собственных решений и активных действий. Будущее становится пространством реализации новых осмысленных задач, личностного роста и самореализации, присутствует большая уверенность в способности осуществить планируемое и желанное, а также уметь корректировать планы в зависимости от жизненных обстоятельств, не воспринимая внезапные и непредсказуемые изменения как катастрофу, что способствует росту психологического благополучия, целеустремленности и устойчивости к внешним вызовам.

Помимо аспектов временной перспективы, на наш взгляд специфическим и ключевым критерием посттравматического роста в ситуации перинатальной потери станет также и социальная сеть поддержки горюющей женщины. Взаимоотношения с близкими людьми, в том числе, ускоряют процесс восстановления целостности временной перспективы (Квасова, 2013), помощь другим людям помогает обрести большую внутреннюю устойчивость, а взаимодействие с людьми в похожей кризисной ситуации позволяет увидеть способы ее преодоления, что укрепляет надежду и веру в позитивное будущее.

### **Заключение**

Таким образом, перинатальная утрата вызывает значительные психологические трудности, но одновременно создает условия для посттравматического роста. Результаты исследования позволяют говорить о следующей картине психологического состояния женщин с опытом перинатальной потери в состоянии психологического неблагополучия: эмоционально физическое состояния (апатия, напряженность, раздражительность, чувство вины, печаль и страдание); специфика социального взаимодействия (тенденция к изоляции и закрытости при одновременном стремлении помогать другим, высокая значимость внешней оценки, в том числе восприятие успешности жизни через призму рождения ребенка) при ориентации на самостоятельные решения; специфика в восприятии времени (поглощенность приятными образами прошлого, ощущение нереальности настоящего и беспокойство возможностью реализации планов на будущее).

Несмотря на это, травма перинатальной утраты может выступать одновременно и катализатором позитивных изменений и выступать критерием посттравматического роста. В данном случае значение имеют глубокое осмысление прошлого опыта, включение кризисного события в Историю жизни, вовлеченность в настоящий момент времени, а также выстраивание оптимистичного и реалистичного образа будущего, способствующего личностному росту. При этом ключевыми ресурсами для интеграции травматического опыта для женщин с опытом перинатальной потери становится социальная поддержка и работа с самопринятием.

Петражицкая Е.А. (2026)  
Трансформация временной перспективы как критерий  
посттравматического роста у женщин с опытом  
перинатальной потери  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 60—81.

Petrazhitskaya E.A. (2026)  
Transformation of time perspective as a criterion of  
post-traumatic growth in women with experience  
of perinatal loss  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 60—81.

Психологическая помощь должна быть направлена на восстановление целостности временной перспективы, что создаст условия для устойчивого посттравматического роста. Следует обратить внимание на работу с прошлым, связанную с проработкой незавершенных переживаний через создание памятных ритуалов, встраивание события перинатальной потери в общий жизненный нарратив; развитие навыков саморегуляции актуальных состояний, повышение вовлеченности в повседневную деятельность, укрепление социальных связей; работу в направлении целеполагания, реалистичного планирования с акцентом на значимых смыслах и ценностях, в том числе связанными с детьми и их воспитанием. Также, на наш взгляд, ценным для женщин с опытом перинатальной потери станет групповая поддержка как создание безопасного пространства для обмена опытом и снижения чувства изоляции. Еще один аспект в направлении психологического сопровождения женщин с опытом перинатальной потери — это укрепление самоэффективности, включающее помощь в осознании собственных ресурсов, успехов и достижений. Однако следует отметить, что любую травму, а тем более травму потери ребенка, невозможно проработать настолько, чтобы окончательно и навсегда избавиться от ее боли, иначе бы она была безвозвратно лишена всей своей значимости и «экзистенциальной глубины».

В будущих исследованиях по данной теме следует обратить внимание на уточнение особенностей протекания перинатального горя в зависимости от срока, на котором произошла перинатальная потеря. Также, на наш взгляд, уместно будет рассмотреть опыт отцов в проживании горя перинатальной утраты.

**Ограничения.** При обобщении результатов следует учитывать небольшой размер выборки и ограниченный доступ к данным.

**Limitations.** When summarizing the results, the small sample size and limited access to data should be taken into account.

## Список источников / References

1. Березина, Т.Н. (2001). *Многомерная психика. Внутренний мир личности*. М.: Per Se.  
Berezina, T.N. (2001). *Multidimensional Psyche. The Inner World of an Individual*. Moscow: Per Se. (In Russ.).
2. Болотова, А.К. (2006). *Психология организации времени*. М.: Аспект-пресс.  
Bolotova, A.K. (2006). *Psychology of Time Management*. Moscow: Aspect-press. (In Russ.).
3. Василюк, Ф.Е. (1984). *Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций*. Москва.  
Vasilyuk, F.E. (1984). *Psychology of Experience. Analysis of Overcoming Critical Situations*. Moscow. (In Russ.).
4. Виртц, У. (2024). *Травма и за ее пределами. Таинство трансформации*; пер. с англ. М.: Академический проект.  
Wirtz, W. (2024). *Trauma and Beyond. The Mystery of Transformation*; transl. from Engl. Moscow: Academic Project. (In Russ.).
5. Зелянина, А.Н., Падун, М.А. (2017). К проблеме посттравматического личностного роста: современное состояние и перспективы. *Психологические исследования*, 10(53), 4—16.  
<https://doi.org/10.54359/ps.v10i53.380>

Петражицкая Е.А. (2026)  
Трансформация временной перспективы как критерий  
посттравматического роста у женщин с опытом  
перинатальной потери  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 60—81.

Petrazhitskaya E.A. (2026)  
Transformation of time perspective as a criterion of  
post-traumatic growth in women with experience  
of perinatal loss  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 60—81.

- Zelyanina, A.N., Padun, M.A. (2017). On the Problem of Post-Traumatic Personal Growth: Current State and Prospects. *Psychological Research*, 10(53), 4—16. (In Russ.). <https://doi.org/10.54359/ps.v10i53.380>
6. Квасова, О.Г. (2010). Временная перспектива личности в экстремальной ситуации. *Вестник РУДН. Сер.: Психология и педагогика*, 2, 66—72.  
Kvasova, O.G. (2010). The temporal perspective of an individual in an extreme situation. *Bulletin of RUDN University. Series: Psychology and Pedagogy*, 2, 66—72. (In Russ.).
  7. Квасова, О.Г. (2013). *Трансформация временной перспективы личности в экстремальной ситуации: Дис. ... канд. психол. наук.* Москва.  
Kvasova, O.G. (2013). *Transformation of a personality's time perspective in an extreme situation: Diss. Cand. Sci. (Psychol.)*. Moscow. (In Russ.).
  8. Кленкова, А.Д., Фаустова, А.Г. (2025). Через болезнь к росту: контент-аналитическое исследование посттравматического роста у онкологических пациентов. *Новые психологические исследования*, 1, 206—225.  
[https://doi.org/10.51217/npsyresearch\\_2025\\_05\\_01\\_09](https://doi.org/10.51217/npsyresearch_2025_05_01_09)  
Klenkova, A.D., Faustova, A.G. (2025). From illness to growth: a content-analytical study of post-traumatic growth in cancer patients. *New Psychological Research*, 1, 206—225. (In Russ.). [https://doi.org/10.51217/npsyresearch\\_2025\\_05\\_01\\_09](https://doi.org/10.51217/npsyresearch_2025_05_01_09)
  9. Колк, Б. ван дер (2020). *Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть*; пер. с англ. М.: Эксмо.  
Kolk, B. van der (2020). *The Body Remembers Everything: The Role of Psychological Trauma in Human Life and the Techniques for Overcoming It*; transl. from Engl. Moscow: Eksmo. (In Russ.)
  10. Лэнгле, А. (2013). Личностные расстройства и генез травмы. Экзистенциальный анализ личностных расстройств, возникающих вследствие травмы. *Консультативная психология и психотерапия*, 3, 10—45.  
Längle, A. (2013). Personality Disorders and the Genesis of Trauma. An Existential Analysis of Personality Disorders Arising from Trauma. *Counselling Psychology and Psychotherapy*, 3, 10—45. (In Russ.).
  11. Лэнгле, А. (2016). Почему мы страдаем? Понимание, обхождение и обработка страдания с точки зрения экзистенциального анализа. *Национальный психологический журнал*, 4(24), 23—33.  
<https://doi.org/10.11621/npj.2016.0403>  
Längle, A. (2016). Why do we suffer? Understanding, circumventing, and processing suffering from the perspective of existential analysis. *National Psychological Journal*, 4(24), 23—33. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/npj.2016.0403>
  12. Магомед-Эминов, М.Ш. (1998). *Трансформация личности*. М.: Психоаналитическая ассоциация РФ.  
Magomed-Eminov, M.Sh. (1998). *Transformation of Personality*. Moscow: Psychoanalytic Association of the Russian Federation. (In Russ.).
  13. Магомед-Эминов, М.Ш. (2009). Феномен посттравматического роста. *Вестник ТГУ. Сер.: Гуманитарные науки*, 3, 111—117.

Петражицкая Е.А. (2026)  
Трансформация временной перспективы как критерий  
посттравматического роста у женщин с опытом  
перинатальной потери  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 60—81.

Petrazhitskaya E.A. (2026)  
Transformation of time perspective as a criterion of  
post-traumatic growth in women with experience  
of perinatal loss  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 60—81.

- Magomed-Eminov, M.Sh. (2009). The Phenomenon of Post-Traumatic Growth. *Vestnik TSU. Ser.: Gumanitarnye Nauki*, 3, 111—117. (In Russ.).
14. Мэй, Р. (2004). *Открытие Бытия* ; пер. с англ. М.: Институт общегуманитарных исследований.  
May, R. (2004). *The Discovery of Being* ; transl. from Engl. Moscow: Institute for General Humanitarian Research. (In Russ.)
15. Петражицкая, Е.А. (2015). Будущее в субъективной картине жизненного пути женщин с различным уровнем психологического благополучия. *Вест. БДПУ. Сер. 1, Педагогика. Психология. Филология*, 3, 57—63.  
Petrazhitskaya, E.A. (2015). The Future in the Subjective Picture of the Life Path of Women with Different Levels of Psychological Well-Being. *Ves. BDP. Ser. 1, Pedagogy. Psychology. Philology*, 3, 57—63. (In Russ.).
16. Петражицкая, Е.А. (2014). Перинатальная потеря как кризисное событие. В: Р.В. Кадыров (ред.), *Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: Сб. науч. ст. III Междунар. науч.-практ. конф., Владивосток, 10—13 июля 2014 г.* (с. 59—63). Тихоокеан. гос. мед. ун-т, Фак. обществ. здоровья. Владивосток.  
Petrazhitskaya, E.A. (2014). Perinatal loss as a crisis event. In: R.V. Kadyrov (ed.), *Personality in extreme conditions and crisis situations of life: Collection of scientific articles of the III International Scientific and Practical Conference, Vladivostok, July 10—13, 2014* (pp. 59—63). Pacific State Medical Center University, Fac. societies. health ; ed. by. Vladivostok. (In Russ.).
17. Петражицкая, Е.А., Пергаменщик, Л.А. (2020). Перинатальная потеря как кризисное событие в жизни женщины. *Журн. Белорус. гос. ун-та. Сер.: Философия. Психология*, 1, 77—84.  
Petrazhitskaya, E.A., Pergamenshchik, L.A. (2020). Perinatal loss as a crisis event in a woman's life. *Journal of Belarusian State University. Ser.: Philosophy. Psychology*, 1, 77—84. (In Russ.).
18. Франкл, В. (1990). *Человек в поисках смысла* ; пер. с англ. и нем. М.: Прогресс.  
Frankl, V. (1990). *Man's Search for Meaning* ; transl. from Engl. and Germ. Moscow: Progress. (In Russ.).
19. Юнина-Пакулова, Н.Ю., Сидоренко, И.А. (2025). Понятийно-категориальный анализ термина «временная перспектива» в отечественной и зарубежной психологии. *Теоретическая и экспериментальная психология*, 18(1), 86—96. <https://doi.org/10.11621/TEP-25-05>  
Yunina-Pakulova, N.Yu., Sidorenko, I.A. (2025). Conceptual and categorical analysis of the term “temporal perspective” in Russian and foreign psychology. *Theoretical and Experimental Psychology*, 18(1), 86—96. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/TEP-25-05>
20. Beato, B.V.G. et al. (2025). Experiences and long-term repercussions of perinatal grief in women after perinatal bereavement: a meta-ethnography. *Frontiers in Psychiatry*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1661483>

Петражицкая Е.А. (2026)  
Трансформация временной перспективы как критерий  
посттравматического роста у женщин с опытом  
перинатальной потери  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 60—81.

Petrazhitskaya E.A. (2026)  
Transformation of time perspective as a criterion of  
post-traumatic growth in women with experience  
of perinatal loss  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 60—81.

21. Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundation and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1—18.  
[https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)

### **Информация об авторе**

*Елена Александровна Петражицкая*, старший преподаватель кафедры социальной и семейной психологии, Институт психологии, Белорусский государственный университет имени Максима Танка (БГПУ), Минск, Республика Беларусь, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6929-0005>, e-mail: rok-sunna@yandex.ru

### **Information about the author**

*Elena A. Petrazhitskaya*, Senior Lecturer at the Department of Social and Family Psychology, Institute of Psychology, Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk, Republic of Belarus, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6929-0005>, e-mail: rok-sunna@yandex.ru

### **Конфликт интересов**

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

### **Conflict of interest**

The author declares no conflict of interest.

Поступила в редакцию 03.05.2026  
Поступила после рецензирования 08.06.2026  
Принята к публикации 25.06.2026  
Опубликована 30.06.2026

Received 2026.05.03  
Revised 2026.06.08  
Accepted 2026.06.25  
Published 2026.06.30

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ | PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN EXTREME SITUATIONS

Научная статья | Original paper

### Травма как сюжет жизненной истории

Л.А. Вертынская<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск, Республика Беларусь

✉ [llid.vert@gmail.com](mailto:llid.vert@gmail.com)

#### *Резюме*

**Контекст и актуальность.** Данная статья подчеркивает потенциал использования качественной методологии в практике исследований травматического опыта человека. На основании анализа «жизненной истории» затрагивается вопрос о понимании того, как человек в динамике воспринимает и осмысливает пережитое, как интерпретирует переломные моменты своей жизни, являющиеся потенциальной предпосылкой для реконструкции идентичности. **Цель:** изучить жизненную историю стареющего человека и описать проявления травмы в рассказе. **Методы и материалы.** В качестве методов исследования отдельного случая были использованы биографическое нарративное интервью и биографический нарративный анализ. **Результаты.** Выявлено, что травма в рассказе проявляется в дефицитности ресурсов самоописания, что указывает на неспособность нарратора связать между собой то, что было пережито как опыт страдания, осмысленно и передано словесно. Обнаружено сопротивление тревожащим воспоминаниям и избегание угрожающих согласованности связей в рассказе. Зафиксированы темпоральные смещения и идеализация дотравматического периода жизни. **Выводы.** Травма задает траекторию биографического повествования, не становясь при этом предметом этого повествования, имплицитно превращаясь в структурирующий принцип во время рассказа. Выбранный для нарративного анализа случай, представленный в статье, отражает особенности такого повествования, где травма является сюжетом жизненной истории.

**Ключевые слова:** нарративное интервью, нарративный анализ, жизненная история, травма

**Для цитирования:** Вертынская, Л.А. Травма как сюжет жизненной истории (2026). *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 82—93. <https://doi.org/10.17759/epps.2026030205>

## Trauma as the plot of a life story

L.A. Vertynskaya<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk, Republic of Belarus

✉ llid.vert@gmail.com

### *Abstract*

**Context and relevance.** This article highlights the potential of using qualitative methodology in the study of human traumatic experience. Based on the analysis of “life story”, the article addresses the question of how an individual dynamically perceives and interprets lived experience, how they make sense of turning points in their life that may serve as a prerequisite for the reconstruction of identity. **Objective:** to study the life history of an aging person and to describe the manifestations of trauma in the story. **Methods and materials.** Biographical narrative interviews and biographical narrative analysis were used as methods to investigate an individual case. **Results.** It is revealed that the trauma in the story manifests itself in the scarcity of self-description resources, which indicates an inability to connect among themselves what was experienced as an experience of suffering, meaningfully and conveyed verbally. Resistance to disturbing memories and avoidance of threatening coherence of connections in the story are found. Temporal displacements and idealization of the pre-traumatic period of life are recorded. **Conclusions.** Trauma sets the trajectory of a biographical narrative without becoming the subject of that narrative, implicitly becoming a structuring principle during the story. The case chosen for narrative analysis presented in the article reflects the features of such a narrative, where trauma is the plot of a life story.

**Keywords:** narrative interview, narrative analysis, life history, trauma

**For citation:** Vertynskaya, L.A. Trauma as the plot of a life story (2026). *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 82—93. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2026030205>

### **Введение**

Вопрос о возможности использования жизненных историй в практике исследований гуманитарных наук получил свое особое развитие в условиях лингвистического поворота, согласно которому в них произошел «переход от мышления о языке к мышлению через язык» (Савчук, 2013, с. 95). Начиная с 1970—80-х годов, программные контуры биографической теории всё чаще стали обсуждаться в исследовательской среде (Д. Берто, Ф. Щютце, М. Коли, В. Фишер-Розенталь и др.) в контексте необходимости развития методологии и методов, изучающих языковые формы деятельности в связи с реконструкцией жизненных историй (Bertaux, 1996; Fischer-Rosenthal, 1990; Schütze, 1976). Были сделаны шаги в направлении поиска способов познания, позволяющих учитывать конструктивную и интерактивную природу языка. В исследовательский фокус ученых стали попадать биографические и тематические нарративы отдельных личностей и целых социальных групп — чаще так называемых «молчаливых» групп населения, вытесненных на периферию социального

пространства, либо обладающих нетипичным жизненным опытом, ломающим линейность биографического порядка. Эта направленность в развитии гуманитарного способа мышления и деятельности привела к резкому повышению значения качественной методологии, использованию в науке исследовательских стратегий, базирующихся на понимании и интерпретации.

Обращение к жизненным историям с позиций интерпретативной парадигмы было продиктовано необходимостью осмыслить, каким образом отдельный человек либо целые сообщества участвуют в создании социальной и культурной реальностей, как коллективно или индивидуально переживаемый ими опыт воплощается и перерабатывается в нарративах. В исследованиях биографии как лингвистического конструкта стали решаться задачи, связанные не только с анализом ее социальных и антропологических функций, но и с пониманием семиотических процессов, лежащих в основе становления и формирования жизненных историй (Fischer-Rosenthal, 1990; Rosenthal, 1995).

Исходя из предпосылки о том, что биографическое повествование охватывает одновременно и социальную реальность, и жизненный мир рассказчика, в исследовательском поле начали обсуждаться вопросы о том, (1) каким образом производить реконструкцию данной нарративной структуры, которая имеет свойства трансформироваться как в ходе индивидуальной жизни, так и в процессе исследовательских интеракций; (2) может ли идентичность человека быть воплощена в одной, пусть и объемной, рассказанной жизненной истории?

Ряд ученых полагает (Bourdieu, 1986; Nassehi, 1994; Raggatt, 2006), что осязаемая проблемность изучения биографических нарративов кроется уже в самом исследовательском запросе рассказать «всю историю жизни целиком», где сама формулировка запроса подразумевает некоторую окончательность и завершенность, как будто может быть предоставлено некое исчерпывающее описание. Эта формулировка «как бы» предполагает линейное, интегрированное, согласованное повествование, в котором одним повествовательным голосом аккуратно будут связаны между собой пережитые события прошлого, настоящего и предполагаемого будущего (Raggatt, 2006). Их оппоненты, возражая против такого репрезентативного толкования нарратива, утверждают, что термин «вся жизнь» не может быть однозначно понят, поскольку биографический опыт отдельного человека невозможно реконструировать во всей его полноте: рассказываемая история всегда будет лишь одной историей из множества возможных. Скорее этот термин может быть понят как всеобъемлющий паттерн, селективно организованный по принципу отбора значимого и незначимого в ситуации развернутой интеракции, где процесс избирательного упорядочивания релевантных событий формирует структуру сюжета, позволяя рассказчику передавать определенный смысл и точку зрения (Rosenthal, 2003). В ходе совершаемой презентации жизненного опыта биограф размещает себя напротив биографической структуры значений, которая далее, в потоке жизни, может неоднократно изменяться и переистолковываться.

Соглашаясь с теоретическим допущением о невозможности рассказать «всю жизнь целиком», в нашем исследовании мы считаем, что при реконструкции жизненной истории прежде всего следует определиться в том, «что» исследуется — целое через части или части через целое, и «как» стратегически это отразится на процедуре аналитической работы. Разброс позиций по этому поводу в исследовательской практике широк. В рамках разных традиций предложены определенные авторские варианты нарративного анализа (Schütze, 1976; Fischer-Rosenthal, 1990; Rosenthal, 1995; Glinka, 1998; Lieblich, 1998; McAdams, 2001; Raggatt, 2006 и

др.), каждый из которых имеет свои преимущества и ограничения. В методическом самоопределении (выборе исследовательской стратегии) мы стремились ответить на следующий ряд вопросов: чего можно добиться, реконструируя жизненную историю и связанные с ней переживания; как в исследовании будет пониматься повествовательная идентичность — как нарративная структура, интегрирующая разрозненные аспекты «Я» и выполняющая когерентную функцию, либо как динамический процесс, своеобразная множественность без единства, где разные образы себя могут противостоять друг другу?

**Цель настоящего исследования:** провести нарративный анализ жизненной истории человека, пережившего травматический опыт, и описать проявления травмы в рассказе.

### Пережитая и рассказанная жизненная история

Известно, что при обработке биографических текстов исследователи сталкиваются с проблемой того, что эти источники отсылают к событиям, которые произошли давно, иногда десятилетия назад. Нарраторы рассказывают о событиях, которые они пережили тогда, которые они запомнили определенным образом и перевели на язык повседневности, чтобы сообщать другим людям о своем опыте. Если следовать за теоретической предпосылкой Э. Гуссерля о том, что «воспоминание основано на процессе воспроизведения, в котором прошлое подвергается постоянной модификации в соответствии с условиями и требованиями настоящего» (Гессерль, 1994, с. 38—39), то можно заключить, что настоящее повествование определяет взгляд на прошлое и создает конкретное воспоминание о прошлом. В этой связи возникает вопрос: можно ли вообще искать следы пережитого прошлого в рассказе?

В 1932 году в работе «Философия настоящего» Дж.Г. Мид описал взаимосвязь между прошлым, настоящим и будущим, где дал понять, что существует как необратимость, так и возможность возврата в прошлое: «Прошлое, в которое мы вовлечены, одновременно необратимо и возвратно. Бессмысленно — по крайней мере, с точки зрения опыта — прибегать к «реальному» прошлому, внутри которого мы могли бы совершать непрерывные открытия; ведь это прошлое должно быть противопоставлено настоящему, в котором появляется новое (эмержентное), и прошлое, которое тогда должно рассматриваться с точки зрения нового, становится другим прошлым» (Мид, 2014, с. 44).

Развитие этой идеи можно найти позже в трудах Г. Розенталь, которая вводит различие между «пережитой» и «рассказанной» историей и подчеркивает, что они находятся между собой в отношении взаимного конституирования: «Я, скорее, исхожу из следующего допущения: рассказанная жизненная история конституируется, с одной стороны, исходя из представляемого в сознании в ситуации переживания (ноэма восприятия) и из акта восприятия (ноэзис), с другой стороны, исходя из извлекаемых из памяти и осажденных в виде образов переживаний (ноэмата воспоминания) и из акта обращения к прошлому в настоящем в процессе рассказывания» (Rosenthal, 1995, p. 20).

Применительно к психологии памяти, Г. Розенталь отмечает необходимость уйти от противопоставления объективного и субъективного, критикуя и тех, кто пытается объяснять память исходя из концепции накопления, сохранения и последующего воспроизведения впечатлений, так и тех, кто сводит ее к произвольным процессам субъективного конструирования, всецело обусловленным настоящим.

Используя идеи феноменологической интерпретации гештальт-теории А. Гурвича и объективной герменевтики У. Овермана, Г. Розенталь поясняет, что «рассказанное» базируется на взаимном отношении между пережитым тогда и его сегодняшним представлением во время акта обращения (Rosenthal, 1995, p. 88). Чтобы узнать что-либо о

прошлом, исследователю необходимо учитывать настоящее рассказчика и — наоборот — изучить прошлое, если надо понять, как биографы живут с этим сейчас. Говоря другими словами, к толкованию переживания можно прийти только в результате реконструкции пережитой жизненной истории с учетом наслоения познаний о ней.

При этом не стоит забывать, что доля воспоминаний в процессе рассказывания может изменяться. Так, с одной стороны, не всё, что вспоминается биографом, может быть рассказано. Чаще из рассказа отсеиваются или упускаются те фрагменты, которые не совместимы с актуальными интересами презентации, конфликтуют с социально желательными образцами, а также носят травматический характер. Восстановить ход пережитого в таком случае крайне сложно, так как схема рассказа начинает подменяться многочисленными аргументациями, что позволяет рассказчику избегать тревожащих, неприятных связей в повествовании, делая угрожающее прошлое или будущее более приемлемыми. С другой стороны, рассказ может содержать значительно больше, чем нэма, либо же может и вовсе исходить из аффективных предпосылок. Если биограф ощущает в своих нарративах неуверенность, противоречивость, бессмысленность, нецелесообразность ситуации, то он может восполнять историю так называемыми «добавочными конструкциями» (Rosenthal, 1995, pp. 223—225), т. е. для того, чтобы достичь когерентности и правдоподобности главной истории, им могут вплестаться рассказы, базирующиеся не на собственных воспоминаниях, а на фантазиях или рассказах других о произошедшем. В любом случае логика «искажения» действительного опыта предполагает существование его «истины», которую открывает в ходе биографического исследования нарратолог.

### Анализ случая

Чтобы начать изучение жизненной истории в практике биографических исследований, значимым шагом является выбор случая для последующего анализа. Исходя из этого, мы нацелились на поиск тех респондентов, которые обладают определенной лингвистической компетентностью для построения относительно целостного биографического повествования, а также чьи знания либо опыт могут позволить получить «насыщенные данные».

Выбор такого респондента в нашем исследовании был продиктован интересом к биографическому нарративу стареющего человека, имеющего в своем опыте ряд переломных моментов, которые могут стать основанием для реконструкции идентичности. Фокус исследования был направлен на осмысление пережитого им, а также на экспликацию травматического содержания, влияющего на способ повествования о себе и своей жизни. Для понимания сложившейся индивидуальной системы интерпретаций рассказчика в исследовании использовалась репрезентативная модель нарратива (Wortham, 2001, pp. 5—8), которая не учитывает в ходе процедуры анализа «событие рассказывания» и особенности позиционирования участвующих в исследовательской ситуации рассказчика и слушателя.

Так, двигаясь в рамках репрезентативной стратегии, в ситуации интервью в качестве запроса со стороны интервьюера, изучающего геронтологические проблемы, респонденту был задан биографический нарративный импульс. Он позволил рассказчику начать излагать определенную историю в максимально просторном временном и тематическом континуумах, совершая описательную работу, в процессе которой «до этого диффузные и когнитивно необработанные переживания, находящиеся в памяти, организуются в единый гештальт» (Glinka, 1998, p. 57). Рассказчик, окунувшись в события прошлого, с одной стороны, оказывается частично подчинен прежним механизмам воспоминания о пережитых событиях, а с другой стороны, находясь в актуальном моменте взаимодействия с интервьюером,

приобретает возможность более дифференцированного взгляда на происходящее с ним. Другими словами, рассказчик темпорально находится в особом временном зазоре, где размытые воспоминания прошлого сочетаются с когнитивной ясностью текущего момента (Glinka, 1998). Иначе говоря, биографический нарратив стремится не столько к ретроспективному восстановлению событий, пережитых в прошлом, сколько к конструированию иного опыта, в первую очередь связанного с формированием образа собственного «Я».

В результате интервью было получено повествование женщины шестидесяти семи лет, условно назовем ее *Л.Ф.*

**Краткая информация об интервьюируемой.** Родилась в 1942 году в семье рабочих. Жили в сельской местности, затем переехали в г. Брест, где *Л.Ф.* проживает в настоящее время. После окончания школы работала на заводе, заочно учась в Львовском институте радиоэлектроники. В двадцать лет вышла замуж, в двадцать два родила единственного сына. Некоторое время преподавала в брестском техникуме, из которого уволилась по семейным обстоятельствам (смерть невестки, мужа), и больше до пенсии официально не работала. На данный момент домохозяйка, занимается воспитанием внучек.

Непосредственно сам текст интервью был подвергнут последующей процедуре нарративного анализа в версии Г. Розенталя, с учетом того, что эта версия имеет свои зоны критической уязвимости и не лишена недостатков (Kochuyt, 1995; Bertaux, 1996). Выбор этой аналитической модели исследования нарратива показался наиболее уместным, поскольку рассказанная жизненная история представляла собой относительно завершённый, обладающий целостностью биографический конструкт, содержащий в себе разрозненный опыт переживания событий. Чтобы обнаружить доминирующую тему повествования и механизмы, лежащие в основе упорядочивания биографом своего жизненного опыта в хронологическую и тематическую последовательность, использовался алгоритм пошаговых аналитических действий, включающий: 1) анализ биографических фактов; 2) тематический и текстовый анализ полей; 3) реконструкцию структуры случая; 4) детальный анализ отдельных фрагментов текста; 5) контрастирование рассказанной и пережитой жизненной истории (Rosenthal, 1995, p. 216). Следуя логике метода, сообщим обо всем по порядку.

Первая сложность, с которой мы столкнулись уже в начале исследования, состояла в дефицитности нарративного самоописания рассказчицы, невзирая на ее пожилой возраст. Тому, на наш взгляд, есть несколько возможных объяснений:

1) ресурсы нарративизации опыта биографа оказались минимальны из-за присутствия во время процедуры интервьюирования в помещении третьего лица (*внучка десяти лет, игравшая в углу комнаты*), поэтому в выборе событий он был очень осторожен и презентировал их через обобщенные оценки, лишённые эмоционального выражения;

2) недоверие к интервьюеру в процессе взаимодействия и связанное с ним нежелание открытого сотрудничества;

3) фрагментарное восприятие биографом своей жизни из-за большого временного расстояния между повествуемым и повествующим «Я»;

4) низкая нарраторская компетентность;

5) **желание избежать угрожающих согласованности связей в рассказе, сопротивление тревожащим воспоминаниям.**

Кроме того, краткое содержание основного рассказа нарратора состояло из эвалюаций (Rosenthal, 1995, p. 240) — частных фрагментарных оценок и представлений вне контекста определенных событий. Это обстоятельство спровоцировало на поиск ответа: почему биограф

в своем повествовании не концентрировался на воспоминаниях конкретных событий, их перечислении и связанных с ними переживаниях?

Были выдвинуты следующие гипотезы:

1) Биограф ощущает свою жизнь как отголосок советского прошлого, как осколок национальной коллективной травмы, так как в процессе основного повествования он не мог выделить из всего событийного потока наиболее значимые, кульминационные моменты, мысля их обыденными, сами собой разумеющимися на фоне тяжелых последствий, связанных с Великой Отечественной войной (*Ну, у меня один сын = Какое там событие (.) Как у всех. Я не считаю, что это великое событие*). Сообщая о себе, на протяжении рассказа-экспромта биограф постоянно использовал обобщающее местоимение «мы» (*мы были беднее (.) мы стремились, чтоб нам что-то заработать (.) мы стремились к работе (.) мы не могли лениться, потому что нам надо было что-то купить (.) и одеться, и поесть*), указывая на связь с теми, кто пережил войну и тяжести послевоенного периода.

2) Биограф был немногословен, не сосредотачивался на определенных событиях, чтобы с помощью оценок прошлого, настоящего и будущего убедить интервьюера в нормативности своего положения (*Теперь на пенсии. (.) Хорошо. (.) Не работаем. Деньги получаем. Прекрасно (.) ↑Жизнь прекрасна!↑*). Другими словами, перечислив события своей жизни, биограф предоставил бы интервьюеру существенную возможность иметь свое независимое отношение к случившимся событиям, а посредством предоставления оценок вне событийного контекста он значительно сузил такую возможность.

**3) Биограф не поддавался потоку рассказа, так как его жизненный опыт содержит некоторые события, до сих пор не лишённые травматического ядра, воспоминания о которых могли бы контрастировать с тем образом «прекрасной жизни», который нарратор пытался представить интервьюеру.**

Исходя из полученной в основном рассказе-экспромте информации, анализу подверглась идея о том, что предложенный рассказчиком биографический конструкт есть попытка создать «нарратив стабильности» (Gergen, 1997, p. 175), где биограф остается неизменным в своей оценочной позиции на протяжении времени. С этой целью, при герменевтической реконструкции структуры случая (Rosenthal, 1995, p. 338), мы старались, насколько это возможно, удерживать в фокусе внимания тематическую и временную последовательность переживаний биографа. Однако это было проблематично ввиду многочисленных интервенций со стороны исследователя, который, активно задавая дополнительные вопросы, ориентировал нарратора в выборе тем повествования. Такое вмешательство не позволило в полном объеме понять и раскрыть механизмы хронологического секвенцирования рассказа, тем самым значительно снизив исследовательский потенциал собранного в результате интервьюирования материала.

В целом ответы нарратора на вопросы интервьюера содержали упоминания о трех временных жизненных линиях, из которых наиболее темпорально развернутой было прошлое. Анализируя это обстоятельство, мы задались вопросом: чем обусловлена подобная концентрация повествующего на одном из периодов жизненного пути?

Гипотетически было предположено, что:

1) Это возрастная особенность: прошлое, по сравнению с другими периодами, воспринимается биографом как наиболее событийно насыщенная часть жизни, в котором были и «детство», и «учеба», и «работа», и «создание семьи», и «беды» и т. д.

2) Актуализация воспоминаний прошлого является попыткой избежать рассказа о переживаниях настоящего времени, с целью усиления которой биограф неоднократно

прибегал к идее нормативности своего положения на сегодняшний день ((.)↑*Красота*↑. *все прекрасно, (2.0) все хорошо*); (*\*такая жизнь\**. (.) *Если б только не те беды (2.0) ничего бы не меняла. И сейчас хорошо. Довольна всем. Пенсию дают (.) хватает той пенсии*).

3) Концентрация биографа на своем прошлом представляет собой компенсаторный механизм сужения горизонта будущего (*никогда вперед ничего не планирую*); (*я стала уже суеверная*); (*И про будущее не думаю. Оно будет — и все*).

4) **Прошлое нарратора есть детерминанта его переживаний настоящего и будущего, предопределившая ретроспективное выстраивание всего биографического конструкта.**

Вместе с тем в поле анализа повествования находились и другие его темпоральные особенности:

Во-первых, учитывалось то, что события прошлого в рассказе биографа переживались интенсивнее актуальных событий. Они обладали высокой плотностью и по своей длительности были растянуты во времени, что в конечном результате создало ощущение несоразмерности частей жизненной истории (длительное прошлое — незначительное настоящее и будущее).

Во-вторых, была ощутима существенная разница между пережитым и рассказанным в структуре истории. Так, например, блок событий относительно утраты близких презентировался нарратором как охватывающий гораздо меньший временной интервал, чем другие непродолжительные по своему характеру события (поездка по Советскому Союзу и т. д.). Таким образом, биограф, повествуя о своей жизни, неосознанно оставлял без должного внимания те факты, которые могли вызвать сильные эмоциональные реакции.

В-третьих, биографом не соблюдалась временная последовательность в изложении событий: частично это было связано с неоднократно задававшимися интервьюером ориентирами, а частично — со спецификой самого биографического конструкта, так как целые жизненные фазы биографа попали в так называемую «немую область» и стали доступны ему только в отдельных частях, картинах и настроениях.

Попробуем в этом разобраться.

В предоставленном нарратором рассказе было обнаружено два значительных противоречия, связанных между собой:

1) По ходу повествования биограф старался быть эмоционально нейтральным к презентуемым событиям, старался быть логически последовательным, регулярно возвращаясь на протяжении всего рассказа к идее о «прекрасной» и «интересной» жизни. Однако подобного рода заверения всякий раз вступали в противоречие с активно используемым им в рассуждениях рефреном о «рутинности» жизни.

2) Вторая несостыковка в биографическом конструкте нарратора была сопряжена с темой сопротивления внешним обстоятельствам: с одной стороны, Л.Ф. утверждала, что не было возможности им противостоять (*Текли по течению и все. (.) Мы же не могли ничего (0.2) своего что-то придумать, что-то сделать. (.) Мы ж шли по закону*); (*меня беда заставила*); (*Историю страны тут лично не повернешь. Историю страны помешала моей личной жизни, моим планам. (4.0) Мы остались не удел. (2.0)*); (*...це:::ли нельзя, нельзя ставить. (2.0) Были у нас цели, но они все рухнули. И я с тех пор я стала уже суеверная*), с другой стороны, Л.Ф. неоднократно подчеркивала попытки брать всё под свой контроль (*Жизнь зависит, конечно, = только от меня. (1.0) А рутина здесь наша конечно (.) как я сделаю, так оно и будет. (2.0)*); (*Да, я активная по жизни (.) ничего без меня не происходит (.) все со мной все меня поддерживают (.) Все меня, слава Богу уважают. Я стараюсь никого не обидеть. (3.0) Если есть возможность, то помочь (2.0) Этим и живу. (2.0)*); (*ну::: а так (.) сама выбивалась*

(.)↑*Старалась делать людям добро); (Директор школы к маме приходил, пускай идет учиться. Она хорошо учится. Я сказала нет, я учиться не пойду, я пойду работать, чтобы одеться и обуться), (Я была секретарем партийной организации. Без меня ничего не обходилось).*

Образовавшийся контраст между представлениями нарратора был нами искусственно усилен путем сопоставления этих двух фраз: «...если б только не беды», то жизнь биографа могла бы быть «прекрасна». Спровоцированная обстоятельствами «вынужденность» спасти окружающих (сына, внушек, учеников, в целом молодежь) принесла с собой изменения привычного образа жизни, существенно преобразовала его. Поэтому возник вопрос: а с какого времени это стало происходить?

1) Биограф с детства ощущал необходимость действовать, подчиняясь логике внешних обстоятельств, а произошедшие потрясения (тяжелый послевоенный период, смерть невестки и мужа, потеря работы) еще больше усилили эту тенденцию. Так, идеализируя свое прошлое, Л.Ф. заострила внимание на том, что, невзирая на бедность и тяжелый физический труд, жизнь раньше была прекрасна «...и намного интереснее (.), чем сейчас». «Детство было хорошее», она нисколько не жалела о жизни в деревне, о том, что много работала на земле. Однако, когда Л.Ф. преподавала в техникуме, она почему-то с особой эмпатией относилась к «ребятам», приехавшим из деревень: «Я их не обижала, мне их жалко было. = Они из деревень поприезжали. Они такие кроткие, такие несчастные». Возникает вопрос: почему, вспоминая о прекрасном и далеком детстве, она не смогла ничего рассказать, кроме как о тяжелой каждодневной работе? И почему она так сопереживала людям, которые приехали учиться из далеких деревень? Можно предположить, что в них она видела себя: деревенскую девочку, которая была скована обстоятельствами проживания в сельской местности, всю жизнь трудившуюся, которой никто не помогал; чуть позже ставшую секретарем партийной организации, что произошло под давлением социума без должного на то желания, «выполняющим свои обязанности (4.0) \*на общественных началах\*», домохозяйкой, которая «воспитывает, убирает и кормит архаровцев», потому что больше некому.

2) **Биограф смотрит на свою жизнь сквозь призму травматического опыта, и это обуславливает его восприятие прошлого, настоящего и будущего.** Для рассказа нарратор отбирал воспоминания, которые как нельзя лучше иллюстрировали бы его податливость обстоятельствам, отражали слабость сопротивления происходящему, всю рутинность данного процесса (например, вынужденность жить в послевоенное время в деревне и физически трудиться, быть секретарем партийной организации без должного желания, безработной домохозяйкой, воспитывающей внучку). При этом в повествовании биограф сводил предпринятые им многочисленные попытки противостоять обстоятельствам в до- и посттравматический период к минимуму, хотя на самом деле в реальной жизни они были гораздо мощнее по своей силе (невзирая на тяжелое положение в стране, она нашла работу, пошла заочно учиться, вышла замуж, родила сына, воспитала внучку) и сейчас объясняют образовавшийся раскол в сознании нарратора.

## Заключение

Подводя итог, можно сказать, что приведенный пример нарративного анализа жизненной истории, выполненного на транскрибированном материале интервью, показывает потенциал и особенности качественного подхода при изучении человека, пережившего в своей жизни травматический опыт. Во время реконструкции структуры случая, кроме последовательного восстановления хода событий пережитого рассказчиком, учитывается его актуальное

восприятие, оказывающее влияние на селекцию событий. Единый гештальт пережитого и рассказанного в истории выводится путем распределения событий по тематическим полям, на фоне которых и проявляется тема (Rosenthal, 1995, pp. 7—59). При рассмотрении травмы как сюжета имеющийся травматический опыт перестает быть просто объяснением случившихся событий. Он превращается в ядро, в своеобразный центр, вокруг которого формируется защитная оболочка нарратива. В условиях повествования возникают ощутимые затруднения, связанные с тем, чтобы выразить травму в словах; она оказывается недоступной для окончательной символизации (Рождественская, 2009, с. 110). Указывая на недостаточность языковых средств, травма выражает себя в особенностях ритуализированной связи между языком и молчанием (LaCapra, 1997, p. 9): недостаток речи возникает в тех случаях, когда есть внешний либо внутренний запрет на обнародование случившегося, на рассказ о том, что оказалось наиболее болезненным и может принести новые страдания во время проговаривания об этом. В таком случае рассказ фрагментируется, распадается на части, а важные этапы жизни остаются невысказанными. Кроме того, по мнению Г. Розенталь, еще одной особенностью травмы является идеализация дотравматического периода жизни, в результате чего искажаются отношения, представления и переживания, связанные с ним (Rosenthal, 1995, p. 75). Таким образом, изучение жизненных историй, имеющих в своей основе травматический опыт, дает возможность анализировать те нарушения и разрывы, которые в первую очередь переживаются как недостаток речи, как бессловесность, как ответ на прошлое, которое отказывается уходить в силу своего травмирующего воздействия.

**Ограничения.** Процесс сбора жизненных историй посредством нарративного интервью может затрагивать болезненные или конфиденциальные темы, требующие деликатности и соблюдения этических стандартов. Также надо учитывать, что способы интерпретации содержания жизненных историй зависят от культурных норм, что может усложнять сравнение полученных результатов между разными культурными группами респондентов.

**Limitations.** The process of collecting life stories through narrative interviews can address painful or sensitive topics that require sensitivity and ethical standards. It should also be borne in mind that the methods of interpreting the content of life stories depend on cultural norms, which can complicate the comparison of the results obtained between different cultural groups of respondents.

## Список источников / References

1. Гуссерль, Э. (1994). *Собрание сочинений: Том 1. Феноменология внутреннего сознания времени*. М.: Гнозис.  
Husserl, E. (1994). *Collected Works: Volume 1. Phenomenology of the inner consciousness of time*. Moscow: Gnosis. (In Russ.).
2. Мид, Дж.Г. (2014). *Философия настоящего*. М.: Дом Высшей школы экономики.  
Mead, J.G. (2014). *Philosophy of the present*. Moscow: House of the Higher School of Economics. (In Russ.).
3. Рождественская, Е.Ю. (2009). Словами и телом: травма, нарратив, биография. В: *Травма: пункты: Сб. статей* (с. 108—132). М.: Новое литературное обозрение.  
Rozhdestvenskaya, E. (2009). In words and body: trauma, narrative, biography. In: *Trauma: items: Sat. articles* (pp. 108—132). Moscow: New literary review. (In Russ.).
4. Розенталь, Г. (2003). Реконструкция жизненных историй. Принципы отбора в процессе порождения жизненных историй применительно к биографическим нарративным интервью. В: *Хрестоматия по устной истории* (с. 322—356). СПб: Изд-во ЕУСПб.

Вертынская Л.А. (2026)  
Травма как сюжет жизненной истории  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 82—93.

Vertynskaya L.A. (2026)  
Trauma as the plot of a life story  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 82—93.

- Rosenthal, G. (2003). Reconstruction of life stories. Principles of selection in the process of generating life stories in relation to biographical narrative interviews. In: *Oral history textbook* (pp. 322—356). St. Petersburg: EUSP Publ. (In Russ.).
5. Савчук, В.В. (2013). Феномен поворота в культуре XX века. *Международный журнал исследований культуры*, 1(10), 93—108.  
Savchuk, V.V. (2013). The phenomenon of a turn in the culture of the 20th century. *International Journal of Cultural Studies*, 1(10), 93—108.
  6. Bertaux, D. (1996). A Response to Thierry Kochuyt, Biography and Society. *Biography and Society, Newsletter*, 2—6.
  7. Bourdieu, P. (1986). L'illusion biographique. *Actes de la recherche en sciences sociales*, 62(63), 69—72. <https://doi.org/10.3406/arss.1986.2317>
  8. Fischer-Rosenthal, W. (1990). *Von "der biographischen Methode" zur Biographieforschung: Versuch einer Standortbestimmung*. Bremen: Westdeutscher.
  9. Gergen, M. (1997). Narratives of the self. In: *Memory, identity, community: The idea of narrative in the human sciences*. Albany: State University of New York Press.
  10. Glinka, H.-J. (1998). *Das narrative Interview: eine Einführung für Sozialpädagogen*. München: Juventa.
  11. Kochuyt, T. (1995). Biographical and Empiricist illusions: A Reply to Recent Criticism'. *Biography and Society, Newsletter*, 5—7.
  12. LaCapra, D. (1992). Representing the Holocaust: Reflections on the Historians' Debate. In: *Probing the Limits of Representation: Nazism and "Final Solution"* (pp. 108—127). Cambridge: Harvard University Press.
  13. Lieblich, A. (1998). *Narrative research: Reading, Analysis, and Interpretation*. New Delhi: Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781412985253>
  14. McAdams, D.P. (2001). The Psychology of Life Stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100—122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
  15. Nassehi A. (1994). Die Form der Biographie. Theoretische Ueberlegungen zur Biographieforschung in methodologischer Absicht. *Zeitschrift fuer Biographieforschung und Oral History*, 7(1), 46—63.
  16. Raggatt, P.T. (2006). Multiplicity and Conflict in the Dialogical Self: A Life-Narrative Approach. In: Dan P. McAdams (Ed.), *Identity and story: creating self in narrative* (pp. 15—36). Washington: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11414-001>
  17. Rosenthal, G. (1995). *Erlebte und erzählte Geschichte: Gestalt und Struktur biographischer Selbstbeschreibungen*. New York: Campus.
  18. Schütze, F. (1976). *Zur Hervorlockung und Analyse von Erzählungen thematisch relevanter Geschichten in der soziologischen Feldforschung*. München: Fink.
  19. Wortham, S. (2001). *Narratives in action*. New York: Teachers College Press.

## Информация об авторе

Лидия Александровна Вертынская, старший преподаватель кафедры социальной и семейной психологии, Институт психологии, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка (БГПУ), Минск, Республика Беларусь, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-1095-6291>, e-mail: [llid.vert@gmail.com](mailto:llid.vert@gmail.com)

## Information about the author

Вертынская Л.А. (2026)  
Травма как сюжет жизненной истории  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 82—93.

Vertynskaya L.A. (2026)  
Trauma as the plot of a life story  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 82—93.

*Lidia A. Vertynskaya*, Senior Lecturer, Department of Social and Family Psychology, Institute of Psychology, Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank (BSPU), Minsk, Republic of Belarus, ORCID: [https:// orcid.org/0009-0007-1095-6291](https://orcid.org/0009-0007-1095-6291), e-mail: [llid.vert@gmail.com](mailto:llid.vert@gmail.com)

### **Конфликт интересов**

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

### **Conflict of interest**

The author declares no conflict of interest.

Поступила в редакцию 30.03.2026  
Поступила после рецензирования 11.05.2026  
Принята к публикации 25.05.2026  
Опубликована 30.06.2026

Received 2026.03.30  
Revised 2026.05.11  
Accepted 2026.05.25  
Published 2026.06.30

Научная статья | Original paper

## Стыд как барьер в преодолении последствий травмы жертв сексуализированного насилия

С.А. Янгибаев<sup>1</sup>✉

<sup>1</sup> Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка, Минск,  
Республика Беларусь

✉ yangibaevsergey@gmail.com

### Резюме

**Контекст и актуальность.** Сексуализированное насилие имеет сложный комплекс психологических последствий, влияющих на качество жизни жертвы и ее окружения, углубленное изучение стыда поможет специалистам лучше понять чувства пострадавших и раскрыть способы, которыми можно улучшить комплекс реабилитационных мер, в том числе для так называемых «скрытых» жертв, не обращающихся за помощью. **Цель:** изучить и описать индивидуальный характер переживания чувства стыда, его вербальные и невербальные формы и степень его влияния на жизнь жертв сексуализированного насилия. **Гипотеза.** Опираясь на теоретические данные о природе и механизме чувства стыда, была выдвинута гипотеза, что чувство стыда у жертв сексуализированного насилия носит острый характер, имеет различные формы проявления и напрямую влияет на способность получать помощь. **Методы и материалы.** В исследовании приняли участие 17 женщин в возрасте от 25 до 35 лет, повергшихся сексуализированному насилию в период от 7 до 25 лет. Методы: нарративный анализ, включенное наблюдение. **Результаты.** Выявлены следующие формы выражения стыда в речи участников исследования: молчание, избегание темы, использование метафор, юмора, языковых клише. Стыд ощущается жертвами сексуализированного насилия: за собственную слабость, невозможность защититься, порочность, факт свершившегося. Это, в свою очередь, побуждает жертву к самообвинениям, самонаказанию, изменению поведения, молчанию. **Выводы.** Переживание острого стыда у жертв сексуализированного насилия вызывает негативную тенденцию к избеганию темы травмы, что выражается в различных способах молчания о собственном состоянии и становится барьером в преодолении последствий травмы.

**Ключевые слова:** сексуализированное насилие, жертва сексуализированного насилия, стыд, вина, нарратив, нарративный анализ

Янгибаев С.А. (2026)  
Стыд как барьер в преодолении  
последствий травмы жертв сексуализированного насилия  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 94—109.

Yangibaev S.A. (2026)  
Shame as a barrier to overcoming the consequences  
of trauma in victims of sexual abuse  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 94—109.

**Для цитирования:** Янгибаев, С.А. (2026). Стыд как барьер в преодолении последствий травмы жертв сексуализированного насилия. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 94—109. <https://doi.org/10.17759/epps.2026030206>

## Shame as a barrier to overcoming the consequences of trauma in victims of sexual abuse

S.A. Yangibaev<sup>1</sup>✉

<sup>1</sup> Department of Social and Family Psychology, Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank, Minsk, Republic of Belarus

✉ yangibaevsergey@gmail.com

### Abstract

**Context and relevance.** Sexual abuse has a complex set of psychological consequences that affect the quality of life of the victim and their environment. An in-depth study of shame will help specialists better understand the feelings of victims and uncover ways in which a range of rehabilitation measures can be improved, including the so-called “hidden” victims who do not seek help. **Objective:** to study and describe the individual nature of the experience of shame, its verbal and non-verbal forms and the degree of its impact on the lives of victims of sexual abuse. **Hypothesis.** Based on theoretical data on the nature and mechanism of feelings of shame, it has been hypothesized that the feeling of shame among victims of sexual abuse is acute, has various forms of manifestation and directly affects the ability to receive help. **Methods and materials.** The study involved 17 women aged 25 to 35 who were sexually abused between the ages of 7 and 25. Methods: narrative analysis, involved observation. **Results.** The following forms of shame expression in the speech of the study participants were identified: silence, avoidance of the topic, use of metaphors, humor, language cliches. Shame is felt by victims of sexual abuse: for their own weakness, inability to defend themselves, depravity, the fact of what happened. This, in turn, encourages the victim to self-blame, self-punishment, behavior change, and silence. **Conclusions.** The experience of acute shame among victims of sexual abuse causes a negative tendency to avoid the topic of trauma, which is expressed in various ways of silence about their own condition and becomes a barrier in overcoming the consequences of trauma.

**Keywords:** sexual abuse, victim of sexual abuse, shame, guilt, narrative, narrative analysis

**For citation:** Yangibaev, S.A. (2026). Shame as a barrier to overcoming the consequences of trauma in victims of sexual abuse. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 94—109. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2026030206>

### Введение

За последние десятилетия тема сексуализированного насилия стала более острой. Тема всплывает в новостных сводках не только как информация о преступлениях, но и становится целостным культурным феноменом. Также широкое распространение набирают

Янгибаев С.А. (2026)  
Стыд как барьер в преодолении  
последствий травмы жертв сексуализированного насилия  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 94—109.

Yangibaev S.A. (2026)  
Shame as a barrier to overcoming the consequences  
of trauma in victims of sexual abuse  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 94—109.

просветительские организации, появляются группы помощи, новая литература, включая материалы не только для специалистов, но и общественно-просветительского свойства.

Усиление тенденций к изучению темы насилия напрямую связано с характеристиками изменения общества. С развитием культуры появляется особая чувствительность к свободе и личным границам. Современный человек более требователен к ощущению безопасности, в том числе безопасности как общественного блага, поэтому остро реагирует на любые преступления против личности человека. Показательным примером станут изменения, которых коснулась тема сексуализированного насилия. Если ранее под ним подразумевалось изнасилование с проникновением либо попытка подобных действий, то сейчас термин включает в себя более широкие виды, включая свидетельство насилия и его цифровые формы, что показывает высокую чувствительность общества к нарушению личностных и интимных границ телесности. В цифровом насилии также имеет место высокая травматизация — использование интимных фото и видео жертвы, использование искусственного интеллекта для создания порнографии с лицом и/или телом жертвы, апскертинг (фотографирование интимных частей тела жертвы в общественном пространстве) и так далее. Каждый из этих подвидов создает прецеденты не менее острые для психики, чем изнасилование с проникновением.

Сексуализированное насилие имеет сложный комплекс психологических последствий, влияющих на качество жизни жертвы и ее окружения, особое место среди которых занимает наличие острого стыда. Однако большая часть исследований касается темы стыда лишь частично, не затрагивая специфики его проживания. На наш взгляд, углубленное изучение стыда поможет специалистам лучше понять чувства пострадавших и раскрыть способы, которыми можно улучшить комплекс реабилитационных мер, в том числе так называемых «скрытых» жертв, не обращающихся за помощью.

Стыд преобразует не только самоотношение, но и различные сферы жизни жертвы: от отношений с другими людьми до восприятия собственного тела и интимных сложностей. Вероятно, стыд имеет сильное влияние на развитие различного рода расстройств, включая повышенную тревогу и депрессию. На наш взгляд, сама природа стыда заставляет жертву «скрываться», «прятаться», что, в свою очередь, ведет к проблеме дальнейшей реабилитации и адаптации к жизни. Стыд не позволяет полноценно контактировать с окружением, уровень коммуникации снижается, тем самым не позволяя сформировать запрос на поддержку. Несколько исследований продемонстрировали также связь между стыдом и тревожными расстройствами, прежде всего социальной фобией (Matos, Pinto-Gouveia, 2010, p. 299). Также известны исследования, в которых демонстрируется связь между склонностью к переживанию стыда и расстройствами пищевого поведения, личностными расстройствами, самоповреждающим поведением и т. д. (Tracy, Tangney, 2002, p. 446). На наш взгляд, изучение стыда у жертв сексуализированного насилия позволит лучше понять психологические механизмы, лежащие в основе данного феномена, и разработать эффективные методы поддержки и реабилитации для пострадавших.

Очевидно, что жизненные миры разных людей и культур структурно различаются между собой по составу входящих в них объектов, вокруг которых строится жизнь людей (Улановский, 2012, с. 264). Рассказ самим пострадавшим своей жизненной истории позволяет отыскать и сохранить индивидуальные особенности, исследовать внутренние ощущения испытуемого, описать их и детализировать, ведь один и тот же феномен внутренних переживаний личности (страх, тревога, стыд) будет осмыслен каждым человеком по-своему.

Таким образом, исследование отличительных черт переживаний позволит значительно глубже рассмотреть проблему и повлиять на последующие программы реабилитации. Стоит также отметить, что нарратив «является не только инструментом описания и объяснения прошлого, но также идеальным средством его присвоения и контроля над ним» (Олейников, 2004). Что возвращает к мысли о терапевтическом эффекте самого исследования.

В качестве метода исследования нами был использован нарративный анализ. Наш выбор обусловлен необходимостью детально изучить индивидуальный характер переживаний у жертв сексуализированного насилия, что не поддается фиксации количественными методами. Нарративный анализ позволяет зафиксировать внутренние переживания личности и использовать их для последующего анализа без перевода на язык интерпретации. Ведь «такой перевод, если он осуществлен полностью, является своего рода «убийством» смысла как такового». (Зинченко, 1998, с. 53).

**Гипотеза исследования.** Опираясь на теоретические данные о природе и механизме чувства стыда, была выдвинута гипотеза, что чувство стыда у жертв сексуализированного насилия носит острый характер, имеет различные формы проявления и напрямую влияет на способность получать помощь.

**Цель исследования:** изучить и описать индивидуальный характер переживания чувства стыда, его вербальные и невербальные формы и степень его влияния на жизнь жертв сексуализированного насилия.

## Материалы и методы

**Испытуемые.** В исследовании приняло участие 17 женщин в возрасте от 25 до 35 лет, повергшихся сексуализированному насилию в период от 7 до 25 лет. Сексуализированное насилие мы рассматривали в рамках его широкого определения, которое включает в себя не только проникающий сексуальный контакт, но и любое использование тела другого человека с целью получения сексуальной разрядки без согласия: попытки сексуального проникновения, домогательства, эксгибиционизм, принуждение к просмотру порнографических материалов, мастурбации и т. п.

### Методы

1) **Нарративное интервью.** Основой используемой методики послужило нарративное интервью о жизни человека после пережитого сексуализированного насилия с начальным нарративным импульсом: «Расскажите, пожалуйста, как факт сексуализированного насилия повлиял на вашу жизнь?» — после чего интервьюер начинает рассказ о собственной жизни по заданному вектору. Фиксация интервью проводилась путем аудиозаписи диалога с последующей транскрипцией в текст. Первичный анализ интервью проводился внутри диалога с испытуемым через вопросы о собственном мнении респондента по поводу сказанного (Квале, 2003, с. 189). Это позволяет нам увидеть взгляд жертвы на произошедшее.

Вопросы внутри интервью варьировались в зависимости от истории пострадавших. Среди общих вопросов можно выделить:

1. Расскажите, пожалуйста, подробнее о своих ощущениях, когда говорите о стыде.
2. Что вы ощущаете, когда говорите о конкретной ситуации?
3. Что вы вкладываете в данную фразу?
4. Что вы имеете в виду, когда говорите слово «стыдно»?

5. Расскажите, пожалуйста, что с вами происходит в момент такой длительной паузы?

Вопросы задавались в ходе всего рассказа для уточнения и детализации ощущений и варьировались в зависимости от динамики повествования.

2) **Включенное наблюдение.** Часть нарративного интервью также составляет включенное наблюдение, где предметом являлись непосредственно эмоциональные реакции и движения испытуемых. В ходе интервью следует наблюдать за:

1. Речью — содержанием текста, паузами, интенсивностью, ее темпом и т. д.
2. Мимикой — экспрессией лица, глаз, тела, эмоционально окрашенными жестами и т. д.
3. Движением — изменением дистанции между людьми, позами, действиями и т. д.

В рамках исследования нарративов эмоциональные реакции не интерпретируются исследователем, а уточняются через обращение внимания испытуемого на его же реакции. Задача исследователя — заметить реакции человека и задать об этом вопрос. Пример подобных вопросов:

1. Когда вы стали говорить о событии, у вас появились слезы. Можете ли вы подробнее рассказать о своем состоянии сейчас?
2. Обратите внимание, что сейчас вы поменяли позу. Что с вами произошло?
3. Рассказывая об этом, вы улыбаетесь; можете рассказать, что с вами происходит?

Вопросы задавались в ходе всего рассказа для уточнения и детализации ощущений и варьировались в зависимости от динамики повествования.

### **Этапы исследования**

Исследование проводилось в два этапа. Первый этап — собственно беседа с пострадавшим, которая начинается с «нарративного импульса»: «Расскажите, пожалуйста, как факт сексуализированного насилия повлиял на вашу жизнь?» В процессе разговора также задавались дополнительные вопросы, которые необходимы для детализации затронутых тем: вопросы касательно хронологии событий, ощущений, создания связей между разрывами нарратива, если таковые присутствуют (Янгибаев, 2023, с. 35).

Второй этап — транскрибирование и систематизация полученных текстов с помощью нарративного анализа по С. Квале. При анализе нарратива мы учитывали не только используемые личностью формулировки, но и динамику интервью, поведение испытуемых, колебания голоса, его артикуляционную и звуковую окраску. Изменения в личности жертв определялись путем анализа форм повествования, смыслов, которые рассказчик использовал, а также выбора и оформления лингвистических единиц.

Анализ нарративов предполагал исследование широкого спектра затрагиваемых испытуемыми тем. В данной работе мы рассматриваем лишь те части нарративов, которые касаются чувства стыда и связанных с ним феноменов.

## **Результаты**

### **Поведение участников интервью**

Следует отметить, что поведение участников в ходе исследования варьировалось от спокойного и размеренного до активного и быстрого, однако все они проявляли заинтересованность в участии. На это повлияли несколько факторов:

- обеспечение условий безопасности в процессе исследования, включая полную анонимность, возможность отказаться от продолжения интервью, право не отвечать на дополнительные вопросы, наличие безопасного выхода из помещения в пределах видимости, а также соблюдение дистанции между интервьюером и участником;

- предварительная настройка на взаимодействие с интервьюером и разъяснение правил до начала интервью (включая знакомство, предложение воды, и установление правил проведения интервью: возможность остановки или отказа от ответа, а также самостоятельный выбор глубины погружения в свои ощущения);

- личная мотивация участников, выражающаяся в стремлении поделиться своей историей с целью влияния на общественное мнение и культурные изменения, а также в желании помочь другим жертвам сексуализированного насилия и способствовать их реабилитации.

Кроме того, некоторые участники впервые делились своей историей и рассматривали участие в исследовании как возможность выразить свои чувства и переосмыслить пережитую травму. Время, необходимое для установления доверительного контакта с каждым из участников, варьировалось в зависимости от тяжести пережитого опыта.

Для некоторых участников была характерна медленная и тихая речь. Они часто делали длительные паузы, проявляли настороженность и тревогу. Периодически голос дрожал от переполняющих эмоций, на глаза наворачивались слезы. Испытуемые могли демонстрировать телесную зажатость: вжимались в кресло, поднимали плечи, «прятались» в одежду (закрывали лицо воротником, втягивали голову, закрывали ладони рукавами). Для этих людей процесс преодоления последствий травмы находился в активной фазе, что вызывало острые переживания грусти, тревоги и стыда, влияющие на их речь и поведение. Можно предположить, что для данной категории участников исследования факт сексуализированного насилия носит ярко выраженные психологические последствия.

Люди, для которых, с их слов, психологическая травма несет менее острый характер, выражали большую открытость: говорили четче, экспрессивнее, соблюдали плавную ритмику речи, жестикулировали, использовали открытые позы и больше пространства вокруг себя. При этом подобная открытость не препятствовала их погружению в историю. Многие во время рассказа могли выражать грусть, плакать, злиться на агрессора. Реакции были яркими, однако не погружали человека в острые переживания. Это свидетельствовало о том, что человек продолжает испытывать сильные чувства по отношению к событию, но они дифференцированы и интегрированы в сознание. Подобный процесс чаще происходит на финальных стадиях исцеления от травмы.

### **Переживание стыда пострадавших от сексуализированного насилия**

По итогам проведенных интервью мы зафиксировали различный спектр переживаний жертв сексуализированного насилия. Эмоции преимущественно окрашены негативно и связаны с неприятием своего тела, поведения, чувств. Ключевыми переживаниями являются стыд, вина, страх, гнев, тревога, бессилие. Далее мы будем описывать проявления стыда.

Исследование стыда начинается внутри самого интервью. На первом этапе нам важно обратить внимание на форму, которую приобретает стыд в нарративе жертв сексуализированного насилия. В табл. 1 представлено, какие способы выражения чувства стыда использовали испытуемые в рамках интервью.

Таблица 1 / Table 1

**Форма выражения эмоции стыда у жертв сексуализированного насилия**  
**The form of expression of the emotion of shame among victims of sexual abuse**

№	Форма выражения чувства стыда / A form of expressing feelings of shame	Проявление / Expression
1.	Использование метафор / Using metaphors	«Я сгорала от стыда и не могла вынести этого жара». / “I burned with shame and couldn't bear the heat”. «Мне и сейчас хочется провалиться сквозь землю и больше не возвращаться к этой теме». / “I still want to fall through the ground and not return to this topic”. «Умираю от стыда, что со мной это случилось». / “Dying of shame that this happened to me”.
2.	Использование устоявшихся языковых клише / Using established language clichés	«Стыдно, когда видно. Поэтому я стараюсь быть незаметной». / “It's embarrassing when others can see it. So I try to remain unnoticed”. «От стыда бросает в краску, и я не чувствую себя». / “I blush with shame and I don't feel like myself”. «Я считала себя недостойной, мне стыдно за свое поведение, я знаю, что ничего не сделала, но чувствую совершенно иначе». / “I thought I wasn't worthy, I'm ashamed of my behaviour, I know I didn't do anything but I feel completely different”.
3.	Молчание / Silence	Длительные паузы от 30 секунд до 2—3 минут / Long pauses from 30 seconds to 2—3 minutes Замирания / Freezing Отворачивания / Turning away Взгляд в пол / Looking at the floor Молчаливая улыбка / Silent smile
4.	Использование юмора / Using humor	«Я решила, что я просто распутная женщина и это мне наказание» ( <i>произнося фразу, смеется</i> ). / “I decided that I was just a dissolute woman and this is my punishment” ( <i>saying the phrase, laughs</i> ). «Ха! Мне стыдно за все: даже если меня толкнули, я еще сама за это извинюсь 10 раз и себя пристыжу». / “Ha! I am ashamed of everything: even if someone pushes me, I will apologize for it 10 times and then blame myself”. «Стыд — мое второе имя, в конкурсе по стыду я бы выиграла». / “Shame is my middle name, in a shame contest I would win”.

№	Форма выражения чувства стыда / A form of expressing feelings of shame	Проявление / Expression
5.	Избегание / Avoiding	<p>«Вот я сказала, что стыдно, и теперь совсем не хочу про это говорить. Хочется сбежать и спрятаться где-нибудь в лесу». / “So I said that I was ashamed, and now I don't want to talk about it at all. I want to escape and hide somewhere in the forest”.</p> <p>«Стыдно говорить о стыде. Хочу поговорить о своей кошке, о том, как теперь живу, но тут просто провалиться сквозь землю хочется». / “It's embarrassing to talk about shame. I want to talk about my cat, about how I live now, but here I just want to fall through the ground”.</p> <p>«Стыдно так, что хочется бежать». / “So ashamed that I just want to run away”.</p> <p>«Было сложновато признать, что это был неправильный поступок (мужчины), как будто я сама себе позволила. А что здесь такого? Ну, я была пьяная, и мной воспользовались. И вот сейчас общались, до этого ощущение, что это накручиваю, слишком драматизирую. Ну все же живы. Нормально, как бы у меня никаких следов физического насилия не было, но это насилие. Но на эмоциональном уровне все равно такое, что я придумываю». / “It was hard to admit that what he did was wrong, as if I had somehow allowed it to happen. What's the big deal? Well, I was drunk and someone took advantage of me. Even after talking about it today, until now, I felt I was overreacting and too dramatic. Well, still alive. It's normal, as I had no physical injuries, but it was still violence. And yet, emotionally, I still feel as though I'm making it all up”.</p>

Анализируя полученные данные, можно заметить, что стыд в речи испытуемых выражается в формах, отдаляющих человека от собственного переживания, которого и хочется избежать. Использование юмора, молчание, метафоричность фраз, клише — все это формы бегства от эмоций. Говорить о стыде не является возможным, поэтому прибегают к отдаленным формулировкам, большая часть которых является устойчивой в культуре и чужой для личности жертвы («гореть от стыда», «провалиться сквозь землю» и т. д.).

Причиной этого может быть следующее: о вине есть возможность говорить, что отражено в практике покаяния и исповеди, а в стыде человек теряет дар речи, стыд предстает как невыговариваемый опыт. Вина предполагает способность субъекта овладеть ситуацией через совершение искупления, стыд же не преодолевается, а претерпевается как исключительно пассивный опыт переживания собственного ничтожества (Мелкая, 2016, с. 213).

Стоит обратить внимание, что в отличие от вины стыд предполагает обобщенную отрицательную оценку своего «я» и является существенно более болезненно переживаемой эмоцией, чем вина (Tangney, Dearing, 2002, p. 272). «Чувство вины появляется, когда я являюсь причиной чьего-либо несчастья или нарушаю какие-то общепринятые нормы. Но в то же время мне одинаково стыдно за мое неэтичное поведение, за мою тучность или избыточный вес. В любом случае, чувство стыда всегда ведет за собой потерю самоуважения, тогда как кто-то виноватый может все же надеяться на исправление своей ошибки» (Якоби, 2009, с. 10).

Отдельным пунктом важно выделить молчание. Как писал В. Биbihин: «язык так или иначе не сводится к подбору знаков для вещей. Он начинается с выбора говорить или не говорить». (Биbihин, 2007, с. 32). В случае жертв сексуализированного насилия преобладает выбор «не говорить» или же говорить, но так, чтобы не касаться своих чувств. Поэтому важным, на наш взгляд, было изучить содержание стыда, понять, что скрывается за молчанием и попытками избежать разговора. В связи с этим нами были заданы уточняющие вопросы, варьирующиеся в зависимости от испытуемых. В табл. 2 представлено содержание эмоции стыда у жертв сексуализированного насилия.

Таблица 2 / Table 2

**Содержание эмоции стыда у жертв сексуализированного насилия**  
**The content of the emotion of shame among victims of sexualized violence**

<b>№</b>	<b>Содержание эмоции стыда / The content of the emotion of shame</b>	<b>Озвученный факт / The stated fact</b>
1.	Стыд за факт происшедшего / Shame over what happened	«Сам факт, что это произошло, заставляет меня стыдиться». / “The very fact that it happened makes me feel ashamed”. «Мне стыдно, что это произошло со мной». / “I’m ashamed this happened to me”. «Мне ужасно стыдно, что теперь это часть моей жизни. Какую историю я могу рассказать детям, если со мной произошло такое?» / “I’m terribly ashamed that it’s part of my life now. What story can I tell my children if this happens to me?”
2.	Стыд за невозможность себя защитить, позволить событию случиться / Shame at not being able to protect yourself, let the event happen	«Я не смогла себя отстоять. Каждый раз, когда вспоминаю, сгораю от ужаса и стыда». / “I couldn’t defend myself. Every time I remember, I burn with horror and shame”. «Стыдно, что я себя не защитила, не сказала “нет”, не вырвалась». / “It’s a shame that I didn’t protect myself, didn’t say no, didn’t break out”. «Я пристыжаю себя каждый раз, когда не могу себя защитить. Это напоминает мне о том, что было». / “I shame myself every time I can’t defend myself. It reminds me of what was”.
3.	Стыд за собственную слабость / Shame for your own weakness	«Ненавижу быть слабой, и за это мне ужасно стыдно». / “I hate being weak and I’m terribly ashamed of that”.

№	Содержание эмоции стыда / The content of the emotion of shame	Озвученный факт / The stated fact
		«Говорить о насилии — еще раз напомнить себе о собственной слабости. Мне стыдно в этом признаваться даже себе». / “Talking about violence is once again reminding yourself of your own weakness. I'm ashamed to admit it even to myself”.
4.	Стыдно озвучивать переживания / Shame about talking about one's experiences	«Говорить о таком стыдно. Язык просто не поворачивается». / “It's embarrassing to talk about that. I just can't bring myself to say it”. «Мне стыдно даже вспоминать, не говоря уже о том, чтобы найти какие-то слова». / “I'm ashamed to even remember, let alone find any words”. «Я к тому говорю, что даже ей (подруге), человеку, который пережил это, мне было стыдно рассказать вот эти вещи. Потому что это же я выгляжу вызывающе, это же я провоцировала все эти вещи». / “I mean, I was ashamed to tell even her (my friend), someone who had been through the same thing. I felt that I looked provocative, that I had provoked it myself”.
5.	Стыд за порочность / Shame for depravity	«Зачем я туда пошла? Зачем я надела платье? Мне стыдно, что я выглядела вызывающе». / “Why did I go there? Why did I wear a dress? I'm ashamed I looked provocative”. «Стыдно даже накрасить губы. Мне казалось, что именно из-за макияжа, моего внешнего вида все и произошло. Я понимаю головой, но не могу ничего сделать». / “I'm ashamed to even wear lipstick. I felt that it had all happened because of my makeup, because of the way I looked. I understand it rationally, but I still can't do anything about it”. «Чувствую себя соучастником преступления. Мне стыдно, что я такая». / “I feel complicit in the crime. I'm ashamed of myself”.

На наш взгляд, причины стыда, обнаруженные в нашем исследовании, выражены не в полном объеме, и, в зависимости от жизненного опыта жертв, они могут варьироваться. Важной составляющей стыда является наличие некоего внутреннего компонента — слабости, порочности, — который является смыслообразующим для проявления этой эмоции. Обнаруживая данный компонент, человек приходит к заключению о собственной «дефективности», «испорченности», «плохости», что отражается в дальнейшем поведении.

При этом жертва сексуализированного насилия замечает собственную дефективность особенно остро – интимный характер травмы при глобальном запрете на сексуальность в рамках культуры усиливает ощущение никчемности. Табу на разговоры о сексе, все еще

коренящиеся в обществе, несмотря на активное информационное просвещение, укрепляют жертву в негативных мыслях о себе, так как сложившаяся в их жизни ситуация *«еще более постыдна, чем обычный секс»* (цитата одной из участниц).

Стоит подчеркнуть, что реакцией на стыд становится ряд действий, направленных на коррекцию личности и своего поведения. Жертва сексуализированного насилия, замечая свою «испорченность», пытается изменить себя различными способами. В табл. 3 представлены реакции на эмоцию стыда.

Таблица 3 / Table 3

**Реакции на эмоцию стыда у жертв сексуализированного насилия**  
**Reactions to the emotion of shame among victims of sexual abuse**

№	Реакции на эмоцию стыда / Reactions to the emotion of shame	Озвученный факт / The stated fact
1.	Обвинение / Self-blame	<p>«Виню себя, что была слишком ласковой, что была слишком тактильной, любила обниматься. Мне хотелось нежности, почувствовать это кожей, но вместо этого я получила только боль». / “I blame myself that I was too affectionate, that I was too tactile, I loved to hug. I wanted tenderness, to feel it with my skin, but instead I only got pain”.</p> <p>«А разве можно не называть себя дурой после всего, что случилось? Это я виновата, что позволила так с собой поступить». / “How can you not call yourself a fool after everything that's happened? It's my fault that I allowed myself to do this”.</p> <p>«Это я виновата во всем. Я веду себя ужасно. Все остальные люди нормальные, а я омерзительна». / “It's all my fault. I'm being horrible. All other people are normal and I'm disgusting”.</p>
2.	Наказание / Punishment	<p>«Сразу же хочу себя наказать: не есть больше сладкого, не ходить куда-то, куда я люблю. Сделать что-то, чтобы мне стало больно и я знала свое место». / “Immediately I want to punish myself: no more sweets, no more going somewhere I love. Do something to make me hurt and know my place”.</p> <p>«Мне хочется себя резать. Я должна быть наказана за свершившееся». / “I feel like cutting myself. I must be punished for what happened”.</p> <p>«Хочу привязать себя к батарее и не выпускать вообще никуда». / “I want to tie myself to a radiator and never let myself go anywhere”.</p> <p>«Думаю, если кто-то меня побьет, я решу, что так и надо, что я заслужила. Я и сама этого хочу». / “I think if someone beat me, I'd think it was only right, that I deserved it. I even want that myself”.</p>

№	Реакции на эмоцию стыда / Reactions to the emotion of shame	Озвученный факт / The stated fact
3.	Преобразование / Transformation	<p>«Я виновата в том, что у меня большая грудь. Я намеренно выбираю одежду побольше, чтобы скрыть все, но это не всегда получается так». / “I feel guilty for having large breasts. I deliberately choose bigger clothes to hide everything, but it doesn't always work out that way”.</p> <p>«Я должна стать лучше, стать умнее, красивее, чтобы никто не мог мне сказать ничего плохого». / “I have to get better, get smarter, more beautiful so no one can say anything bad to me”.</p> <p>«Только став кем-то другим, я могу быть собой. Когда я делаю макияж, я словно меняю личность и только тогда могу делать то, чего захочу». / “It's only by becoming someone else I can be myself. When I do makeup, it's like I'm changing my personality and only then can I do what I want”.</p> <p>«Я просто надеваю «костюм» — каждое утро рисую лицо, набрасываю на себя форму и становлюсь кем-то другим, чтобы жить нормальную жизнь без стыда и осуждения». / “I just put on a “suit” — I draw a face every morning, throw a uniform on myself and become someone else to live a normal life without shame or judgment”.</p>

Можно заметить, что стыд побуждает человека к преобразованию себя и своей жизни. Даже исключение себя из общества интерпретируется жертвами как способ не просто сбежать, а спрятать себя, чтобы не доставлять дискомфорт другим. На наш взгляд, подобное поведение также можно трактовать как способ угодить обществу, тем самым впадая в более послушное поведение, подчинительную позицию, повторяя нанесенную травму на новом уровне.

### Обсуждение результатов

Вместе со стыдом появляется чувство вины. Жертвы сексуализированного насилия обвиняют себя в наличии «слишком большой груди», «ласковости», «плохом поведении». Одна из участниц, подвергавшаяся насилию в период с 6 до 9 лет, считает, что «к ситуации привели излишнее любопытство и интерес». То есть жертвы сексуализированного насилия находят вину за случившееся внутри себя. По своей природе вина более проактивна, чем стыд, и побуждает стремиться к конкретным действиям-исправлениям (начать «вести себя правильно», «перестать быть заметной», «перестать улыбаться» и т. д.). Механизм регуляции поведения на основе чувства вины подразумевает осуществление социального контроля посредством внутренних санкций, где акцент делается на индивидуальном достижении и инициативе, опоре в жизненных реализациях на свое «Я» (Горнаева, 2011, с. 124). В данном

Янгибаев С.А. (2026)  
Стыд как барьер в преодолении  
последствий травмы жертв сексуализированного насилия  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(2), 94—109.

Yangibaev S.A. (2026)  
Shame as a barrier to overcoming the consequences  
of trauma in victims of sexual abuse  
*Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(2), 94—109.

случае вина подталкивает жертву стать, как выражается одна из участниц интервью, «более социально комфортной».

Ключевой посыл стыда — найти в себе несоответствие и скорректировать личность так, чтобы «вписаться в общество». Человек пытается «спрятать» то, что является постыдным, за социально приемлемый образ себя, что является «подчинением групповому стандарту» (Горнаева, 2011, там же). Поэтому жертва корректирует свое поведение таким образом, чтобы быть более одобряемой окружением.

Можно предположить, что через действия над исправлением жертва сексуализированного насилия пытается не только получить принятие общества, но и справиться таким образом со своими эмоциями. Задержаться в чувствах и позволить себе их проживать является для участников исследования сложной задачей. Стыд переживается болезненно и остро, поэтому любые попытки изменения себя создают надежду, что все может быть иначе, и дают возможность «сбежать от чувств» в активные действия, которые даются легче.

Важно заметить, что борьба со стыдом через постоянные изменения личности является порочным кругом, из которого сложно выбраться. Любой человек неизбежно сталкивается с новыми трудностями, являющимися частью жизни. Однако жертвы насилия подобные трудности принимают за личную ошибку и снова наталкиваются на те же мысли, от которых пытаются убежать: «это я плохая и не справилась». Поэтому наличие действий по изменению, скорее является, способом временного контроля реальности: легче что-то делать, чем оставаться с мыслью о собственном стыде.

На почве стыда и вины также формулируются более жесткие внутренние правила и нормы, которые становятся внутренним палачом, наказывающим при малейшей ошибке. Приведем слова одной из участниц исследования: *«На днях начальник написал, что мы должны в понедельник поговорить о моей работе. Я не спала три дня, я проверила все свои задачи, переписки, начала работать с тройной силой, не думала совсем о еде и извела себя до такой степени, что за выходные сбросила три килограмма. Мне казалось, что меня уволят и если я постараюсь сейчас, то все исправится. На деле начальник хотел поговорить о повышении гонорара, мой страх был совершенно не оправдан».*

По словам современного философа Бен-Чхоль Хана в данном случае «человек причиняет насилие самому себе и самого себя эксплуатирует. На смену извне причиненному насилию приходит самопродуцированное насилие, которое опаснее, поскольку жертва тешит себя иллюзией свободы» (Хан, 2024, с. 192). Жертва сама выбирает образ жизни, при котором «садизм превращается в мазохизм».

## Заключение

Выявленные особенности переживания стыда у жертв сексуализированного насилия показали, что данная эмоция формирует негативную тенденцию к избеганию темы травмы. Стыд становится барьером для обращения за помощью, что усугубляет психологические последствия насилия. Ощущение постыдности за произошедшее событие приводит жертву к молчанию даже с теми, кто имел подобный опыт ранее. Такое избегание травмы не позволяет преодолеть последствия, стыд «запрещает» говорить о тяжелых переживаниях, жертвы вынуждены справляться самостоятельно и чаще всего дисфункциональными способами.

Второй важный аспект переживания стыда включает в себя тенденцию к чрезмерной коррекции собственной личности. Жертва сексуализированного насилия замечает в себе негативное качество, которое интерпретирует как дефектность, и пытается изменить себя.

Янгибаев С.А. (2026)  
Стыд как барьер в преодолении  
последствий травмы жертв сексуализированного насилия  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(2), 94—109.

Yangibaev S.A. (2026)  
Shame as a barrier to overcoming the consequences  
of trauma in victims of sexual abuse  
*Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(2), 94—109.

Культурные установки, связанные с табуированием темы сексуальности, усиливают давление на личность жертвы, укрепляя установку об ущербности. Отсюда рождается стремление к переменам в сторону более социально приемлемого поведения — быть «лучшей», «хорошей», «угодливой», попытаться «понравиться всем» даже в ущерб себе. Исследование нарратива показывает, что данные изменения являются фасадом для истинной личности, которая в действительности имеет собственные потребности, чувства, мысли, которые могут сильно отличаться от социально приемлемых.

Жертва сексуализированного насилия с усиленным чувством стыда имеет низкую толерантность к ошибкам. При столкновении с трудностями происходит поиск проблемы преимущественно в себе, исключая социальные или экономические компоненты. И чем чаще происходит подобное столкновение, тем сильнее стимул к самокоррекции. Так как любой человек неизбежно сталкивается с проблемами, цикл «проблема — изменение» для жертвы сексуализированного насилия становится перманентным, приводя механизм адаптации, скорее, в русло аутоагрессии и вместо позитивных перемен порождая повторный опыт насилия, но уже со стороны себя. Бесконечный круг требований к себе естественным образом приводит к усталости, выгоранию и истощению.

Очевидно, что Я-нарративы — это не только повествование о прошлом, но и, в значительной степени, о настоящем (Турушева, 2022, с. 44). Соответственно, полученные нами данные важно учитывать при составлении плана реабилитации. Так, в процессе психологической помощи специалисты могут подмечать различные дисфункциональные паттерны жертвы и предлагать заменять их на более приемлемые, что может восприниматься жертвой как «новая задача» к самокоррекции. Если задача не будет выполнена, жертва будет вынуждена усилить давление на собственную сторону, возвращая себя в круг насилия. По этой причине, на наш взгляд, важно искать необходимую форму коммуникации, чтобы не стимулировать насильственные действия.

Немаловажным будет учитывать опыт молчания, который остается и внутри пространства между помогающими специалистами и жертвами сексуализированного насилия. Избегание темы, «зашучивание», длительные паузы являются важным элементом защиты психики, однако для преодоления последствий травмы этого недостаточно. Преодоление молчания — один из ключевых элементов для реабилитации, а также последующих исследований в данной области. Как пишет Н.А. Артеменко, «если рассказы не рассказываются, то возникает опасность того, что травмированные останутся пленниками пережитого, арестованными пережитым. И тогда невозможно переживать прошедшее как отличаемое от настоящего» (Артеменко, 2020, с. 47). Таким образом, важно заметить, что нарративизация своего негативного опыта является неотъемлемым компонентом в преодолении последствий травмы.

На наш взгляд, важно изучить особенности молчания в дальнейшем, так как интимный характер травмы требует особой аккуратности в контакте с пострадавшими, чтобы избежать повторного опыта травматизации. Вопрос о том, как преодолеть молчание и при этом не навредить жертвам сексуализированного насилия, остается открытым, что необходимо отразить в последующих исследованиях намеченной проблемы.

**Ограничения.** Исследование носит предварительный характер. Для уточнения данных необходимо углубленное исследование большего числа нарративов, а также применение других исследовательских методик.

Янгибаев С.А. (2026)  
Стыд как барьер в преодолении  
последствий травмы жертв сексуализированного насилия  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 94—109.

Yangibaev S.A. (2026)  
Shame as a barrier to overcoming the consequences  
of trauma in victims of sexual abuse  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 94—109.

**Limitations.** The study is preliminary in nature. To refine the data, an in-depth study of a larger number of narratives is needed, as well as the use of other research techniques.

## Список источников / References

- 1 Артеменко, Н.А. (Ред.). (2020). *Топология травмы: индивидуальный травматический опыт и опыт исторических катастроф*. СПб.: Реноме.  
Artenenko, N.A. (Ed.). (2020). *Topology of trauma: individual traumatic experience and the experience of historical catastrophes*. St. Petersburg: Renome. (In Russ.).
- 2 Баженов, М.В. (2009). *Бытие стыда (стыд в человеке, человек в стыде)*. Ижевск: Ижевский государственный технический университет.  
Vazhenov, M.V. (2009). *The being of shame (shame in a person, a person in shame)*. Izhevsk: Izhevsk State Technical University. (In Russ.).
- 3 Бибихин, В. (2007). Молчание. В: *Язык философии* (с. 29—43). СПб.  
Bibikhin, V. (2007). Silence. In: *The language of philosophy* (pp. 29—43). St. Petersburg. (In Russ.).
- 4 Горнаева, С.В. (2011). Теоретические подходы к изучению вины и стыда. *Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения*, 20, 123—126.  
Gornaeva, S.V. (2011). Theoretical approaches to the study of guilt and shame. *Psychology and pedagogy: methods and problems of practical application*, 20, 123—126. (In Russ.).
- 5 Зинченко, В.П. (1998). *Психологическая педагогика. Материалы к курсу лекций. Часть I. Живое знание*. Самара: Издательство Самарского государственного педагогического университета.  
Zinchenko, V.P. (1998). *Psychological pedagogy. Materials for a course of lectures. Part I. Living knowledge*. Samara: Samara State Pedagogical University Publishing House. (In Russ.).
- 6 Квале, С. (2003). *Исследовательское интервью* (М.Р. Миронова, пер.). М.: Смысл.  
Kvale, S. (2003). *The research interview* (M.R. Mironova, Transl.). Moscow: Smysl. (In Russ.).
- 7 Мелкая, М.В. (2016). Роль Другого в переживании стыда. *Вестник Русской христианской гуманитарной академии*, 17(2), 294—298.  
Melkaya, M.V. (2016). The role of the Other in the experience of shame. *Bulletin of the Russian Christian Humanitarian Academy*, 17(2), 294—298. (In Russ.).
- 8 Олейников, А. (б.г.). «Становясь теми, кем мы больше не являемся». *Синий Диван*. URL: <https://sinijdivan.narod.ru/sd4rez1.htm> (дата обращения: 17.03.2026).  
Oleynikov, A. (n.d.). “Becoming those whom we no longer are”. *Blue Sofa*. URL: <https://sinijdivan.narod.ru/sd4rez1.htm> (viewed: 17.03.2026). (In Russ.).
- 9 Турушева, Ю.Б. (2022). *Нарратив и смысл*. М.: Смысл.  
Turusheva, Yu.B. (2022). *Narrative and meaning*. Moscow: Smysl. (In Russ.).
- 10 Улановский, А.М. (2012). *Феноменологическая психология: качественные исследования и работа с переживанием*. М.: Смысл.  
Ulanovsky, A.M. (2012). *Phenomenological psychology: qualitative research and work with experience*. Moscow: Smysl. (In Russ.).
- 11 Хан, Б.-Ч. (2024). *Топология насилия: критика общества позитивности позднего модерна* (С.М. Лёд, пер.). М.: АСТ.  
Khan, B.-C. (2024). *Topology of violence: critique of the positivity society of late modernity* (S.M. Lyod, Transl.). Moscow: AST. (In Russ.).

Янгибаев С.А. (2026)  
Стыд как барьер в преодолении  
последствий травмы жертв сексуализированного насилия  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 94—109.

Yangibaev S.A. (2026)  
Shame as a barrier to overcoming the consequences  
of trauma in victims of sexual abuse  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 94—109.

- 12 Якоби, М. (2001). *Стыд и истоки самоуважения* (пер. с англ.). М.: Институт аналитической психологии.  
Jacoby, M. (2001). *Shame and the origins of self-esteem* (Transl. from Engl.). Moscow: Institute of Analytical Psychology. (In Russ.). <https://doi.org/10.4324/9780203139424>
- 13 Янгибаев, С.А. (2023). Нарративный анализ психологических последствий сексуального насилия. *Диалог*, 1, 34—45.  
Yangibaev, S.A. (2023). Narrative analysis of the psychological consequences of sexual violence. *Dialog*, 1, 34—45. (In Russ.).
- 14 Matos, M., Pinto-Gouveia, J. (2010). Shame as a traumatic memory. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17(4), 299—312. <https://doi.org/10.1002/cpp.659>
- 15 Tangney, J.P., Dearing, R.L. (2002). *Shame and Guilt*. New York: Guilford.
- 16 Tracy, J.L., Tangney, J.P. (2007). Self-conscious emotions. In: J.L. Tracy, R.W. Robins, J.P. Tangney (Eds.), *The Self-Conscious Emotions: Theory and Research* (pp. 446—462). New York: Guilford.

## Информация об авторе

Сергей Алексеевич Янгибаев, аспирант, преподаватель, кафедра социальной и семейной психологии, Институт психологии, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка (БГПУ), Минск, Беларусь, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-5601-1610>, e-mail: yangibaevsergey@gmail.com

## Information about the author

Sergey A. Yangibaev, Postgraduate student, Lecturer, Department of Social and Family Psychology, Institute of Psychology, Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk, Belarus, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-5601-1610>, e-mail: yangibaevsergey@gmail.com

## Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

## Conflict of interest

The author declares no conflict of interest.

Поступила в редакцию 11.04.2026  
Поступила после рецензирования 27.05.2026  
Принята к публикации 24.06.2026  
Опубликована 30.06.2026

Received 2026.04.11  
Revised 2026.05.27  
Accepted 2026.06.24  
Published 2026.06.30

Научная статья | Original paper

## Инновационное применение цифровых технологий для комплексной диагностики, мониторинга и саморегуляции психоэмоциональных состояний в условиях кризисных ситуаций

К.С. Ивашко<sup>1</sup>✉, С.А. Изосимова<sup>1</sup>, В.Н. Пигуз<sup>1</sup>, К.В. Ковалева<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт проблем искусственного интеллекта», Донецк, Российская Федерация

✉ [kristi\\_8@mail.ru](mailto:kristi_8@mail.ru)

### Резюме

**Контекст и актуальность.** В современном обществе появляются новые экстремальные вызовы, связанные с социальными, экологическими и политическими кризисами, которые требуют развития эффективных инструментов для диагностики и профилактики психоэмоциональных нарушений. Современные технологии, в частности искусственный интеллект, нейрофизиологические методы и цифровые платформы, открывают новые возможности для автоматизированного мониторинга, анализа и коррекции психоэмоционального состояния в условиях экстремальных воздействий. **Цель.** Целью данной статьи является теоретическое обоснование и описание авторской модели комплексной диагностики, мониторинга и саморегуляции психоэмоциональных состояний с использованием современных информационных технологий и методов искусственного интеллекта, направленной на укрепление психологической устойчивости в экстремальных условиях. **Материалы и методы.** Теоретические методы: анализ научной литературы по диагностике и саморегуляции психоэмоциональных состояний, что позволило определить актуальность и задачи системы. Анализ научных источников: для выбора диагностических методик и их адаптации под платформу. При разработке модели использовались также: программные средства с использованием современных технологий (в рамках клиент-серверной архитектуры); обратная связь и бета-тестирование (для улучшения пользовательского интерфейса и функциональности). **Результаты.** Описана инновационная платформа для автоматизированной диагностики и саморегуляции, интегрирующая диагностические и психокоррекционные методики, алгоритмы машинного обучения и нейрофизиологические модели. Проведено альфа- и бета-тестирование, подтверждающее надежность и эффективность системы. Внедрение таких технологий позволяет потенциально прогнозировать психологические риски, выявлять группы риска и разрабатывать индивидуальные стратегии профилактики и коррекции.

Ивашко К.С., Изосимова С.А., Пигуз В.Н., Ковалева К.В. (2026)

Иновационное применение цифровых технологий для комплексной диагностики, мониторинга и саморегуляции психоэмоциональных состояний в условиях кризисных ситуаций

*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 110—127.

Ivashko K.S., Izosimova S.A., Piguz V.N., Kovaleva K.V (2026)

Innovative use of digital technologies for comprehensive diagnosis, monitoring, and self-regulation of psycho-emotional states in crisis situations

*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 110—127.

Разработанная система обеспечивает высокий уровень автоматизации, способствует междисциплинарному обмену знаниями и повышению психологической устойчивости в условиях кризисов. **Выводы.** Выводы свидетельствуют о высокой перспективности использования междисциплинарных технологий и коммуникационных платформ для повышения уровня психологической безопасности личности и общества.

**Ключевые слова:** цифровые технологии, искусственный интеллект, психоэмоциональные состояния, диагностика, саморегуляция, психокоррекционная платформа

**Финансирование.** Исследование выполнено при финансовой поддержке Минобрнауки России в рамках научной темы «Разработка теоретических основ и компьютерных интеллектуальных технологий диагностирования и безмедикаментозной саморегуляции психоэмоциональных состояний личности»; шифр FREN-2024-0003

**Для цитирования:** Ивашко, К.С., Изосимова, С.А., Пигуз, В.Н., Ковалева, К.В. (2026). Иновационное применение цифровых технологий для комплексной диагностики, мониторинга и саморегуляции психоэмоциональных состояний в условиях кризисных ситуаций. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 110—127. <https://doi.org/10.17759/epps.2026030207>

## Innovative use of digital technologies for comprehensive diagnosis, monitoring, and self-regulation of psycho-emotional states in crisis situations

K.S. Ivashko<sup>1</sup>✉, S.A. Izosimova<sup>1</sup>, V.N. Piguz<sup>1</sup>, K.V. Kovaleva<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Federal State Budgetary Scientific Institution “Institute of Artificial Intelligence Problems”, Donetsk, Russian Federation

✉ kristi\_8@mail.ru

### Abstract

**Context and relevance.** In modern society, new extreme challenges are emerging, related to social, environmental, and political crises, which require the development of effective tools for diagnosing and preventing psycho-emotional disorders. Modern technologies, particularly artificial intelligence, neurophysiological methods, and digital platforms, open new possibilities for automated monitoring, analysis, and correction of psycho-emotional states under extreme conditions. **Objective.** The purpose of this article is to theoretically substantiate and describe the author's model of complex diagnostics, monitoring and self-regulation of psycho-emotional states using modern information technologies and artificial intelligence methods aimed at strengthening psychological stability in extreme conditions. **Methods and materials.** Theoretical methods: analysis of scientific literature on the diagnosis and self-

Ивашко К.С., Изосимова С.А., Пигуз В.Н., Ковалева К.В. (2026)

Иновационное применение цифровых технологий для комплексной диагностики, мониторинга и саморегуляции психоэмоциональных состояний в условиях кризисных ситуаций

*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 110—127.

Ivashko K.S., Izosimova S.A., Piguz V.N., Kovaleva K.V. (2026)

Innovative use of digital technologies for comprehensive diagnosis, monitoring, and self-regulation of psycho-emotional states in crisis situations

*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 110—127.

regulation of psycho-emotional states, which allowed us to determine the relevance and objectives of the system. Analysis of scientific sources: to select diagnostic techniques and adapt them to the platform. When developing the model, we also used: software tools using modern technologies (within the framework of the client-server architecture); feedback and beta testing (to improve the user's interface and functionality). **Results.** An innovative platform for automated diagnostics and self-regulation is described, integrating diagnostic and psychocorrective techniques, machine learning algorithms and neurophysiological models. Alpha and beta tests have been conducted to confirm the reliability and effectiveness of the system. The introduction of such technologies makes it possible to potentially predict psychological risks, identify risk groups, and develop individual prevention and correction strategies. The developed system provides a high level of automation, promotes interdisciplinary knowledge exchange and increases psychological stability in times of crisis. **Conclusions.** The conclusions indicate the high prospects of using interdisciplinary technologies and communication platforms to increase the level of psychological security of individuals and society.

**Keywords:** digital technologies, artificial intelligence, psycho-emotional states, diagnostics, self-regulation, psychocorrective platform

**Funding.** The study was carried out with the financial support of the Ministry of Education and Science of Russia within the framework of the scientific topic “Development of theoretical foundations and computer intelligent technologies for diagnosing and drug-free self-regulation of psychoemotional states of the individual”; code FREN-2024-0003

**For citation:** Ivashko, K.S., Izosimova, S.A., Piguz, V.N., Kovaleva, K.V. (2026). Innovative use of digital technologies for comprehensive diagnosis, monitoring, and self-regulation of psycho-emotional states in crisis situations. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 110—127. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2026030207>

## Введение

В стремительно меняющемся ландшафте современного общества выкристаллизовывается сложная и динамичная информационная среда, отражающая нарастающие экстремальные вызовы и риски, проистекающие из комплексного взаимодействия социальных, политических, экономических и экологических факторов. В этом контексте экстремальная психология и безопасность личности приобретают первостепенное значение, фокусируясь на исследовании и нивелировании психологических угроз, возникающих в условиях кризисов, чрезвычайных ситуаций и социальных потрясений

Формирование и развитие коммуникационных пространств становится краеугольным камнем междисциплинарного диалога и синергетического обмена знаниями между специалистами различных областей. Такие платформы артикулируют совместное совершенствование теоретических и эмпирических подходов к решению задач экстремальной психологии, моделированию психологических процессов и разработке превентивных

Ивашко К.С., Изосимова С.А., Пигуз В.Н., Ковалева К.В. (2026)

Инновационное применение цифровых технологий для комплексной диагностики, мониторинга и саморегуляции психоэмоциональных состояний в условиях кризисных ситуаций

*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 110—127.

Ivashko K.S., Izosimova S.A., Piguz V.N., Kovaleva K.V (2026)

Innovative use of digital technologies for comprehensive diagnosis, monitoring, and self-regulation of psycho-emotional states in crisis situations

*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 110—127.

стратегий. Они функционируют как институциональные векторы повышения резильентности как личности, так и социума в целом перед лицом экстремальных воздействий.

Актуальность работы обусловлена выявленной Всемирной организацией здравоохранения возрастающей потребностью в эффективных инструментах укрепления и профилактики психического здоровья в контексте непрекращающегося воздействия социальных и экологических стрессогенных факторов. Особое значение приобретает необходимость интеграции междисциплинарных подходов с целью как повышения стрессоустойчивости отдельной личности, так и улучшения психологического благополучия общества в целом. Например, в статье Фьорилло и коллег (Fiorillo, Ventriglio, Bhugra, 2025) подчеркивается, что мировой уровень развития систем психического здоровья значительно варьируется в зависимости от региона и экономики страны, что влияет на доступность и качество предоставляемых услуг. Авторы отмечают, что в большинстве стран наблюдается недостаточная интеграция психиатрической помощи с общей системой здравоохранения, а также подчеркивают важность внедрения инновационных подходов, таких как использование цифровых технологий и телемедицины, для расширения доступа к психосоциальной поддержке.

**Целью настоящего исследования** выступает теоретическое обоснование и разработка комплексной модели диагностики, мониторинга и саморегуляции психоэмоциональных состояний личности, основанной на применении передовых информационных технологий и методов искусственного интеллекта.

Таким образом, настоящее исследование призвано расширить теоретические и практические основы экстремальной психологии в условиях современного информационного общества. Это, в свою очередь, способствует формированию научно обоснованных и эффективных стратегий профилактики и коррекции психоэмоциональных нарушений, укреплению психического здоровья, повышению психической безопасности и улучшению качества жизни населения.

### **Мировой опыт разработки диагностических и психокоррекционных платформ с применением цифровых технологий**

Мировой опыт развития диагностических и психокоррекционных платформ с использованием цифровых технологий демонстрирует важность интеграции лингвистических моделей и нейрофизиологических методов. Так, совершенствование теоретических основ анализа вербальных данных включает создание лингвистических моделей для выявления депрессивных и тревожных состояний, что способствует формированию динамических репрезентаций психологического статуса (Соловьева и др., 2026). Параллельно ведутся нейрофизиологические исследования с использованием электроэнцефалографии (ЭЭГ), направленные на создание моделей мозговой активности, связывающих нейрофизиологические паттерны с психическими состояниями, что расширяет диагностику и повышает эффективность профилактических мер (Khayretdinova et al., 2025; Bandelow et al., 2023). Интеграция методов искусственного интеллекта, таких как машинное обучение, нейрофизиологические подходы (ЭЭГ, фМРТ), а также анализ вербальных данных

Ивашко К.С., Изосимова С.А., Пигуз В.Н., Ковалева К.В. (2026)

Иновационное применение цифровых технологий для комплексной диагностики, мониторинга и саморегуляции психоэмоциональных состояний в условиях кризисных ситуаций

*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 110—127.

Ivashko K.S., Izosimova S.A., Piguz V.N., Kovaleva K.V. (2026)

Innovative use of digital technologies for comprehensive diagnosis, monitoring, and self-regulation of psycho-emotional states in crisis situations

*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 110—127.

способствуют разработке прогностических моделей и персонализированных стратегий психокоррекции (Незнанов, Васильева, 2023; Vekbolatova et al., 2024).

Современные исследования в области нейрорегуляции, включая нейроинтерфейсы, нейростимуляцию и тренировки мозга, показывают перспективы повышения эффективности профилактических и рекреационных программ, например, использования нейроридбека для снижения тревожности (Арипбек, Турганбек, Шамсиддинова, 2025). В отношении кибербезопасности, противодействие дезинформации и манипулятивным техникам в цифровом пространстве рассматривается как важный аспект укрепления психологической устойчивости, что реализуется через развитие интегрированных платформ и технологий (Косинцева, 2022).

Важное направление составляет разработка онлайн-платформ, мобильных приложений и автоматизированных систем для поддержки психического здоровья, позволяющих реализовать индивидуализированные методы профилактики и реабилитации, расширяющие понимание механизмов психологической дестабилизации. Модели оценки мозговой активности, такие как, например, разработанные Stam et al. (2006), а также технологии нейробиорегуляции с помощью фМРТ, демонстрируют высокий потенциал в коррекции психических состояний (Тейлор, Марц, 2023).

Когнитивно-поведенческие платформы и мобильные приложения, подтвержденные исследованиями Andersson et al. (2014), создают диалоговые пространства для терапии и мониторинга симптомов, что способствует поддержанию психического здоровья в экстремальных условиях (Ven-Zeev et al., 2014).

### **Информационная безопасность и психологическая устойчивость: разработки ФГБНУ «Институт проблем искусственного интеллекта»**

Вклад ФГБНУ «Институт проблем искусственного интеллекта» (ИПИИ) в развитие экстремальной психологии и обеспечения безопасности личности реализуется через междисциплинарный подход, объединяющий передовые ИИ-технологии с психологическими, нейрофизиологическими и социальными исследованиями. Эта интеграция позволила создать новые методологические платформы для раннего выявления, диагностики и профилактики психоэмоциональных нарушений, особенно в экстремальных ситуациях (Сальников и др., 2024). Исследования под руководством Сальникова И.С. акцентируют внимание на потенциале ИИ в мониторинге динамики психоэмоциональных состояний, прогнозировании кризисных ситуаций и разработке персонализированных стратегий вмешательства с использованием алгоритмов машинного обучения и анализа больших данных. Это позволяет своевременно выявлять маркеры эмоционального дистресса и снижать риски дезадаптации и травматизации (Сальников и др., 2024).

Ключевым продуктом является система психодиагностики и саморегуляции (<http://psydiag.guiaidn.ru/home>), интегрирующая когнитивно-эмоциональные и поведенческие параметры для моделирования психоэмоциональных состояний, разработанная на результатах научных работ и исследованиях научных сотрудников, таких как Иванова С.Б., Бондарчук В.В., М. Кравченко, Т. Д. Ключанова, Пигуз В.Н. и других... Эта платформа основана на современных концепциях стрессоустойчивости и психологической защиты (Van der Kolk,

Ивашко К.С., Изосимова С.А., Пигуз В.Н., Ковалева К.В. (2026)

Иновационное применение цифровых технологий для комплексной диагностики, мониторинга и саморегуляции психоэмоциональных состояний в условиях кризисных ситуаций

*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 110—127.

Ivashko K.S., Izosimova S.A., Piguz V.N., Kovaleva K.V. (2026)

Innovative use of digital technologies for comprehensive diagnosis, monitoring, and self-regulation of psycho-emotional states in crisis situations

*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 110—127.

2014) и способствует раннему выявлению рисков, а также развитию механизмов саморегуляции и самопомощи, что особенно актуально при длительном стрессовом воздействии. Созданные платформы обеспечивают обмен информацией и формирование междисциплинарных сетей специалистов в области психического здоровья, нейрофизиологии, ИИ, информационной безопасности и социальных наук. Такая интеграция расширяет возможности диагностики и профилактики психоэмоциональных нарушений (Сальников и др., 2024; Ивашко и др., 2022; Ивашко и др., 2025).

Разработанная в 2024—2025 гг. Компьютерная интеллектуальная система диагностики и саморегуляции (КИСДиС) предназначена для оценки и коррекции психоэмоциональных состояний с использованием тестовых методик и немедикаментозных интервенций (Ивашко и др., 2025). В ее основе лежит синтез интеллектуальных и духовных ресурсов, а также применение эмоционального ИИ для проведения персонализированной терапии и поддержки психологического благополучия. Методологическая база включает анализ научной литературы, адаптацию диагностических методик и создание программных средств на основе современных технологий, обеспечивающих устойчивость и эффективность системы (Ивашко и др., 2025; Ивашко и др., 2022).

В системе реализованы разные роли пользователей, что обеспечивает адаптацию под потребности специалистов и пациентов, а также возможность онлайн-сбора и анализа данных, что повышает эффективность профилактики и своевременного реагирования на психоэмоциональные риски (Ивашко и др., 2025).

#### **Критерии включения участников:**

- Возраст от 18 до 65 лет
- Отсутствие текущих острых психических расстройств, подтвержденное клиническим обследованием
- Наличие согласия на участие в исследовании и обработку персональных и биометрических данных
- Готовность пройти тестирование и взаимодействовать с платформой в течение всего срока исследования

#### **Критерии исключения:**

- Наличие тяжелых психических заболеваний (например, шизофрения, биполярное расстройство), требующих медикаментозного лечения
- Участие в других психологических или нейрофизиологических исследованиях в течение последних 6 месяцев
- Отказ от обработки биометрических данных или отсутствие информированного согласия
- Наличие заболеваний, мешающих использованию компьютерных систем или фотосъемке лиц (например, кожные заболевания, влияние медикаментов на физиологические реакции)

#### **Этические аспекты**

Использование технологий распознавания лиц и хранения персональных данных в системе КИСДиС требует строгого соблюдения этических стандартов. Обеспечивается защита конфиденциальности участников через анонимизацию данных и шифрование информации.

Ивашко К.С., Изосимова С.А., Пигуз В.Н., Ковалева К.В. (2026)

Иновационное применение цифровых технологий для комплексной диагностики, мониторинга и саморегуляции психоэмоциональных состояний в условиях кризисных ситуаций

*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 110—127.

Ivashko K.S., Izosimova S.A., Piguz V.N., Kovaleva K.V (2026)

Innovative use of digital technologies for comprehensive diagnosis, monitoring, and self-regulation of psycho-emotional states in crisis situations

*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 110—127.

Все данные хранятся в соответствии с требованиями законодательства о персональных данных (ФЗ-152), а доступ к ним ограничен только авторизованным специалистами. Получение согласия участников на обработку личных данных осуществляется через информированное согласие, с возможностью его аннулирования в любой момент. В системе предусмотрены механизмы контроля за соблюдением этических норм и предотвращения злоупотреблений, а также регулярные аудиты безопасности данных.

Ключевые компоненты системы включают:

– базу данных, построенную на PostgreSQL, содержащую справочные сведения о методиках, вопросы тестов, ответы, результаты диагностики, коррекционных сеансов и другую информацию (Рогов, 2025);

– интерфейс пользователя, выполненный с помощью Vue.js и Bootstrap, обеспечивающий удобную навигацию и взаимодействие;

– обработку данных, включающую алгоритмы анализа результатов тестирования, а также модули для автоматического распознавания эмоциональных проявлений по текстам на базе обученных нейронных сетей (Python, OpenCV, TensorFlow/Keras).

#### **Анализ и визуализация данных тестирования**

После проведения психодиагностических тестов (например, шкала депрессии или тревожности) система собирает ответы и рассчитывает показатели в виде сырых баллов и стандартизированных шкал. Например:

Пользователь	Дата	Балл депрессии	Балл тревожности	Статус (норма/тревога/депрессия)	Рекомендации
Иванов И.И.	10.11.2024	15	8	Норма	Рекомендуется повторное тестирование через месяц
Петрова А.А.	12.11.2024	28	20	Тревожность	Консультация психолога, профилактическая терапия

База данных, реализованная на PostgreSQL, включает следующие основные разделы:

– Справочная информация о методиках, вопросах, ответах, диагнозах в соответствии с МКБ-10 (при наличии), населенных пунктах и методиках коррекции

– Данные о пользователях: роли, регистрационные сведения, сведения о пациентах и самостоятельных пользователях

– Результаты заполнения психодиагностических тестов: дата, время, показатели в сырых баллах и станайнах

– Данные о коррекционных сеансах и отзывы пользователей

– Результаты когнитивных тестов (тесты Шульте, Струпа, на запоминание слов)

Структура базы данных обеспечивает надежное хранение и быстрый доступ к информации, необходимой для мониторинга, анализа и научных исследований.

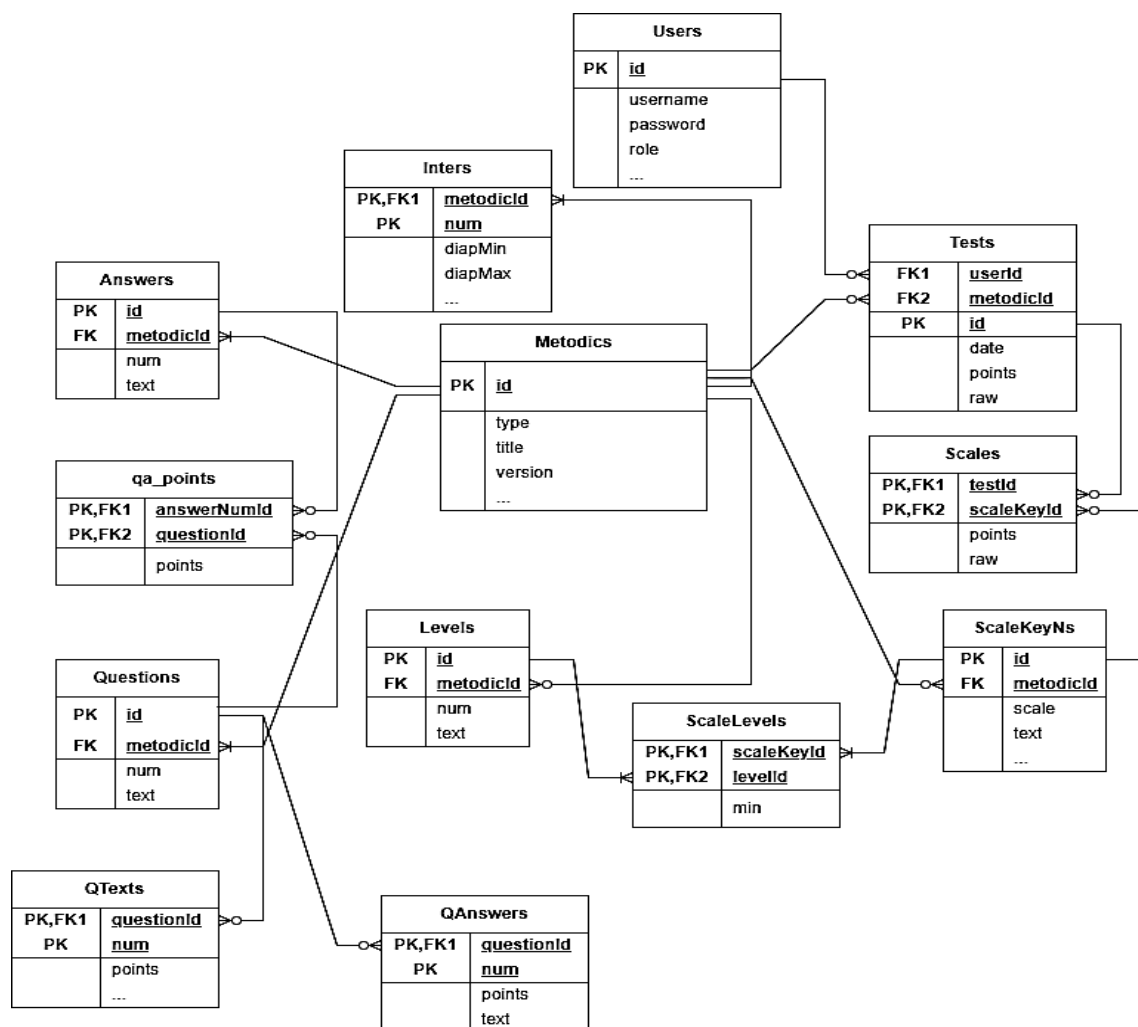


Рис. 1. Фрагмент схемы базы данных. Справочная информация о диагностических методиках и результаты прохождения тестов пользователями

Fig. 1. Fragment of the database schema. Reference information about diagnostic methods and test results obtained by users

Проведено альфа- и бета-тестирование системы командой разработчиков для выявления ошибок, проверки корректности подсчета баллов, отображения данных и формирования протоколов, а также оценки взаимодействия компонентов и удобства интерфейса (Ивашко и др., 2025). Эти инструменты обеспечивают объективную оценку эмоционального состояния, что важно для автоматизированного мониторинга. В работах В.В. Бондарчук и коллег (Бондарчук, Кравченко, Сальников, 2025), К.С. Ивашко и соавторов (Ивашко и др., 2025) подробно описана платформа, которая обладает потенциалом прогностической оценки состояния пользователя, преобразуя сырые баллы в стандартизированные показатели и интерпретируя их по диагностическим шкалам (например, депрессии, тревожности). В рамках

Ивашко К.С., Изосимова С.А., Пигуз В.Н., Ковалева К.В. (2026)

Иновационное применение цифровых технологий для комплексной диагностики, мониторинга и саморегуляции психоэмоциональных состояний в условиях кризисных ситуаций

*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 110—127.

Ivashko K.S., Izosimova S.A., Piguz V.N., Kovaleva K.V (2026)

Innovative use of digital technologies for comprehensive diagnosis, monitoring, and self-regulation of psycho-emotional states in crisis situations

*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 110—127.

исследования запланировано внедрение моделей машинного обучения для повышения точности прогнозов. Для анализа и интерпретации результатов система использует различные формы отображения — таблицы, диаграммы и средние показатели по возрастным группам (рис. 2—4), что помогает выявлять группы риска и отслеживать динамику психоэмоционального состояния. Основные преимущества системы — наличие нескольких форматов вывода данных, что повышает ее универсальность для диагностики, контроля лечения и научных целей. В системе реализованы современные цифровые технологии, позволяющие визуализировать результаты в виде таблиц, графиков и групповых данных, что способствует выявлению ключевых тенденций и защищает персональную информацию. Также в платформе используются алгоритмы на базе искусственного интеллекта для анализа данных, полученных с помощью нейрофизиологических методов (ЭЭГ, фМРТ) и лингвистического анализа текстов, что позволяет осуществлять высокоточную диагностику психоэмоциональных состояний и обеспечивать автоматизированные рекомендации и психокоррекционные интервенции (Бондарчук, Кравченко, Сальников, 2025; Ивашко и др., 2025).

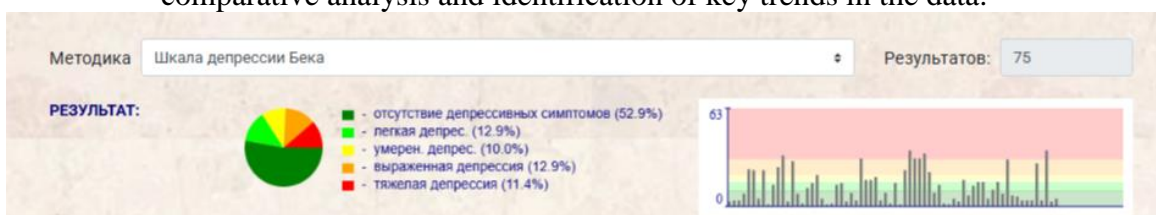
№ п/п	Возраст	Пол	Семейное положение	Место жительства	Образование	Род занятий	Организация	ОВЗ или инв.	Вид	Демобилиз./участник СВО	Откуда узнали	Дата теста
41	87	жен.	замужем	Донецк	высшее	служащий	ГУ "ИПИИ"	нет		нет		23.07.2025
42	62	жен.	незамужем	Донецк	высшее	служащий		нет		нет	друзья	01.08.2025
43	30	жен.	замужем	Донецк	высшее	научный работник	TESTING	нет		нет		02.08.2025
44	30	жен.	замужем	Донецк	высшее	научный работник	TESTING	нет		нет		02.08.2025
45	30	жен.	замужем	Донецк	высшее	научный работник	TESTING	нет		нет		02.08.2025
46	22	муж.	не женат	Донецк	среднее спец.	студент	TESTING	нет		нет		15.08.2025
47	62	жен.	незамужем	Донецк	высшее	служащий		нет		нет	друзья	25.08.2025
48	26	муж.	не женат	Донецк	высшее	рабочий		нет		нет		25.08.2025
49	62	жен.	незамужем	Донецк	высшее	служащий		нет		нет	друзья	17.10.2025
50	55	жен.	замужем	Донецк	высшее	служащий	ГУ "ИПИИ"	нет		нет		05.11.2025
51	19	муж.	не женат	Донецк	среднее спец.	студент	ГУ "ИПИИ"	нет		нет		26.11.2025
52	20	жен.	незамужем	Харьков	среднее	студент	TESTING	нет		нет		27.02.2025
53	47	жен.	незамужем	Донецк	высшее	служащий	ГУ "ИПИИ"	да		нет		13.06.2024
54	87	муж.	не женат	Донецк	высшее	служащий	ГУ "ИПИИ"	нет		нет		10.02.2025

**Рис. 2.** Табличное отображение результатов тестирования, включающее основные параметры психоэмоциональных состояний: показатели тревожности, депрессии и уровня стрессовой реакции у участников исследования. Таблица содержит индивидуальные оценки, средние значения и стандартные отклонения по каждой категории, что позволяет проводить сравнительный анализ и выявлять ключевые тенденции в данных

Ивашко К.С., Изосимова С.А., Пигуз В.Н., Ковалева К.В. (2026)  
 Инновационное применение цифровых технологий для комплексной диагностики, мониторинга и саморегуляции психоэмоциональных состояний в условиях кризисных ситуаций  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 110—127.

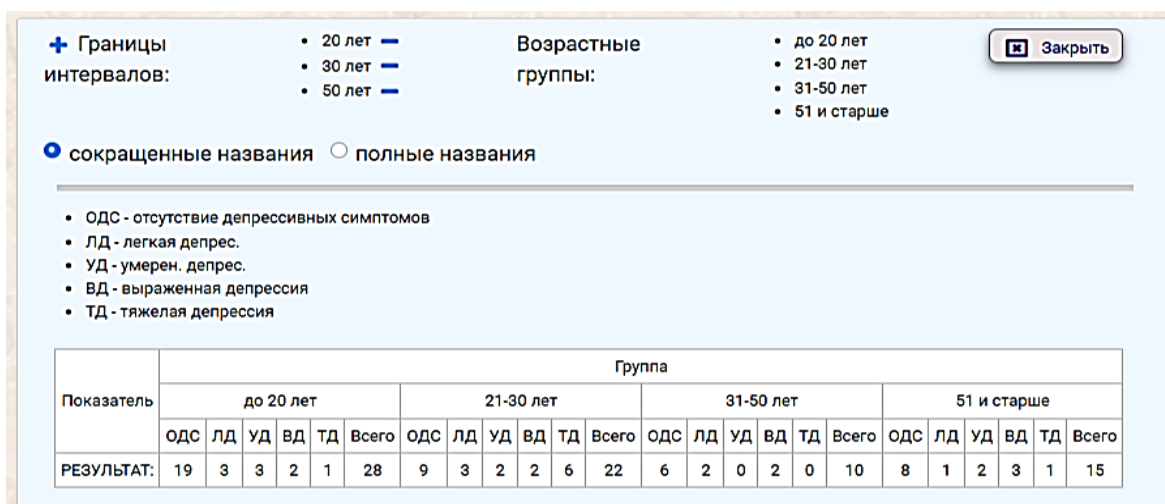
Ivashko K.S., Izosimova S.A., Piguz V.N., Kovaleva K.V. (2026)  
 Innovative use of digital technologies for comprehensive diagnosis, monitoring, and self-regulation of psycho-emotional states in crisis situations  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 110—127.

**Fig. 2.** Tabular presentation of test results, including key parameters of psycho-emotional states: indicators of anxiety, depression, and stress response levels among research participants. The table displays individual scores, mean values, and standard deviations for each category, enabling comparative analysis and identification of key trends in the data.



**Рис. 3.** Графическое представление результатов тестирования, отображающее распределение уровней психоэмоциональных состояний (например, уровни тревожности, депрессии, стрессовых симптомов) в виде диаграмм и кривых. Такой формат обеспечивает наглядное восприятие динамики и взаимосвязей между различными показателями, а также позволяет быстро идентифицировать группы риска и уровни отклонений от нормы

**Fig. 3.** Graphical representation of test results, illustrating the distribution of psycho-emotional state levels (e.g., anxiety, depression, stress symptoms) in the form of charts and curves. This format provides a clear visualization of the dynamics and interrelationships among various indicators, allowing for quick identification of risk groups and deviations from normative levels.



**Рис. 4.** Результаты тестирования, сгруппированные по возрастным категориям (например, 18—25, 26—35, 36—45 лет и т. д.).

**Fig. 4.** Test results grouped by age categories (e.g., 18—25, 26—35, 36—45 years, etc.).

Диаграммы демонстрируют средние показатели психоэмоциональных состояний в каждой возрастной группе, что способствует выявлению возрастных особенностей и тенденций в

Ивашко К.С., Изосимова С.А., Пигуз В.Н., Ковалева К.В. (2026)

Иновационное применение цифровых технологий для комплексной диагностики, мониторинга и саморегуляции психоэмоциональных состояний в условиях кризисных ситуаций

*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 110—127.

Ivashko K.S., Izosimova S.A., Piguz V.N., Kovaleva K.V (2026)

Innovative use of digital technologies for comprehensive diagnosis, monitoring, and self-regulation of psycho-emotional states in crisis situations

*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 110—127.

уровне стрессовых и тревожных симптомов, а также эффективности проведенной диагностики.

Развитие подобных коммуникационных платформ предусматривает использование передовых технологий дистанционного взаимодействия, включая онлайн-платформы, мобильные приложения и интеллектуальные системы мониторинга. Это обеспечивает непрерывное психосоциальное сопровождение в экстремальных и кризисных условиях, что особенно актуально в современных реалиях, когда скорость распространения информации и масштабы социальных изменений требуют мгновенной реакции и скоординированных действий. Интеграция искусственного интеллекта в систему позволяет не только автоматизировать процессы диагностики и мониторинга, но и своевременно выявлять признаки психоэмоциональных дестабилизаций, обеспечивая профилактику и своевременное проведение психокоррекционных интервенций.

Обеспечение информационной среды и развитие коммуникационных пространств в области психологии экстремальных ситуаций являются стратегическими задачами современного научного и практического развития. Создаваемые платформы служат не только для обмена знаниями и междисциплинарного взаимодействия, но и как эффективные инструменты повышения стрессоустойчивости и безопасности личности и общества в целом. Внедрение технологий искусственного интеллекта и современных цифровых технологий в систему диагностики и саморегуляции способствует созданию надежных систем ранней диагностики психоэмоциональных нарушений, профилактики психической дезадаптации и своевременного вмешательства (психокоррекционных интервенций). Эти разработки позволяют оперативно выявлять и предупреждать дестабилизацию психического состояния, а также способствуют укреплению механизмов саморегуляции у лиц, подверженных влиянию травматического стресса, и у социальных групп в условиях кризисов.

### **Обсуждение результатов**

Разработанная система психодиагностики и саморегуляции продемонстрировала свою эффективность в автоматизации процесса оценки психоэмоциональных состояний и предоставлении инструментов для мониторинга динамики психологического здоровья. В ходе тестирования системы были получены убедительные показатели, подтверждающие ее работоспособность и практическую ценность.

Во-первых, анализ результатов тестирования показал высокую точность автоматического расчета и интерпретации ключевых показателей, таких как уровень депрессии и тревожности. В частности, показатели тестов в диапазоне сырых баллов и их стандартизация по диагностическим шкалам позволяют получать объективную картину состояния пользователя.

Важно подчеркнуть, что внедрение таких модулей существенно расширяет возможности системы по объективной оценке психоэмоциональных рисков, позволяет выявлять скрытые или неустойчивые состояния, которые трудно обнаружить при традиционных методах самоотчета. В результате система способна не только проводить диагностику, но и формировать прогнозы, что повышает ее ценность в профилактике и раннем выявлении психоэмоциональных дистрессов.

Ивашко К.С., Изосимова С.А., Пигуз В.Н., Ковалева К.В. (2026)

Иновационное применение цифровых технологий для комплексной диагностики, мониторинга и саморегуляции психоэмоциональных состояний в условиях кризисных ситуаций

*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 110—127.

Ivashko K.S., Izosimova S.A., Piguz V.N., Kovaleva K.V. (2026)

Innovative use of digital technologies for comprehensive diagnosis, monitoring, and self-regulation of psycho-emotional states in crisis situations

*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 110—127.

Также стоит отметить, что проведенное альфа- и бета-тестирование подтвердило стабильность работы системы при различных сценариях использования и на разных устройствах. Высокий уровень надежности и удобство интерфейса обеспечивают эффективность работы специалистов и комфорт пользователей.

Несмотря на достигнутые успехи, необходимо учитывать ряд ограничений. В первую очередь, отсутствие клинической выборки и экологической валидности данных может повлиять на точность и переносимость модели в реальных условиях. Кроме того, возможен эффект социальной желательности при самоотчетах, что может исказить результаты. В будущем важно расширять выборки, проводить полевые исследования и внедрять дополнительные методы контроля объективности данных.

### **Перечень ограничений исследования**

#### *1. Отсутствие клинической выборки:*

Исследование проводилось на добровольцах из общей популяции без строгого клинического отбора, что ограничивает возможность распространения полученных результатов на клинические группы с диагностированными психическими расстройствами.

#### *2. Ограниченность экологической валидности:*

Проведенные тесты и оценки осуществлялись в лабораторных или искусственно созданных условиях, что может снижать переносимость результатов в реальных условиях повседневной жизни, особенно в экстремальных ситуациях.

#### *3. Эффект социальной желательности:*

При использовании самоотчетных методов участники могли сознательно или подсознательно исказить свои ответы, стремясь выглядеть лучше или соответствовать ожидаемым стандартам, что снижает объективность данных.

#### *4. Ограниченная репрезентативность выборки:*

Исследование охватывало ограниченное по возрасту, социальному статусу или региону население, что ограничивает возможность обобщения результатов на более широкие группы.

#### *5. Отсутствие долгосрочной оценки:*

Исследование проводилось в краткосрочной перспективе, что не позволяет оценить долговременную эффективность и стабильность результатов внедрения системы.

#### *6. Технические ограничения:*

Используемое программное обеспечение и аппаратные средства имели ограничения по совместимости и точности распознавания эмоций, что могло влиять на качество данных и их интерпретацию.

#### *7. Недостаток междисциплинарных данных:*

Недостаточное использование нейрофизиологических, психологических и социально-экономических переменных в рамках одного исследования ограничивает полноту анализа и интерпретации результатов.

Эти ограничения необходимо учитывать при интерпретации полученных выводов и планировании дальнейших исследований для повышения их обоснованности и практической применимости.

### **Перспективы дальнейших исследований**

Ивашко К.С., Изосимова С.А., Пигуз В.Н., Ковалева К.В. (2026)

Иновационное применение цифровых технологий для комплексной диагностики, мониторинга и саморегуляции психоэмоциональных состояний в условиях кризисных ситуаций

*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 110—127.

Ivashko K.S., Izosimova S.A., Piguz V.N., Kovaleva K.V (2026)

Innovative use of digital technologies for comprehensive diagnosis, monitoring, and self-regulation of psycho-emotional states in crisis situations

*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 110—127.

В целом, полученные результаты подтверждают перспективность использования автоматизированных систем на базе современных информационных технологий и методов искусственного интеллекта для диагностики, мониторинга и профилактики психоэмоциональных нарушений в условиях экстремальных ситуаций. Разработанная платформа демонстрирует свою практическую ценность и создает основу для дальнейших исследований и внедрения в реальную практику психологической поддержки и психиатрии.

Дальнейшие исследования должны быть ориентированы на расширение клинических выборок с включением групп пациентов с различными психическими расстройствами для оценки основной применимости разработанных платформ и моделей в условиях реальной психиатрической практики. Важным аспектом станет также проведение полевых исследований в условиях экстремальных ситуаций, что позволит проверить устойчивость и надежность систем в реальных сценариях.

Особое значение имеют развитие и интеграция мобильных и онлайн-платформ, позволяющих обеспечить непрерывное психологическое сопровождение, профилактику и терапию в условиях социального дистанцирования, пандемий и иных ограничений. В рамках этого предполагается создание новых интерфейсов, более удобных для пользователя, и расширение возможностей автоматизированных систем в области распознавания эмоциональных проявлений и анализа речи, текста и физиологических сигналов.

Кроме того, необходимо продолжать совершенствовать этические стандарты, механизмы защиты данных и пользовательского согласия, особенно при использовании биометрической информации и нейрофизиологических данных. Важной задачей станет разработка универсальных протоколов и стандартов для междисциплинарной работы, а также создание платформ для обмена данными и знаниями между специалистами разных областей.

Таким образом, дальнейшие исследования должны быть направлены на создание более сложных, адаптивных и интегрированных систем, способных не только выявлять риски и тревожные состояния, но и оказывать своевременную и персонализированную психологическую поддержку, повышая резильентность и психологическую безопасность как отдельных индивидов, так и общества в целом.

### **Заключение**

В заключение можно подчеркнуть, что разработанная система диагностики и саморегуляции психоэмоциональных состояний демонстрирует высокую эффективность в автоматизации оценки психологического здоровья и мониторинга динамики психоэмоциональных нарушений, что подтверждается успешным проведением альфа- и бета-тестирований (Ивашко и др., 2025). Анализ результатов показывает, что высокая точность расчетов и интерпретации ключевых показателей, таких как уровень депрессии и тревожности, обеспечивает объективную и своевременную диагностику, способствуя выявлению скрытых и неустойчивых состояний. Внедрение таких модулей расширяет возможности раннего предупреждения и профилактики психоэмоциональных рисков, повышая эффективность профилактических мер и качество профилактической помощи в условиях экстремальных ситуаций.

Ивашко К.С., Изосимова С.А., Пигуз В.Н., Ковалева К.В. (2026)  
Иновационное применение цифровых технологий для комплексной диагностики, мониторинга и саморегуляции психоэмоциональных состояний в условиях кризисных ситуаций  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 110—127.

Ivashko K.S., Izosimova S.A., Piguz V.N., Kovaleva K.V. (2026)  
Innovative use of digital technologies for comprehensive diagnosis, monitoring, and self-regulation of psycho-emotional states in crisis situations  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 110—127.

Несмотря на достигнутые успехи, необходимо учитывать ряд ограничений, связанных с отсутствием клинической выборки, экологической валидностью и возможными искажениями данных из-за эффекта социальной желательности. Также важными являются технические ограничения и ограниченная междисциплинарная полнота данных. Эти аспекты требуют дальнейшей проработки, расширения выборки и совершенствования методов контроля данных для повышения объективности и практической применимости системы.

В целом, результаты исследования подтверждают перспективность использования современных информационных технологий и методов искусственного интеллекта для диагностики, мониторинга и профилактики психоэмоциональных нарушений в условиях чрезвычайных ситуаций. Разработанная платформа демонстрирует свою практическую ценность и создает надежную основу для дальнейших внедрений в практику психологической поддержки и психиатрии, способствуя повышению психологической устойчивости и безопасности населения в условиях современного общества.

## Список источников / References

1. Арипбек, А.М., Турганбек, А.Б., Шамсиддинова, К.З. (2025). Нейрофидбэк: инновационный метод при лечении задержки психического развития. *Вестник науки*, 1(3). С. 667—674.  
Aripbek, A.M., Turganbek, A.B., Shamsiddinova, K.Z. (2025). Neurofeedback: An Innovative Method for Treating Delays in Mental Development. *Bulletin of Science*, 1(3), 667—674. (In Russ.).
2. Бондарчук, В.В., Кравченко, Н.М., Сальников, Р.И. (2025). Атлас предикативного контроля прецизионных состояний когнитивного мониторинга: практика экспериментального внедрения, отзывы В: Г.Ю. Гуляев (ред.), *Современные аспекты развития общества, науки и образования* (с. 191—207). Пенза : МЦНС «Наука и просвещение».  
Bondarchuk, V.V., Kravchenko, N.M., Salnikov, R.I. (2025). Atlas of Predictive Control of Precision States in Cognitive Monitoring: Practice of Experimental Implementation, Reviews. In: G. Yu. Gulyaev (Ed.), *Modern Aspects of Society, Science, and Education Development* (pp. 191—207). Penza: MTSNS “Nauka i prosveshchenie”. (In Russ.).
3. Бондарчук, В.В., Кравченко, Н.М., Ключанова, Т.Д., Ковалева, К.В.; заявитель Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт проблем искусственного интеллекта». (2025). Программа для диагностирования психоэмоциональных состояний личности; Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2025611192 Российская Федерация.  
Bondarchuk, V.V., Kravchenko, N.M., Klyushanova, T.D., Kovaleva, K.V.; applicant Federal State Budgetary Scientific Institution “Institute of Artificial Intelligence Problems” (2025). Program for diagnosing psycho-emotional states of an individual. *Certificate of state registration of computer program No. 2025611192 Russian Federation*. (In Russ.).
4. Ивашко, К.С., Изосимова, С.А., Пигуз, В.Н. (2022). Анализ возможностей интеллектуально-духовных средств при использовании их для саморегуляции

Ивашко К.С., Изосимова С.А., Пигуз В.Н., Ковалева К.В. (2026)  
Иновационное применение цифровых технологий для комплексной диагностики, мониторинга и саморегуляции психоэмоциональных состояний в условиях кризисных ситуаций  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 110—127.

Ivashko K.S., Izosimova S.A., Piguz V.N., Kovaleva K.V. (2026)  
Innovative use of digital technologies for comprehensive diagnosis, monitoring, and self-regulation of psycho-emotional states in crisis situations  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 110—127.

- психоэмоциональных состояний личности. В: *Искусственный интеллект: теоретические аспекты, практическое применение: Материалы Донецкого международного научного круглого стола* (с. 60—72). Донецк.
- Ivashko, K.S., Izosimova, S.A., Piguz, V.N. (2022). Analysis of the capabilities of intellectual and spiritual means when using them for self-regulation of psycho-emotional states of the individual. In: *Artificial Intelligence: Theoretical Aspects, Practical Application: Proceedings of the Donetsk International Scientific Round Table* (pp. 60—72). Donetsk. (In Russ.).
5. Ивашко, К.С., Изосимова, С.А., Пигуз, В.Н., Ковалева, К.В. (2025). Теоретические аспекты диагностики и саморегуляции психоэмоциональных состояний личности. *Проблемы искусственного интеллекта*, 1, 58—67.
- Ivashko, K.S., Izosimova, S.A., Piguz, V.N., Kovaleva, K. V. (2025). Theoretical aspects of diagnostics and self-regulation of psycho-emotional states of the individual. *Problems of Artificial Intelligence*, 1, 58—67. (In Russ.). <https://doi.org/10.32416/2304-9707-2025-4-31-33>
6. Изосимова С.А., Ивашко К.С., Иванова С.Б., Пигуз В.Н. (2020). Социальные вызовы современности — проблемы и перспективы. В: *Мультипликация кризисных сценариев в современном социуме и пути их преодоления: Материалы международной конференции* (с. 526—528).
- Izosimova, S.A., Ivashko, K.S., Ivanova, S.B., Piguza, V.N. (2020). Contemporary Social Challenges — Problems and Prospects. In: *Multiplication of Crisis Scenarios in Modern Society and Ways to Overcome Them: International Conference Proceedings* (pp. 526—528). (In Russ.).
7. Косинцева, Т.Д. (2022). Роль стереотипов в межкультурной коммуникации и их преодоление. *Вестник Сургутского государственного педагогического университета*, 5, 144—150.
- Kosintseva, T.D. (2022). The role of stereotypes in intercultural communication and their overcoming. *Bulletin of Surgut State Pedagogical University*, 5, 144—150. (In Russ.).
8. Незнанов, Н.Г., Васильева, А.В. (2023). Цифровизация в оказании помощи в области психического здоровья. Новые возможности для специалистов и пациентов. *Национальное здравоохранение*, 4(2), 15—24. <https://doi.org/10.47093/2713-069X.2023.4.2.15-24>.
- Neznanov, N.G., Vasileva, A.V. (2023). Digitalization in mental health care. New opportunities for specialists and patients. *National Health Care (Russia)*, 4(2), 15—24. (In Russ.). <https://doi.org/10.47093/2713-069X.2023.4.2.15-24>
9. Рогов, Е.В. (2025). *PostgreSQL 17* изнутри. М.: ДМК Пресс.
- Rogov, E.V. (2025). *PostgreSQL 17 Inside Out*. Moscow: DMK Press. (In Russ.).
10. Сальников, И. С., Сальников, Р.И., Изосимова, С.А., Пигуз, В.Н., Ивашко, К.С., Коваленко, И.М. (2024). Исследование эффективного использования безмедикаментозных методов и средств интеллектуальной терапии и возможностей эмоционального искусственного интеллекта для целей саморегуляции психоэмоциональных состояний. *Психическое здоровье*, 19(5), 87—89.
- Salnikov, I.S., Salnikov, R.I., Izosimova, S.A., Piguz, V.N., Ivashko, K.S. Kovalenko, I.M. (2024). Study of the effective use of drug-free methods and means of intellectual therapy and

Ивашко К.С., Изосимова С.А., Пигуз В.Н., Ковалева К.В. (2026) Инновационное применение цифровых технологий для комплексной диагностики, мониторинга и саморегуляции психоэмоциональных состояний в условиях кризисных ситуаций *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 110—127.

Ivashko K.S., Izosimova S.A., Piguz V.N., Kovaleva K.V. (2026) Innovative use of digital technologies for comprehensive diagnosis, monitoring, and self-regulation of psycho-emotional states in crisis situations *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 110—127.

the capabilities of emotional artificial intelligence for the purposes of self-regulation of psycho-emotional states. *Mental Health*, 19(5), 87—89. (In Russ.).

11. Система психодиагностики и саморегуляции: сайт Донецк URL: <http://psydiag.guide.ru/home> (viewed: 04.02.2026)  
*System of psychodiagnostics and self-regulation: website Donetsk URL: <http://psydiag.guide.ru/home>* (In Russ.). (viewed: 04.02.2026).
12. Соловьева, С.Л., Шаболтас, А.В., Идрисов, К.А., Хажуев, И.С., Саидов, А.А., Кавтарова, Н.Э. (2026). Основные направления психологической коррекции нарушений психического здоровья у детей и членов семей участников военных конфликтов. *Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева*, 60(1), 36—50. <https://doi.org/10.31363/2313-7053-2026-1-1157>  
Solovyova, S.L., Shaboltas, A.V., Idrisov, K.A., Khazhiev, I.S., Saidov, A.A., Kavtarova, N.E. (2026). Main directions of psychological correction of mental health disorders in children and family members of participants in military conflicts. *V.M. Bekhterev review of psychiatry and medical psychology*, 60(1), 36—50. (In Russ.). <https://doi.org/10.31363/2313-7053-2026-1-1157>
13. Andersson, G., Cuijpers, P., Carlbring, P., Riper, H., Hedman, E. (2014). Guided Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *World Psychiatry*, 13(3), 288—295. <https://doi.org/10.1002/wps.20151>
14. Bandelow, B., Allgulander, C., Baldwin, D.S., Costa, D.L., Denys, D., Dilbaz, N., ... Zohar, J. (2023). World Federation of Societies of Biological Psychiatry (WFSBP) guidelines for treatment of anxiety, obsessive-compulsive and posttraumatic stress disorders — Version 3. Part I: Anxiety disorders. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 24(2), 79—117. <https://doi.org/10.1080/15622975.2022.2086295>
15. Bekbolatova, M., Mayer, J., Ong, C.W., Toma, M. (2024). Transformative Potential of AI in Healthcare: Definitions, Applications, and Navigating the Ethical Landscape and Public Perspectives. *Healthcare*, 12(2), 125. <https://doi.org/10.3390/healthcare12020125>
16. Ben-Zeev, D., Brenner, C.J., Begale, M., Duffecy, J., Mohr, D.C., Mueser, K.T. (2014). Feasibility, acceptability, and preliminary efficacy of a smartphone intervention for schizophrenia. *Schizophrenia bulletin*. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbu033>
17. Choi, Y., Choi E., Ko, E. (2023). Neurofeedback Effect on Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Applied Psychophysiology Biofeedback*, 48(3), 259—274. <https://doi.org/10.1007/s10484-023-09593-3>
18. Fiorillo, A., Ventriglio, A., Bhugra, D. (2025). Mental health services around the globe. *International Review of Psychiatry*, 37(3–4), 201—202. <https://doi.org/10.1080/09540261.2025.2532982>
19. IPCC, Lee, H., Calvin, K., Dasgupta, D., Krinner, G., Mukherji, A., Thorne, P., Trisos, C., Romero, J., Aldunce, P., Barrett, K., Jotzo, F., Lee, H. (Ed.), Romero, J. (Ed.) (2023). IPCC, 2023: Climate Change 2023: Synthesis Report: A Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. *Intergovernmental Panel on Climate Change*. <https://doi.org/10.59327/IPCC/AR6-9789291691647>

Ивашко К.С., Изосимова С.А., Пигуз В.Н., Ковалева К.В. (2026)  
Иновационное применение цифровых технологий для комплексной диагностики, мониторинга и саморегуляции психоэмоциональных состояний в условиях кризисных ситуаций  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 110—127.

Ivashko K.S., Izosimova S.A., Piguz V.N., Kovaleva K.V. (2026)  
Innovative use of digital technologies for comprehensive diagnosis, monitoring, and self-regulation of psycho-emotional states in crisis situations  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 110—127.

20. Khayretdinova, M, Pshonkovskaya, P, Zakharov, I., et al. (2025). Predicting Placebo Responses Using EEG and Deep Convolutional Neural Networks: Correlations with Clinical Data Across Three Independent Datasets. *Neuroinformatics*, 23(2), 32. <https://doi.org/10.1007/s12021-025-09725-6>
21. Santos, R.M.S., Mendes, C.G., Sen Bressani, G.Y., de Alcantara Ventura, S, de Almeida Nogueira, Y.J., de Miranda, D.M., Romano-Silva, M.A. (2023). The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. *BMC Psychology*, 11(1), 127. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01166-7>
22. Taylor, S.F., Martz, M.E. (2023). Neurofeedback with Real-Time fMRI: The Promising Potential of Brain-Training Technology to Advance Clinical Neuroscience *Neuropsychopharmacology*, 48, 238—239. <https://doi.org/10.1038/s41386-022-01397-z>
23. Van der Kolk, B.A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
24. Vue.js — The Progressive JavaScript Framework. URL: <https://vuejs.org/> (viewed: 04.02.2026).

## Информация об авторах

*Кристина Сергеевна Ивашко*, младший научный сотрудник, Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт проблем искусственного интеллекта» (ФГБНУ «ИПИИ»), Донецк, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0195-2279>, e-mail: [kristi\\_8@mail.ru](mailto:kristi_8@mail.ru)

*Снежана Александровна Изосимова*, младший научный сотрудник, Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт проблем искусственного интеллекта» (ФГБНУ «ИПИИ»), Донецк, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1521-5579>, e-mail: [izosimovasnezhana@mail.ru](mailto:izosimovasnezhana@mail.ru)

*Валентина Николаевна Пигуз*, заведующая отделом компьютерно-информационных технологий, Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт проблем искусственного интеллекта» (ФГБНУ «ИПИИ»), Донецк, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3968-3144>, e-mail: [maxpvn77@gmail.com](mailto:maxpvn77@gmail.com)

*Ксения Витальевна Ковалева*, врач-психиатр, младший научный сотрудник, Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт проблем искусственного интеллекта» (ФГБНУ «ИПИИ»), Донецк, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-8218-1898>, e-mail: [kv\\_kovaleva@mail.ru](mailto:kv_kovaleva@mail.ru)

## Information about the authors

*Kristina S. Ivashko*, Junior Researcher, Institute of Artificial Intelligence Problems, Donetsk, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0195-2279>, e-mail: [kristi\\_8@mail.ru](mailto:kristi_8@mail.ru)

*Snezhana A. Izosimova*, Junior Researcher, Institute of Artificial Intelligence Problems, Donetsk, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1521-5579>, e-mail: [izosimovasnezhana@mail.ru](mailto:izosimovasnezhana@mail.ru)

Ивашко К.С., Изосимова С.А., Пигуз В.Н., Ковалева К.В.  
(2026)

Иновационное применение цифровых технологий для комплексной диагностики, мониторинга и саморегуляции психоэмоциональных состояний в условиях кризисных ситуаций

*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 110—127.

Ivashko K.S., Izosimova S.A., Piguz V.N.,  
Kovaleva K.V (2026)

Innovative use of digital technologies for comprehensive diagnosis, monitoring, and self-regulation of psycho-emotional states in crisis situations

*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 110—127.

*Valentina N. Piguz*, Head of the Department of Computer and Information Technologies Institute of Artificial Intelligence Problems, Donetsk, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3968-3144>, e-mail: [maxpvn77@gmail.com](mailto:maxpvn77@gmail.com)

*Ksenia V. Kovaleva*, Psychiatrist, Junior Researcher, Institute of Artificial Intelligence Problems; Donetsk, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-8218-1898>, e-mail: [kv\\_kovaleva@mail.ru](mailto:kv_kovaleva@mail.ru)

### **Вклад авторов**

Пигуз В.Н., Ковалева К.В. — идеи исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование исследования; контроль за проведением исследования.

Ивашко К.С., Изосимова С.А. — сбор и анализ данных; визуализация результатов исследования

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

### **Contribution of the authors**

Valentina N. Piguz, Ksenia V. Kovaleva — ideas; annotation, writing and design of the manuscript; planning of the research; control over the research.

Kristina S. Ivashko, Snezhana A. Izosimova — data collection and analysis; visualization of research results.

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

### **Конфликт интересов**

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

### **Conflict of interest**

The authors declare no conflict of interest.

Поступила в редакцию 04.02.2026

Поступила после рецензирования 28.05.2026

Принята к публикации 23.06.2026

Опубликована 30.06.2026

Received 2026.02.04

Revised 2026.05.28

Accepted 2026.06.23

Published 2026.06.30

## ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ | EXTREME PSYCHOLOGY

Научная статья | Original paper

### Личностные предикторы информационно-психологической безопасности экстремальных добровольцев

В.Е. Петров<sup>1</sup>✉

<sup>1</sup> Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

✉ petrovve@mgppu.ru

#### *Резюме*

**Контекст и актуальность.** Выполнение добровольческих задач в экстремальных условиях поднимает проблему обеспечения информационно-психологической безопасности субъекта соучаствующей деятельности. Негативное информационно-психологическое воздействие оказывает существенное влияние на психику и поведение добровольцев как по месту выполнения задач, так и по их возвращении домой. В рамках разработки поддерживающе-профилактических мер актуально установить личностные предикторы информационно-психологической безопасности экстремальных добровольцев. **Гипотеза.** Уровень информационно-психологической безопасности экстремальных добровольцев определяется выраженностью у них определенных личностных особенностей, а также спецификой мероприятий по защите субъектов и характеристиками негативного информационно-психологического воздействия. **Методы и материалы.** Выборка исследования представлена 61 респондентом в возрасте  $36,30 \pm 8,44$  года, выполнявшим задачи в составе добровольческих формирований. Применялся авторский инструментарий: 1) анкета оценки интенсивности негативного информационно-психологического воздействия и продуктивности организационных мер защиты от него; 2) опросник изучения личностного выбора соучастия в экстремальном добровольчестве; 3) методика оценки информационной стресс-толерантности. Обработка и интерпретация результатов опирались на оценку различий в контрастных группах, корреляционный и регрессионный анализы. **Результаты.** По результатам исследования установлено, что личностными предикторами, оказывающими протективное относительно информационных угроз действие, выступают: целостность личности и мировоззрения, идейность, самодостаточность, добровольческая смыслоориентированность и мотивация, критичность мышления, жизнестойкость и надежность, информационный самоконтроль,

Петров В.Е. (2026)  
Личностные предикторы информационно-психологической  
безопасности экстремальных добровольцев  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 128—145.

Petrov V.E. (2026)  
Personal predictors of information and psychological  
safety of extreme volunteers  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 128—145.

развитая стресс-регуляция поведения. Ощущение информационно-психологической безопасности коррелирует с идейным психотипом добровольцев, а информационной угрозы — с индифферентным психотипом. **Выводы.** Актуально совершенствование мер психологической поддержки и государственной защиты экстремальных добровольцев от негативного информационно-психологического воздействия путем ограничения распространения персональных сведений об участии в специальной военной операции, круга лиц и организаций, допущенных к сведениям о добровольцах, установление строгих мер административной и уголовной ответственности за передачу сведений, которые нанесли им вред. Материал статьи направлен на совершенствование мер психологической поддержки экстремальных добровольцев, обеспечение их информационно-психологической безопасности.

**Ключевые слова:** экстремальное добровольчество, экстремальная соучаствующая деятельность, информационно-психологическая безопасность, информационно-психологическое воздействие, угроза безопасности личности, стресс-толерантность, стресс-регуляция поведения

**Для цитирования:** Петров, В.Е. (2026). Личностные предикторы информационно-психологической безопасности экстремальных добровольцев. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 128—145. <https://doi.org/10.17759/epps.2026030208>

## Personal predictors of information and psychological safety of extreme volunteers

V.E. Petrov<sup>1</sup>✉

<sup>1</sup> Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

✉ petrovve@mgppu.ru

### Abstract

**Context and relevance.** Performing volunteer tasks in extreme conditions raises the problem of ensuring the information and psychological safety of participants. The negative informational and psychological impact significantly affects on the psyche and behavior of volunteers both at the place where tasks are performed and upon their return home. As part of the development of supportive and preventive measures, it is important to establish personal predictors of information and psychological safety of extreme volunteers. **Hypothesis.** The level of information and psychological safety of extreme volunteers is determined by the severity of certain personal characteristics, as well as the specifics of measures to protect subjects and the characteristics of negative information and psychological effects. **Methods and materials.** The study sample was represented by 61 respondents aged  $36.30 \pm 8.44$  years who performed tasks as part of volunteer formations. An author-developed toolkit was used: 1) a questionnaire for assessing the intensity of negative informational and psychological effects and the effectiveness of organizational

measures to protect against it; 2) a questionnaire for studying personal choice of participation in extreme volunteerism; 3) a methodology for assessing information stress tolerance. The results were processed and interpreted based on an assessment of differences in contrast groups, correlation and regression analyses. **Results.** According to the results of the study, it was found that personal predictors that have a protective effect against information threats are: integrity of personality and worldview, idealism, self-sufficiency, voluntary sense orientation and motivation, critical thinking, resilience and reliability, information self-control, developed stress regulation of behavior. The feeling of information and psychological safety corresponds to the ideological psychotype of the volunteers, and the information threat corresponds to the indifferent psychotype. **Conclusions.** It is important to improve measures of psychological support and state protection of extreme volunteers from negative informational and psychological effects by limiting the dissemination of personal information about participation in a special military operation, the circle of persons and organizations allowed to access information about volunteers, and the establishment of strict measures of administrative and criminal liability for transmitting information that has harmed them. The material of the article is aimed at improving measures of psychological support for extreme volunteers, ensuring their information and psychological safety.

**Keywords:** extreme volunteerism, extreme cooperative activity, information and psychological safety, information and psychological impact, threat to personal safety, stress tolerance, stress regulation of behavior

**For citation:** Petrov, V.E. (2026). Personal predictors of information and psychological safety of extreme volunteers. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 128—145. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2026030208>

## Введение

**Актуальность.** Особенностью современности является активное взаимодействие общества и государства. Вовлечение граждан в соучаствующую деятельность становится все более выраженной, в первую очередь в силу наличия запроса со стороны общества и государства. Актуально не только волонтерство в социальной сфере (например, при оказании помощи маломобильным или пожилым гражданам, при содействии проведению массовых мероприятий и т. п.), событийное или патриотическое волонтерство, но и экстремальное добровольчество. На первый план выходит защита интересов личности, общества и государства в условиях проведения специальной военной операции (далее — СВО) — участие в боевых действиях, логистика гуманитарной помощи, оказание неотложной медицинской помощи. Однако вопрос безопасности личности волонтеров, выполняющих задачи в обычных условиях, стоит не настолько остро, сколько для лиц, в установленном законом порядке заключивших контракт об участии в добровольческих формированиях. Во многом это связано с тем, что добровольцы — это в недавнем прошлом обычные люди (учителя, врачи, менеджеры, водители и т. п.), психологически далеко не всегда ориентированные на обеспечение личной безопасности, соблюдение мер информационной

Петров В.Е. (2026)  
Личностные предикторы информационно-психологической безопасности экстремальных добровольцев  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 128—145.

Petrov V.E. (2026)  
Personal predictors of information and psychological safety of extreme volunteers  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 128—145.

гигиены, устойчивости к негативному информационно-психологическому воздействию. Наличие проблем безопасности личности в контексте соучаствующей деятельности, социального благополучия при взаимодействии с участниками вооруженных конфликтов подчеркивается в многочисленных публикациях. Так, например, О.А. Овсяник и А.П. Орешков делают акцент на благополучии волонтеров, связывая его с успешностью социализации личности, формированием системы ценностей, нравственных установок альтруистического поведения и готовности к служению людям (Овсяник, Орешков, 2025). Профессиональное психологическое благополучие социальных работников, осуществляющих сопровождение ветеранов военных конфликтов, рассматриваются Ю.П. Зинченко, Л.А. Шайгеровой, О.В. Ваханцевой, А.Ю. Евдокимовым (Зинченко и др., 2025). Однако влияние личностного выбора соучаствующей деятельности, информационно-виктимологических и средовых характеристик на информационно-психологическую безопасность изучено не в том объеме, который необходим для современной науки и психопрактики в области экстремального добровольчества.

Противоречие между запросом на совершенствование мер психологической поддержки экстремального добровольчества и ограниченностью познаний в области информационно-психологической безопасности субъектов соучаствующей деятельности актуализирует необходимость проведения соответствующего исследования.

## Обзор литературы

Проблема психологической (в т. ч. информационно-психологической) безопасности находит отражение в многочисленных публикациях, посвященных деятельности представителей опасных профессий в экстремальных условиях. Так, востребованы вопросы правовой поддержки информационной безопасности военнослужащих и Вооруженных сил Российской Федерации (Конохов, 2025). Описываются современные технологии ведения информационных войн (А.Г. Караяни, Ю.М. Караяни, 2021; Безносков, 2025; Кобец, 2023; Филоненко, Агапова, Прилепина, 2024), а также деструктивность их влияния как на население, так и на представителей силовых ведомств. Структурно-функциональная трансформационная модель психологической безопасности представителей экстремальных профессий предложена И.И. Приходько. в четырехфакторной композиции этой модели выделены: нормативность, стратегии совладания со стрессовыми ситуациями, ценностно-смысловой аспект, посттравматический рост/регресс (Приходько, 2013).

Информационно-психологическая безопасность рассматривается как экзистенциальная сущность личности (Махов, Еремин, 2020; Медведев, 2023), находящаяся под влиянием достаточно большого количества факторов. Проблемы негативного информационно-психологического воздействия учитываются в исследованиях А.Г. Караяни и Ю.М. Караяни (2021), В.Д. Самойлова и В.В. Тышера (2020). Поднимаются вопросы обеспечения информационной, телекоммуникационной и кибербезопасности участников специальной военной операции (Шевчук, Зверев, Пазин, 2025; Святенко, 2024), а также последствий негативного информационно-психологического влияния на личность (Серпик, 2024; Махов, Еремин, 2020). Зарубежные специалисты подчеркивают значимость инструментов информационно-психологического воздействия на сознание как широких масс населения, так и участников боевых действий (Popescu, 2025; Trofymchuk, Zabolotnyi, 2025).

Петров В.Е. (2026)  
Личностные предикторы информационно-психологической безопасности экстремальных добровольцев  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 128—145.

Petrov V.E. (2026)  
Personal predictors of information and psychological safety of extreme volunteers  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 128—145.

Обсуждаются вопросы психодиагностической оценки личностных особенностей информационной безопасности (Кравчук, 2024; Петров, 2023).

Оригинальную комплексированную модель обеспечения информационно-психологической безопасности предложил В.М. Поздняков. Сформулированные им методологические положения подтверждают актуальность и открывают перспективы исследования проблемы информационно-психологической безопасности представителей силовых ведомств (Поздняков, 2024).

Анализ публикаций и психопрактики показал, что применительно к этапам экстремального добровольчества можно говорить об информационно-психологической безопасности: 1) на этапе принятия решения о добровольчестве; 2) на этапе подготовки к выполнению боевых задач по предназначению; 3) на этапе выполнения задач непосредственно в зоне ведения боевых действий; 4) на этапе вывода в тыловые эшелоны для восстановления боеспособности; 5) на этапе временного пребывания в месте проживания; 6) на этапе прекращения участия в добровольчестве и возвращения к мирной жизни. В каждом случае безопасность определяется различными факторами, ведущими среди которых следует считать: 1) ограниченность или невозможность общения с родными (близкими); 2) доступность для третьих лиц конфиденциальной личностно значимой информации; 3) криминогенность ситуации, связанной экстремальными добровольцами и членами их семей; 4) степень цифровизации общества. Особую опасность представляют внешние угрозы — совершение противоправных действий в отношении участников боевых действий (преступления против жизни и здоровья, имущественные преступления и т. п.).

Последствия нарушения информационно-психологической безопасности применительно к представителям силовых ведомств и экстремальным добровольцам варьируются от роста психологического напряжения на индивидуальном (личностном) уровне, до ухудшения межличностных отношений в семьях, совершения противоправных (в т. ч. антигосударственных) действий, самовольного оставления места дислокации подразделений, развития аддиктивных форм поведения у комбатантов.

Меры информационно-психологической безопасности экстремальных добровольцев разнятся, включая как внепсихологические (организационные, технические, нормативно-правовые и др.), так и психологические мероприятия. Повлиять на внешние условия, которые детерминируют информационно-психологическую безопасность экстремальных добровольцев, психологическими средствами достаточно проблематично. Однако поддержка субъекта в части оценки личностных ресурсов противодействия негативному информационному воздействию, снижения виктимологических угроз, преодоления девиаций поведения вполне может быть реализована на психологическом уровне. Запрос психологической теории и практики на поддержку экстремального добровольчества актуализирует исследование проблемы личностных предикторов информационно-психологической безопасности.

### **Организация исследования**

**Цель:** установить факторы информационно-психологической безопасности экстремальных добровольцев. Научная гипотеза исследования: уровень информационно-психологической безопасности экстремальных добровольцев определяется выраженностью у

Петров В.Е. (2026)  
Личностные предикторы информационно-психологической безопасности экстремальных добровольцев  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 128—145.

Petrov V.E. (2026)  
Personal predictors of information and psychological safety of extreme volunteers  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 128—145.

них определенных личностных особенностей, а также спецификой мероприятий по защите субъектов и характеристиками негативного информационно-психологического воздействия. Исследование опиралось на субъектно-деятельностный и аксиологический подходы, на авторские модели: 1) личностного выбора соучастия в экстремальном добровольчестве из шестнадцати факторов (Петров, 2024); 2) информационной стресс-толерантности на основе семикомпонентной структуры (Петров, 2023).

**Методы.** 1) Для оценки интенсивности негативного информационно-психологического воздействия и продуктивности организационных мер защиты от него использована авторская анкета с девятью утверждениями, предполагающая дифференцированные ответы в диапазоне от 1 (полное несогласие) до 9 (полное согласие) баллов. 2) Для исследования особенностей личности экстремальных добровольцев применялись: опросник изучения личностного выбора соучастия в экстремальном добровольчестве (Петров, 2024, форма А-228); методика оценки информационной стресс-толерантности (Петров, 2023, форма В-122). При разработке анкеты, предполагающей оценку трех базовых характеристик, учитывалось содержание межведомственной методики оценки угроз безопасности информации, утвержденной Федеральной службой по техническому и экспортному контролю Российской Федерации 05.02.2021. Исследование проводилось индивидуально в бланковой форме.

**Математическая статистика.** Вследствие относительно небольшой выборки исследования обработка данных предполагала применение непараметрических критериев: оценка различий в группах с разным уровнем выраженности информационно-психологической безопасности по U-критерию Манна-Уитни; корреляционный анализ по Ч. Спирмену; регрессионный анализ. Использован статистический пакет IBM Statistics v.27.0.

**Выборка исследования.** В исследовании принял участие 61 экстремальный доброволец (мужчины), возраст  $36,30 \pm 8,44$  года, продолжительность выполнения добровольческих задач  $15,09 \pm 4,34$  месяца.

## Результаты

На основе анкетных оценок относительно субъективного ощущения информационно-психологической безопасности и продуктивности мер защиты, а также отмеченных в анкете случаев соответствующей угрозы был сформирован единый индикатор (9-пунктная шкала), указывающий на уровень информационно-психологической безопасности экстремальных добровольцев. Доминирующими угрозами были названы: 1) распространение среди неопределенного (нежелательного) круга лиц сведений о том, что респондент является участником боевых действий; 2) распространение без согласия респондента данных о денежных средствах, поступивших и поступающих в связи с выполнением задач СВО; 3) распространение и обсуждение среди окружающих сведений о личной жизни (отношения с членами семьи, финансовое состояние, денежные расходы). Именно указанные аспекты вызывали у некоторых добровольцев тревогу, переживания, негодование, злость.

В зависимости от степени выраженности информационно-психологической безопасности (интегральный показатель) общая выборка была разделена на две группы: 1) лица с высоким уровнем безопасности — 7—9 баллов (14 чел.); 2) лица с низким уровнем безопасности — 1—3 балла (16 чел.). Проведено сравнение тестовых данных в группах по непараметрическому U-критерию Манна-Уитни. Большая часть респондентов (31 чел.) имела

средние значения показателя информационно-психологической безопасности (4—6 баллов), что обусловило исключение соответствующих сведений из расчетов данного вида анализа.

Диагностические профили респондентов с высоким уровнем безопасности статистически значимо отличаются повышенными значениями по следующим шкалам: «Просоциальные ценностные ориентации» ( $U = 1,0$ ;  $p = 0,000$ ); «Идейность» ( $U = 3,0$ ;  $p = 0,000$ ); «Целостность мировоззрения» ( $U = 45,0$ ;  $p = 0,005$ ); «Добровольческая смыслоориентированность» ( $U = 47,0$ ;  $p = 0,006$ ); «Мотивация к экстремальному добровольчеству» ( $U = 26,0$ ;  $p = 0,016$ ); «Интерес к добровольчеству» ( $U = 26,0$ ;  $p = 0,008$ ); «Самоотверженность» ( $U = 62,0$ ;  $p = 0,024$ ); «Критичность мышления» ( $U = 16,5$ ;  $p = 0,000$ ); «Самоконтроль» ( $U = 65,5$ ;  $p = 0,049$ ); «Экстремальная жизнеспособность» ( $U = 23,0$ ;  $p = 0,000$ ); «Надежность» ( $U = 36,0$ ;  $p = 0,001$ ); «Информационная активность» ( $U = 9,0$ ;  $p = 0,000$ ); «Стресс-регуляция поведения» ( $U = 4,0$ ;  $p = 0,000$ ); «Напряженность конфликта ценностей» ( $U = 32,0$ ;  $p = 0,001$ ). Более низкие значения диагностических показателей, чем в группе 2, отмечены только по шкале «Информационная неразборчивость» ( $U = 50,5$ ;  $p = 0,009$ ), что указывает на склонность респондентов группы 1 оценивать достоверность и качество потребляемой информации, исключать безвкусицу в данных, способность анализировать сведения любой сложности. Представители группы 2 в большей степени ощущают информационную угрозу ( $U = 63,5$ ;  $p = 0,029$ ) и ограниченность мер по обеспечению информационно-психологической безопасности на уровне государства ( $U = 64,5$ ;  $p = 0,040$ ).

По совокупности различий в группах можно предположить, что ощущение информационно-психологической безопасности коррелирует с идейным типом добровольцев, а информационной угрозы — с индифферентным типом. Целостность личности и мировоззрения, идейность, самодостаточность, критичность мышления, жизнестойкость и надежность, информационный самоконтроль — далеко не исчерпывающий перечень личностных предикторов, купирующих информационные угрозы добровольцам.

Таблица 1 / Table 1

**Оценка различий особенностей личности экстремальных добровольцев в группах с разным уровнем выраженности информационно-психологической безопасности**  
**Assessment of differences in the personality characteristics of extreme volunteers in groups with different levels of information and psychological security**

Шкала / Scale	Средний ранг / Middle rank		U	p
	Группа 1 (14 чел.)	Группа 2 (16 чел.)		
<sup>1</sup> Просоциальные ценностные ориентации / Prosocial value orientations	23,43	8,56	1,0	0,000
<sup>1</sup> Идейность / Moral substance	21,36	10,38	30,0	0,000
<sup>1</sup> Целостность мировоззрения / The integrity of the worldview	20,29	11,31	45,0	0,005
<sup>1</sup> Добровольческая смыслоориентированность	20,14	11,44	47,0	0,006

Петров В.Е. (2026)  
 Личностные предикторы информационно-психологической  
 безопасности экстремальных добровольцев  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
 3(2), 128—145.

Petrov V.E. (2026)  
 Personal predictors of information and psychological  
 safety of extreme volunteers  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
 3(2), 128—145.

/ Voluntary sense orientation				
<sup>1</sup> Мотивация к экстремальному добровольчеству / Motivation for extreme volunteerism	19,50	12,00	56,0	0,016
<sup>1</sup> Интерес к добровольчеству / Interest in volunteering	19,96	11,59	49,5	0,008
<sup>1</sup> Склонность к экстремальной деятельности / Propensity to extreme activities	14,75	16,16	101,5	0,653
<sup>1</sup> Самоотверженность / Devotion	19,07	12,38	62,0	0,024
<sup>1</sup> Критичность мышления / Critical thinking	22,32	9,53	16,5	0,000
<sup>1</sup> Экстремальная перцептивная конгруэнтность / Extreme perceptual congruence	18,32	13,03	75,5	0,096
<sup>1</sup> Эмоциональная стеничность / Emotional stenicity	17,86	13,44	79,0	0,161
<sup>1</sup> Самоконтроль (волевая регуляция) / Self-control (volitional regulation)	18,82	12,59	65,5	0,049
<sup>1</sup> Активность в экстремальных условиях / Activity in extreme conditions	18,43	12,94	71,0	0,083
<sup>1</sup> Экстремальная жизнеспособность / Extreme vitality	21,86	9,94	23,0	0,000
<sup>1</sup> Самоорганизованность / Self-organization	18,32	13,03	72,5	0,096
<sup>1</sup> Надежность / Reliability	20,93	10,75	36,0	0,001
<sup>2</sup> Информационная активность / Information activity	22,86	9,06	9,0	0,000
<sup>2</sup> Информационный скептицизм / Information skepticism	16,54	14,59	97,5	0,535
<sup>2</sup> Информационная неразборчивость / Information illegibility	11,11	19,34	50,5	0,009
<sup>2</sup> Сензитивность к информационному стрессу / Sensitivity to information stress	14,36	16,50	96,0	0,496
<sup>2</sup> Генерализация стрессогенной информации / Generalization of stressful information	17,36	13,88	86,0	0,269
<sup>2</sup> Стресс-регуляция поведения / Stress regulation of behavior	23,14	8,81	5,0	0,000
<sup>2</sup> Напряженность конфликта ценностей / The intensity of the conflict of values	21,21	10,50	32,0	0,001
<sup>3</sup> Враждебность информационного поля / The hostility of the information field	18,70	15,66	89,0	0,354
<sup>3</sup> Ощущение информационной угрозы	12,01	19,68	63,5	0,029

/ The feeling of information threat				
<sup>3</sup> Достаточность мер по обеспечению информационно-психологической безопасности на уровне государства / Sufficiency of measures to ensure information and psychological security at the state level	19,03	12,35	64,5	0,040

*Примечание (верхний префикс):* 1 — опросник изучения личностного выбора соучастия в экстремальном добровольчестве; 2 — методика оценки информационной стресс-толерантности; 3 — анкета.

*Note (upper prefix):* 1 — a questionnaire for studying personal choice of participation in extreme volunteerism; 2 — a methodology for assessing information stress tolerance; 3 — a questionnaire.

В рамках исследования ключевых предикторов, для проверки взаимосвязи компонент информационно-психологической безопасности экстремальных добровольцев и особенностей их личности применен корреляционный анализ на основе критерия Ч. Спирмена (табл. 2).

Таблица 2 / Table 2

**Сведения о взаимосвязи компонент информационно-психологической безопасности и личностного выбора экстремального добровольчества**  
**Information on the relationship between the components of information and psychological safety and personal choice of extreme volunteerism**

Шкала / Scale	T1	T2	T3	T4	T5
Просоциальные ценностные ориентации / Prosocial value orientations	0,451**	-0,294*		0,431**	
Идейность / Moral substance		-0,361**		0,317*	
Целостность мировоззрения / The integrity of the worldview	0,451**	-0,290*		0,364**	
Добровольческая смыслоориентированность / Voluntary sense orientation		-0,347**			0,277*
Мотивация к экстремальному добровольчеству / Motivation for extreme volunteerism		-0,300*			0,389**
Интерес к добровольчеству / Interest in volunteering	0,288*			0,367**	0,411**
Склонность к экстремальной деятельности / Propensity to extreme activities			0,272*	-0,306*	
Самоотверженность / Devotion					0,385**
Критичность мышления / Critical thinking	0,407**	-0,334**	0,286*	0,633**	0,519**
Экстремальная перцептивная конгруэнтность / Extreme perceptual congruence				0,306*	0,327*

Эмоциональная стеничность / Emotional stenicity		-0,344**		0,278*	
Самоконтроль (волевая регуляция) / Self-control (volitional regulation)				0,271*	
Активность в экстремальных условиях / Activity in extreme conditions	0,269**			0,380**	0,255*
Экстремальная жизнеспособность / Extreme vitality	0,322*	-0,313*		0,392**	0,344**
Самоорганизованность / Self-organization				0,310*	
Надежность / Reliability	0,342**	-0,291*		0,303*	0,262*
Враждебность информационного поля / The hostility of the information field		-0,301*			
Ощущение информационной угрозы / The feeling of information threat					0,250*
Достаточность мер по обеспечению информационно-психологической безопасности на уровне государства / Sufficiency of measures to ensure information and psychological security at the state level		-0,312*	0,355**		

*Примечание:* приводятся только значимые корреляции; условные обозначения: «\*» — уровень значимости  $p \leq 0,05$ ; «\*\*» — уровень значимости  $p \leq 0,01$ ; T1 — информационная активность; T2 — информационная неразборчивость; T3 — генерализация стрессогенной информации; T4 — стресс-регуляция поведения; T5 — напряженность конфликта ценностей.

*Note:* only significant correlations are given; symbols: «\*» — significance level  $p < 0.05$ ; «\*\*» — significance level  $p < 0.01$ ; T1 — information activity; T2 — information illegibility; T3 — generalization of stressful information; T4 — stress regulation of behavior; T5 — intensity of conflict of values.

Результаты корреляционного анализа проявили взаимосвязь характеристик, отражающих информационно-психологическую виктимность личности, и ряда компонент личностного выбора экстремального добровольчества. Так, лица, отличающиеся информационной неразборчивостью и недостаточной стресс-регуляцией поведения, демонстрируют сниженные показатели, связанные с личностным выбором экстремальной соучаствующей деятельности, — критичности мышления, эмоциональной стеничности, экстремальной жизнеспособности, надежности, целостности мировоззрения, идейности, просоциальных ценностных ориентаций. Респонденты указывают на ограниченность существующих мер по обеспечению информационно-психологической безопасности на уровне государства, ощущая враждебность информационного поля. Восприятие информационной угрозы коррелирует с напряженностью конфликта ценностей ( $R_s = 0,250$ ;  $p \leq 0,05$ ). Подобная позиция диаметрально противоположна мнениям респондентов, которые при проведении

Петров В.Е. (2026)  
 Личностные предикторы информационно-психологической  
 безопасности экстремальных добровольцев  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
 3(2), 128—145.

Petrov V.E. (2026)  
 Personal predictors of information and psychological  
 safety of extreme volunteers  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
 3(2), 128—145.

сравнительного анализа в группах 1 и 2 были отнесены к числу «информационно-психологически защищенных».

В качестве отдельного результата следует выделить прямую взаимосвязь показателей «Достаточность мер по обеспечению информационно-психологической безопасности на уровне государства» и «Генерализация стрессогенной информации» ( $R_s = 0,355$ ;  $p \leq 0,01$ ). Можно предположить, что обсуждение с референтным окружением личностно значимых проблем, обмен информацией выступают своеобразным «психотерапевтическим протектором», обеспечивающим субъекту чувство психологической безопасности.

Два слагаемых информационной стресс-толерантности («Информационный скептицизм» и «Сензитивность к информационному стрессу») не продемонстрировали статистически значимых связей ни с одним из компонент личностного выбора соучастия в экстремальном добровольчестве.

В рамках комплексной оценки личностного компонента информационно-психологической безопасности (предикторов) проведен регрессионный анализ, в котором зависимой переменной выступил интегральный показатель степени выраженности информационно-психологической безопасности, а независимыми — сведения о личностных особенностях экстремальных добровольцев. Статистически значимое влияние на информационно-психологическую безопасность оказывают всего семь личностных характеристик (табл. 3).

Таблица 3 / Table 3

**Параметры регрессионной модели оценки личностного компонента информационно-психологической безопасности**  
**Parameters of the regression model for assessing the personal component of information and psychological security**

Шкала / Scale	Стандартизированный коэффициент / Standardized coefficient	p
Просоциальные ценностные ориентации / Prosocial value orientations	0,039	0,044
Идейность / Moral substance	0,061	0,025
Целостность мировоззрения / The integrity of the worldview	0,138	0,009
Критичность мышления / Critical thinking	0,197	0,002
Экстремальная жизнеспособность / Extreme vitality	0,108	0,011
Информационная неразборчивость / Information illegibility	-0,084	0,015
Стресс-регуляция поведения / Stress regulation of behavior	0,047	0,036

Ведущими аргументами регрессионной модели явились нравственно-ценностные характеристики («Просоциальные ценностные ориентации», «Идейность», «Целостность

Петров В.Е. (2026)  
Личностные предикторы информационно-психологической  
безопасности экстремальных добровольцев  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 128—145.

Petrov V.E. (2026)  
Personal predictors of information and psychological  
safety of extreme volunteers  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 128—145.

мировоззрения»), образующие «идейный каркас» устойчивости к негативному информационно-психологическому воздействию. Значимыми оказались регулятивные предикторы — «Экстремальная жизнеспособность» и «Стресс-регуляция поведения». В части обработки информации центральная роль отводится «Критичности мышления» и «Информационной разборчивости» (шкала «Информационная неразборчивость»). Следует особо отметить, что указанные характеристики в совокупности оказывают комплексное протективное влияние на информационно-психологическую виктимность экстремальных добровольцев. Детерминация модели составила 68,5%.

### **Обсуждение результатов**

Установлено, что информационно-психологическая безопасность экстремальных добровольцев определяется выраженностью личностных предикторов, оказывающих протективное относительно информационных угроз действие, среди которых центральное место занимают: целостность личности и мировоззрения, идейность, самодостаточность, добровольческая смыслоориентированность и мотивация, критичность мышления, жизнестойкость и надежность, информационный самоконтроль, развитая стресс-регуляция поведения. Ощущение информационно-психологической безопасности коррелирует с идейным психотипом добровольцев, а информационной угрозы — с индифферентным психотипом. Полученные нами выводы о значимости ценностно-смысловых характеристик личностного выбора соучастия в добровольчестве как слагаемых информационно-психологической безопасности совпадают с точкой зрения, которую изложили в своей работе А.М. Бабичев, С.А. Бобонец, А.П. Надточий, подчеркнув роль мировоззренческой устойчивости военнослужащих Росгвардии к негативному информационному воздействию (Бабичев, Бобонец, Надточий, 2024).

Выявление личностных предикторов информационно-психологической безопасности позволяет совершенствовать меры поддержки экстремальных добровольцев. Однако исключительно психологическими мероприятиями обеспечить их защиту проблематично. Ряд угроз (недостаточно контролируемое распространение разноплановых сведений об участниках боевых действий, в т. ч. данных о денежных средствах, поступивших и поступающих в связи с выполнением задач СВО, сведений о личной жизни и т. п.) актуализируют необходимость реализации внепсихологических мер обеспечения безопасности. Выводы относительно угроз безопасности личности в информационной сфере, информационно-психологической виктимности, ресоциализации во многом совпадают с точкой зрения ряда специалистов в области междисциплинарных исследований (А.Г. Горшенков и др., 2025; Катаев, 2025; Стукалов, 2024).

Результаты исследования подтвердили диагностические возможности авторского инструментария (опросник изучения личностного выбора соучастия в экстремальном добровольчестве; методика оценки информационной стресс-толерантности) при изучении личности участников боевых действий.

### **Заключение**

В целом, гипотеза исследования нашла свое подтверждение, а именно — уровень информационно-психологической безопасности экстремальных добровольцев определяется выраженностью у них личностных предикторов, оказывающих протективное действие.

Петров В.Е. (2026)  
Личностные предикторы информационно-психологической  
безопасности экстремальных добровольцев  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 128—145.

Petrov V.E. (2026)  
Personal predictors of information and psychological  
safety of extreme volunteers  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 128—145.

Ведущими характеристиками являются: целостность личности и мировоззрения, идейность, самодостаточность, добровольческая смыслоориентированность и мотивация, критичность мышления, жизнестойкость и надежность, информационный самоконтроль, развитая стресс-регуляция поведения. Результаты исследования позволяют совершенствовать мероприятия психологической подготовки экстремальных добровольцев, а также профилактики негативного информационно-психологического воздействия.

В качестве отдельного вопроса обеспечения информационно-психологической безопасности следует вынести необходимость оказания дополнительных мер психологической помощи и поддержки различным субъектам экстремальной профессиональной деятельности (Поминова, Гаврилов, 2024; Казаков, Ханин, 2023).

Отмечена необходимость введения мер государственной защиты экстремальных добровольцев от негативного информационно-психологического воздействия (например, ограничение распространения персональных сведений об участии в СВО; ограничение круга лиц и организаций, допущенных к сведениям об участии конкретных лиц в СВО, установление строгих (повышенных) мер административной и уголовной ответственности за передачу сведений, которые нанесли вред субъекту; ведение единого реестра держателя абсолютно всех персональных сведений об участии в СВО (в т. ч. статусе, выплатах, льготах, месте проживания, составе семьи и т. п.)).

**Перспективы исследования.** Проведенное исследование позволяет выделить следующие перспективные направления научных изысканий в области психологии экстремального добровольчества: изучение информационно-психологической безопасности членов семей добровольцев; сравнительный анализ информационно-психологической безопасности различных категорий участников боевых действий; разработка типовых и индивидуальных программ обеспечения информационно-психологической безопасности экстремальных добровольцев.

**Ограничения.** Исследование проведено на относительно небольшой выборке (61 человек), что позволяет констатировать тенденцию влияния личностных предикторов экстремальных добровольцев (в первую очередь — «Просоциальные ценностные ориентации», «Идейность», «Целостность мировоззрения», «Экстремальная жизнеспособность», «Стресс-регуляция поведения», «Критичность мышления», «Информационная разборчивость») на их информационно-психологическую безопасность, но несколько ограничивает возможности по утверждению продуктивных мер защиты. Тем не менее, результаты могут способствовать совершенствованию мер поддержки экстремального добровольчества.

**Limitations.** The study was conducted on a relatively small sample (61 people), which allows us to state the tendency of the influence of personal predictors of extreme volunteers (primarily “Prosocial value orientations”, “Idealism”, “Integrity of worldview”, “Extreme vitality”, “Stress regulation of behavior”, “Critical thinking”, “Information intelligibility”) on their information and psychological security, but somewhat limits the ability to approve productive protective measures. Nevertheless, the results may contribute to improving measures to support extreme volunteerism.

Петров В.Е. (2026)  
Личностные предикторы информационно-психологической  
безопасности экстремальных добровольцев  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 128—145.

Petrov V.E. (2026)  
Personal predictors of information and psychological  
safety of extreme volunteers  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 128—145.

## Список источников / References

1. Бабичев, А.М., Бобонец, С.А., Надточий, А.П. (2024). Мировоззренческая устойчивость у военнослужащих Росгвардии к негативному информационному воздействию как цель педагогической деятельности. Альманах Пермского военного института войск национальной гвардии, 1, 6—10.  
Babichev, A.M., Bobonets, S.A., Nadtochiy, A.P. (2024). Ideological resistance of Rosgvardiya servicemen to negative information impact as a goal of pedagogical activity. *Almanac of the Perm Military Institute of the National Guard Troops*, 1, 6—10. (In Russ.).
2. Безносков, Д.С. (2025). Социально-психологические технологии информационной войны и средства противодействия им. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика*, 25(2), 120—125. <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2025-25-2-120-125>  
Beznosov, D.S. (2025). Socio-psychological technologies of information warfare and means of countering them. *Proceedings of the Saratov University. A new series. The Philosophy series. Psychology. Pedagogika*, 25(2), 120—125. (In Russ.). <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2025-25-2-120-125>
3. Горшенков, А.Г., Горшенков, Г.Г., Горшенков, Г.Н. (2025). Виктимологический аспект противопреступной политики в условиях специальной военной операции. Информационная сфера. *Виктимология*, 12(2), 230—242. <https://doi.org/10.47475/2411-0590-2025-12-2-230-242>  
Gorshenkov, A.G., Gorshenkov, G.G., Gorshenkov, G.N. (2025). The victimological aspect of anti-crime policy in the context of a special military operation. Information sphere. *Victimology*, 12(2), 230—242. (In Russ.). <https://doi.org/10.47475/2411-0590-2025-12-2-230-242>.
4. Зинченко, Ю.П., Шайгерова, Л.А., Ваханцева, О.В., Евдокимов, А.Ю. (2025). Специфические аспекты профессионального психологического благополучия социальных работников, осуществляющих сопровождение ветеранов военных конфликтов и членов их семей. *Национальный психологический журнал*, 2, 37—52. <https://doi.org/10.11621/npj.2025.0203>  
Zinchenko, Yu.P., Shaigerova, L.A., Vakhantseva, O.V., Evdokimov, A.Yu. (2025). Specific aspects of professional psychological well-being of social workers providing support for veterans of military conflicts and their family members. *National Psychological Journal*, 2, 37—52. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/npj.2025.0203>
5. Казаков, В.В., Ханин, С.В. (2023). Добровольческие формирования и волонтерское движение как резерв, помощник и партнер полиции в обеспечении общественной безопасности в современной России. *Юридическая наука и практика: Вестник Нижегородской академии МВД России*, 2, 65—70. <https://doi.org/10.36511/2078-5356-2023-2-65-70>  
Kazakov, V.V., Khanin, S.V. (2023). Volunteer formations and the volunteer movement as a reserve, assistant and partner of the police in ensuring public safety in modern Russia. *Legal science and practice: Bulletin of the Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2 (62), 65—70. (In Russ.). <https://doi.org/10.36511/2078-5356-2023-2-65-70>

<p>Петров В.Е. (2026)          Личностные предикторы информационно-психологической безопасности экстремальных добровольцев  <i>Экстремальная психология и безопасность личности</i>,          3(2), 128—145.</p>	<p>Petrov V.E. (2026)          Personal predictors of information and psychological safety of extreme volunteers  <i>Extreme Psychology and Personal Safety</i>,          3(2), 128—145.</p>
--	--

6. Караяни, А.Г., Караяни, Ю.М. (2021). Информационно-психологическое воздействие в контексте парадигмы стратегических коммуникаций. *Национальный психологический журнал*, 1, 3—14.  
 Karayani, A.G., Karayani, Yu. M. (2021). Information and psychological impact in the context of the paradigm of strategic communications. *National Psychological Journal*, 1, 3—14. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/npj.2021.0101>
7. Катаев, Д.В. (2025). Проблемные вопросы ресоциализации бывших осужденных — участников специальной военной операции. *Caucasian Science Bridge*, 8(1), 51—60. <https://doi.org/10.18522/2658-5820.2025.1.5>  
 Kataev, D.V. (2025). Problematic issues of the re-socialization of former convicts participating in a special military operation. *Caucasian Science Bridge*, 8(1), 51—60. (In Russ.). <https://doi.org/10.18522/2658-5820.2025.1.5>
8. Кобец, П.Н. (2023). Совершенствование работы по снижению виктимности военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. *Виктимология*, 10(4), 503—511. <https://doi.org/10.47475/2411-0590-2023-10-4-503-511>  
 Kobets, P.N. (2023). Improving the work on reducing victimization of military personnel of the Armed Forces of the Russian Federation. *Victimology*, 10(4), 503—511. (In Russ.). <https://doi.org/10.47475/2411-0590-2023-10-4-503-511>
9. Конохов, М.В. (2025). Актуальные вопросы правового обеспечения информационной безопасности военнослужащих и Вооруженных сил Российской Федерации на современном этапе развития информационных технологий. *Право и государство: теория и практика*, 4, 240—244. [https://doi.org/10.47643/1815-1337\\_2025\\_4\\_240](https://doi.org/10.47643/1815-1337_2025_4_240)  
 Konokhov, M.V. (2025). Actual issues of legal provision of information security for military personnel and the armed forces of the Russian Federation at the present stage of information technology development. *Law and the State: theory and practice*, 4, 240—244. (In Russ.). [https://doi.org/10.47643/1815-1337\\_2025\\_4\\_240](https://doi.org/10.47643/1815-1337_2025_4_240)
10. Кравчук, М.В. (2024). Методы диагностики уровня сформированности информационно-психологической безопасности обучающихся в вузе. *Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования*, 3, 173—178. (In Russ.). <https://doi.org/10.36809/2309-9380-2024-44-173-178>  
 Kravchuk, M.V. (2024). Methods for diagnosing the level of information and psychological security of students at the university. *Bulletin of Omsk State Pedagogical University. Humanitarian studies*, 3, 173—178. (In Russ.). <https://doi.org/10.36809/2309-9380-2024-44-173-178>
11. Махов, С.Ю., Еремин, Р.В. (2020). Информационно-психологическая безопасность личности. *Наука-2020*, 1, 26—30.  
 Makhov, S.Yu., Eremin, R.V. (2020). Information and psychological security of the individual. *Science 2020*, 1, 26—30. (In Russ.).
12. Медведев, И.Г. (2023). Понятие информационно-психологической безопасности. *Психопедагогика в правоохранительных органах*, 2, 97—101.  
 Medvedev, I.G. (2023). The concept of information and psychological security. *Psychopedagogy in law enforcement agencies*, 2, 97—101. (In Russ.).

<p>Петров В.Е. (2026)          Личностные предикторы информационно-психологической безопасности экстремальных добровольцев  <i>Экстремальная психология и безопасность личности</i>, 3(2), 128—145.</p>	<p>Petrov V.E. (2026)          Personal predictors of information and psychological safety of extreme volunteers  <i>Extreme Psychology and Personal Safety</i>, 3(2), 128—145.</p>
---	---

13. Овсяник, О.А., Орешков, А.П. (2025). Представления о благополучии волонтеров, занятых в оказании помощи людям, находящимся в трудной жизненной ситуации. *Мир науки. Педагогика и психология*, 13(1), 3.  
 Ovsyanik, O.A., Oreshkov, A.P. (2025). Ideas about the well-being of volunteers involved in helping people in difficult situations. *The world of science. Pedagogy and psychology*, 13(1), 3. (In Russ.).
14. Петров, В.Е. (2023). Векторная модель психологической диагностики информационной стресс-толерантности представителей силовых ведомств. *Прикладная психология и педагогика*, 8(1), 150—160, <https://doi.org/10.12737/2500-0543-2023-8-1-150-160>  
 Petrov, V.E. (2023). Vector model of psychological diagnostics of informational stress tolerance of representatives of law enforcement agencies. *Applied Psychology and Pedagogy*, 8(1), 150—160. (In Russ.). <https://doi.org/10.12737/2500-0543-2023-8-1-150-160>
15. Петров, В.Е. (2024). Факторная модель личностного выбора соучастия в экстремальном добровольчестве и его диагностика. *Прикладная психология и педагогика*, 9(4), 75—94. <https://doi.org/10.12737/2500-0543-2024-9-4-75-94>  
 Petrov, V.E. (2024). A factor model of personal choice of participation in extreme volunteerism and its diagnosis. *Applied Psychology and Pedagogy*, 9(4), 75—94. (In Russ.). <https://doi.org/10.12737/2500-0543-2024-9-4-75-94>
16. Поздняков, В.М. (2024). О разработке современной модели обеспечения информационно-психологической безопасности. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 1(1), 44—58. <https://doi.org/10.17759/epps.2024010105>  
 Pozdnyakov, V.M. (2024). On the development of a modern model for ensuring information and psychological security. *Extreme psychology and personal security*, 1(1), 44—58. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2024010105>
17. Поминова, О.Л., Гаврилов, О.В. (2024). Система обучения способам распознавания и противодействия современным направлениям информационно-психологического воздействия на военнослужащих. *Мир науки, культуры, образования*, 3, 113—115. <https://doi.org/10.24412/1991-5497-2024-3106-113-115>  
 Pominova, O.L., Gavrilov, O.V. (2024). The system of teaching methods of recognizing and countering modern trends of information and psychological impact on military personnel. *The world of science, culture, education*, 3, 113—115. (In Russ.). <https://doi.org/10.24412/1991-5497-2024-3106-113-115>
18. Приходько, И.И. (2013). Психологическая безопасность личности специалистов экстремальных видов деятельности: концепция, трансформационная модель, механизмы медико-психологической коррекции. *Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях*, 4, 88—95. <https://doi.org/10.25016/2541-7487-2013-0-4-88-95>  
 Prikhodko, I.I. (2013). Psychological safety of the personality of specialists in extreme activities: concept, transformational model, mechanisms of medical and psychological correction. *Biomedical and socio-psychological problems of safety in emergency situations*, 4, 88—95. (In Russ.). <https://doi.org/10.25016/2541-7487-2013-0-4-88-95>
19. Самойлов, В.Д., Тышер, В.В. (2020). Информационно-психологическое воздействие как контент внутреннего вооруженного конфликта. *Образование. Наука. Научные кадры*, 4,

- 180—183. <https://doi.org/10.24411/2073-3305-2020-10234>
- Samoilov, V.D., Tysher, V.V. (2020). Informational and psychological impact as the content of an internal armed conflict. *Education. Science. Scientific staff*, 4, 180—183. (In Russ.). <https://doi.org/10.24411/2073-3305-2020-10234>
20. Святенко, О.О. (2024). Влияние информационно-телекоммуникационной среды на формирование деструктивного поведения у подростков. *Психология и педагогика служебной деятельности*, 4, 85—88. <https://doi.org/10.24412/2658-638X-2024-4-85-88>
- Svyatenko, O.O. (2024). The influence of the information and telecommunication environment on the formation of destructive behavior in adolescents. *Psychology and pedagogy of professional activity*, 4, 85—88. (In Russ.). <https://doi.org/10.24412/2658-638X-2024-4-85-88>
21. Серпик, В.Д. (2024). Состояния, переживаемые человеком, находящимся в состоянии стресса. Рекомендации по восстановлению нормального психологического состояния в экстремальных ситуациях. *Образование и право*, 1, 248—252. <https://doi.org/10.24412/2076-1503-2024-1-248-252>
- Serpik, V.D. (2024). States experienced by a person under stress. Recommendations for restoring a normal psychological state in extreme situations. *Education and Law*, 1, 248—252. (In Russ.). <https://doi.org/10.24412/2076-1503-2024-1-248-252>
22. Стукалов, С.В. (2024). Влияние аспектов психологической безопасности на противодействие появлению ПТСР у мирных жителей, находившихся в зоне боевых действий. *Психология и педагогика служебной деятельности*, 3, 90—94. <https://doi.org/10.24412/2658-638X-2024-3-90-94>
- Stukalov, S.V. (2024). The influence of aspects of psychological safety on countering the appearance of PTSD in civilians who were in the combat zone. *Psychology and pedagogy of professional activity*, 3, 90—94. (In Russ.). <https://doi.org/10.24412/2658-638X-2024-3-90-94>
23. Филоненко, Л.В., Агапова, Г.В., Прилепина, Н.В. (2024). Технологии организации и проведения работы по информационной и психологической безопасности личности военнослужащих. *Воздушно-космические силы. Теория и практика*, 29, 126—137. Filonenko, L.V., Agapova, G.V., Prilepina, N.V. (2024). Technologies for organizing and conducting work on information and psychological security of the personality of military personnel. *Aerospace Forces. Theory and practice*, 29, 126—137. (In Russ.).
24. Шевчук, П.С., Зверев, А.П., Пазин, М.С. (2025). Обеспечение информационной и кибербезопасности военнослужащих в цифровую эпоху при проведении специальной военной операции. *Инженерный вестник Дона*, 11, 63. Shevchuk, P.S., Zverev, A.P., Pazin, M.S. (2025). Ensuring information and cybersecurity of military personnel in the digital age during a special military operation. *Engineering Bulletin of the Don*, 11, 63. (In Russ.).
25. Popescu, M. (2025). Perspective interdisciplinare asupra predării și învățării științelor. In: *Psychological security of military servants. Conference*, (pp. 222—231). <https://doi.org/10.46727/c.11-04-2025.p222-231>
26. Trofymchuk, O., Zabolotnyi, S. (2025). Improvement of the method of semiotic analysis of materials for detection of informational-psychological impact. *Environmental Safety and Natural Resources*, 53(1), 111—124. <https://doi.org/10.32347/2411-4049.2025.1.111-124>

Петров В.Е. (2026)  
Личностные предикторы информационно-психологической  
безопасности экстремальных добровольцев  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 128—145.

Petrov V.E. (2026)  
Personal predictors of information and psychological  
safety of extreme volunteers  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 128—145.

## **Информация об авторе**

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

## **Information about the author**

*Vladislav E. Petrov*, Doctor of Science (Psychology), Associate professor, Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education (MSUPE), Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7854-4807>; e-mail: [v.e.petrov@yandex.ru](mailto:v.e.petrov@yandex.ru)

## **Конфликт интересов**

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

## **Conflict of interest**

The author declares no conflict of interest.

## **Декларация об этике**

Исследование проведено в соответствии с Хельсинкской декларацией и одобрено этической комиссией Ученого совета факультета «Экстремальная психология» Московского государственного психолого-педагогического университета (протокол № 15-21/13-ЭК 1 от 21.04.2026).

## **Ethics statement**

The study was conducted in accordance with the Declaration of Helsinki and approved by the Ethics Committee of the Academic Council of the Faculty of Extreme Psychology of the Moscow State University of Psychology and Education (report no. 15-21/13-ЭК 1, 2026/04/21).

Поступила в редакцию 27.12.2025  
Поступила после рецензирования 15.04.2026  
Принята к публикации 06.05.2026  
Опубликована 30.06.2026

Received 2025.12.27  
Revised 2026.04.15  
Accepted 2026.05.06  
Published 2026.06.30

Научная статья | Original paper

## Мудрость жизнетворчества и пролонгация профессионального долголетия у людей пенсионного возраста

В.М. Поздняков<sup>1</sup>✉

<sup>1</sup> Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

✉ [pozdneyakov53@mail.ru](mailto:pozdneyakov53@mail.ru)

### Резюме

**Контекст и актуальность.** Продолжающееся старение населения России и рост дефицита трудовых ресурсов в экономике актуализирует поиск мер пролонгации профессиональной деятельности людей пенсионного возраста, особенно среди воспользовавшихся предоставляемыми государством льготами назначения пенсии. **Цель:** провести теоретический анализ феномена «мудрость жизнетворчества» и его роли в пролонгации профессионального долголетия людей пенсионного возраста. **Гипотеза.** Мудрость жизнетворчества является психологическим механизмом, обеспечивающим повышение субъектности человека пенсионного возраста и проявления им ответственности в пролонгации профессионального долголетия. **Результаты.** Раскрыты достижения отечественных и зарубежных психологов в изучении и обеспечении антистарения, а также представлена авторская Модель профессионального долголетия людей пенсионного возраста, где механизмом выступает проявляемая ими мудрость жизнетворчества, актуализирующая разные характеристики личности для успешного преодоления возникающих проблем и самореализации. Обоснованы направления задействования индивидуальных ресурсов и социальных мер для повышения трудозанятости среди пенсионеров. Показаны ориентиры в превенции «возрастного остракизма» в профессиональной сфере. **Выводы.** Для пролонгации профессионального долголетия людей пенсионного возраста важно выявлять у них в рамках мониторинга ценностно-смысловые ориентиры, субъективное благополучие и удовлетворенность потребности в психологической безопасности личности, т. к. возможна возрастная кризисогенность бытия и требуется реализация индивидуально-дифференцированного подхода при психологическом сопровождении.

**Ключевые слова:** активное бытие, антистарение, жизнетворчество, мудрость, субъектность, профессиональная деятельность, профессиональное долголетие, субъективное благополучие, ценностно-смысловой кризис

Поздняков В.М. (2026)  
Мудрость жизнотворчества и пролонгация  
профессионального долголетия у людей пенсионного  
возраста  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)  
The wisdom of life-creation and the prolongation of  
professional longevity among people of retirement  
age *Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 146—170.

**Для цитирования:** Поздняков, В.М. (2026). Мудрость жизнотворчества и пролонгация профессионального долголетия у людей пенсионного возраста. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 146—170. <https://doi.org/10.17759/epps.2026030209>

## The wisdom of life-creation and the prolongation of professional longevity among people of retirement age

V.M. Pozdnyakov<sup>1</sup>✉

<sup>1</sup> Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

✉ pozdnyakov53@mail.ru

### Abstract

**Context and relevance.** The ongoing aging of the population in Russia and the growing shortage of labor resources in the economy actualize the search for measures to prolong the professional activity of people of retirement age, especially among those who have taken advantage of state-provided pension benefits. **Objective:** to conduct a theoretical analysis of the phenomenon of “wisdom of life-creation” and its role in the prolongation of professional longevity among people of retirement age. **Hypothesis.** The wisdom of life-creation acts as a psychological mechanism that enhances the subjectivity of a person of retirement age and supports the manifestation of responsibility in prolonging professional longevity. **Results.** The achievements of Russian and foreign psychologists in the study and promotion of anti-aging are revealed. The author’s model of professional longevity among people of retirement age is presented, in which the mechanism is the wisdom of life-creation manifested by individuals, activating various personality characteristics for successful problem-solving and self-realization. Directions for the use of individual resources and social measures to increase employment among retirees are substantiated. Guidelines for the prevention of “age-based ostracism” in the professional sphere are outlined. **Conclusions.** To prolong the professional longevity among people of retirement age, it is important to identify their value-meaning orientations, subjective well-being, and satisfaction of the need for psychological safety within monitoring frameworks, since age-related crisis-proneness of existence is possible. An individually differentiated approach in psychological support is therefore required.

**Keywords:** active being, anti-aging, life-creation, wisdom, subjectivity, professional activity, professional longevity, subjective well-being, value-meaning crisis

**For citation:** Pozdnyakov, V.M. (2026). The wisdom of life-creation and the prolongation of professional longevity among people of retirement age. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 146—170. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2026030209>

### Введение

По данным Росстата, уровень занятости лиц старшего пенсионного возраста (старше 70 лет) в последнее десятилетие колеблется в районе 2%, а у представителей группы 60—69 лет —

Поздняков В.М. (2026)  
Мудрость жизнестворчества и пролонгация  
профессионального долголетия у людей пенсионного  
возраста  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)  
The wisdom of life-creation and the prolongation of  
professional longevity among people of retirement  
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(2), 146—170.

чуть более 30%. В условиях продолжающегося старения населения России (по сделанному прогнозу (Колесов, Калачикова, 2023) в стране к 2070 г. доля пожилых людей в возрасте 65+ составит 24,2%), а также роста дефицита трудовых ресурсов в экономике, в том числе из-за недостаточного уровня рождаемости в стране, государство проблему пролонгации профессиональной деятельности людей пенсионного возраста признаёт одной из самых значимых. На основе Федерального закона от 3 октября 2018 г. № 350-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам назначения и выплаты пенсий» реализуется постепенное повышение к 2028 году возраста выхода на пенсию — 65 лет для мужчин и 60 лет для женщин. Это вызывает негативную реакцию у многих возрастных граждан, т.к. с ними превентивно не проводилась целенаправленная работа по развитию мотивации пролонгированной трудовой занятости и не созданы условия для снижения эйджизма в профессиональной сфере (Бабат, 2022).

Как известно, Международная организация труда (МОТ) рассматривает профессиональное долголетие не просто как продолжение работы в старости, а как право человека на достойный труд и отсутствие дискриминации по возрасту. Такая позиция просматривается во многих документах данной организации, начиная с Рекомендации МОТ № 162 «О пожилых трудящихся» (1980 г.). Всемирная организация здравоохранения (далее — ВОЗ) в 2016 году приняла Глобальную стратегию по здоровому старению, которая нацеливает государства на принятие мер по сохранению функциональной способности пожилых людей, в том числе и в рамках программ профессионального долголетия. Однако принятая в нашей стране «Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в РФ до 2025 года» (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 5 февраля 2016 г. № 164-р) преимущественно лишь ориентирует, какие меры следует вводить для обеспечения здорового долголетия и социальной адаптации пожилых людей. При этом со стороны ученых звучит и критика по Стратегии, т. к. многое в ней представляет собой копирование зарубежных подходов, которые не затрагивают специфические интересы российских граждан (Березина, 2025).

Анализ публикаций последнего десятилетия свидетельствует, что отечественными учеными обосновываются разные пути решения в России проблемы профдолголетия людей пенсионного возраста, в том числе предлагаются меры по модернизации трудового законодательства (Роик, 2024), развитию геронтоздоровоохранения (Мамасолиев, 2022), реализации программ дополнительного профессионального образования и проектов активного долголетия (Шкарин и др., 2022). Учитывая, что проведенный опрос пенсионеров (Воронина и др., 2022) свидетельствует о наличии у 85,1% из них ценностной ориентации «быть материально обеспеченным», а также у 41% «быть нужным другим», на наш взгляд, в России нужна социальная политика, обеспечивающая возможность лицам «серебряного возраста» посильной трудовой занятости и превенцию эйджизма.

Дискуссия на круглом столе «Профессиональное долголетие: востребованность старшего поколения на рынке труда», проведенном 29 октября 2025 года в Совете Федерации Федерального собрания РФ, показала, что для успешной реализации принятой новой «Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2030 года» (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 7 апреля 2025 года № 830-р)

Поздняков В.М. (2026)  
Мудрость жизнотворчества и пролонгация  
профессионального долголетия у людей пенсионного  
возраста  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)  
The wisdom of life-creation and the prolongation of  
professional longevity among people of retirement  
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(2), 146—170.

необходимы, с одной стороны, расширение научных исследований и учет их результатов в деятельности государственных и муниципальных органов, бизнес-структур и институтов гражданского общества, а с другой — применение на практике индивидуально-дифференцированного подхода в повышении среди людей пенсионного возраста личностной мобильности в профессиональной сфере.

*Цель* исследования: провести теоретический анализ феномена «мудрость жизнотворчества» и его роли в пролонгации профессионального долголетия людей пенсионного возраста.

*Гипотеза* исследования: мудрость жизнотворчества является психологическим механизмом, обеспечивающим повышение субъектности человека пенсионного возраста и проявления им ответственности в пролонгации профессионального долголетия.

## Обзор литературы

### Научные ориентиры в изучении и обеспечении профдолголетия возрастных граждан

Среди отечественных пенсионеров велика доля лиц, которые воспользовались предоставляемыми государством льготами назначения пенсии, а по состоянию здоровья являются трудоспособными гражданами. По данным Социального фонда России, в 2025 году среди россиян около 30% вышли на пенсию досрочно, не достигнув общеустановленного пенсионного возраста, и пользуются значительным числом социальных льгот. Среди них преобладают, кто служил в силовых структурах и правоохранительных органах, работал в опасных условиях или на Крайнем севере. На фоне пенсионеров других категорий они выглядят «моложаво», но большинство из них официально не являются трудозанятыми.

Психологами с учетом проведенных монографических исследований отстаивается позиция не только обеспечения позитивного старения, но и активного вовлечения людей «серебряного возраста» в профессиональную деятельность. За счет чего предлагается это достигать, рассмотрим подробнее.

В докторской диссертации М.В. Ермолаевой на тему «Психолого-педагогическое сопровождение пожилого человека: субъектный подход» (Ермолаева, 2010) дается трактовка старости как возраста развития с учетом условий, этому способствующих, а также обоснованы стратегия, принципы, технология сопровождения пожилого человека на базе Центров соцобеспечения и образовательных учреждений. В недавно изданной ученым совместно с коллегами монографии «Пожилой человек как субъект изучения, поддержки и общения» обосновываются направления как компенсации когнитивных изменений при росте возраста у пожилых людей, так и возможности раскрытия их творческого потенциала (Подольский, Ермолаева, Шоркина, 2022).

В докторской диссертации О.Ю. Стрижицкой на тему «Психология позитивного старения: условия, факторы и социальные эффекты геротрансцендентности» (Стрижицкая, 2018) обосновано, что механизмом позитивного старения выступает геротрансцендентность, проявляемая через три взаимосвязанных компонента: генерализованное мировосприятие, личностное и социальное измерения. Выявлено, что у пожилых людей, реализующих активное бытие, наблюдаются следующие проявления: мировосприятие включает изменение отношения к времени жизни и формирование перспектив будущего, наличие чувства связи с другими поколениями; личностное измерение, отражающее изменения в понимании себя,

Поздняков В.М. (2026)  
Мудрость жизнотворчества и пролонгация  
профессионального долголетия у людей пенсионного  
возраста  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)  
The wisdom of life-creation and the prolongation of  
professional longevity among people of retirement  
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(2), 146—170.

включает целостное самопринятие, в том числе физических изменений, и активность в развитии более дифференцированной и сложной системы Я-концепции; социальное измерение связано с принятием других людей и их несовершенства, а также с пониманием собственных потребностей и постоянной рефлексией эмоций, возникающих в процессе взаимодействия. Разрабатываемые в настоящее время в научном коллективе О.Ю. Стрижицкой психодиагностические методики важны для мониторинга самовосприятия у пожилых людей и построения ими стратегии старения (Стрижицкая, Петраш, 2024).

В докторской диссертации А.М. Билого на тему «Сохранение здоровья и профессионального долголетия» (Билый, 2020) обосновывается, что в современных условиях необходима целенаправленная переориентация возрастной категории людей на выбор оптимального вида профдеятельности, а поэтому в некоторых случаях важно проводить и реабилитационные мероприятия, которые запускают цикл жизнедеятельности заново (Звездина, Билый, 2023).

В докторской диссертации А.И. Лактионовой на тему «Жизнеспособность человека в разные возрастные периоды» (Лактионова, 2024) выявлено, что у представителей старшей возрастной группы (46—65 лет) происходит переход к субъектной регуляции поведения, а в решении возникающих проблем все больше проявляется автономия и компетентность, приобретенная в процессе жизни. Ученый делает вывод, что жизнеспособность как открытая динамическая система имеет направленность, связанную с развитостью внутренних компонентов (индивидуального, субъектного и личностного) и их взаимосвязей с внешней средой (семья, социум, культура, природная среда). Это может способствовать решению актуальных задач возрастного периода (Колесов, Калачикова, 2023).

К близким выводам приходит и Т.В. Мальцева в докторской диссертации, защищенной в 2024 году и посвященной изучению субъективной витальности у руководителей МВД России. В этой работе доказано, что возможно повышение у них энергетического тонуса и мобилизованности в труде на основе содействия в развитии индивидуально-соматических, личностно-психологических и субъектно-духовных характеристик (Мальцева, 2024). Данную позицию ученая развивает в своих дальнейших публикациях в ракурсе обеспечения безопасности личности и реализации ею здоровьесберегающего поведения (Мальцева, 2026).

В кандидатской диссертации Г.И. Борисова на тему «Личностные ресурсы в период средней (50—59 лет) и поздней (60—70 лет) взрослости и психологическое благополучие личности» (2025) выявлено, что социальными ресурсами личности и в средней, и в поздней взрослости, обеспечивающими психологическое благополучие, являются уровень образования, участие в профессиональной деятельности, удовлетворенность материальным положением, проживание в семейном окружении. Актуально и содействие данной категории лиц в развитии ресурсов, позволяющих совладать со стрессом, рефлексировать изменения здоровья и затруднения в адаптации.

В исследовании взаимосвязи возрастной жизнеспособности и качества жизни (Вихарева, Хоженко, Екушева, 2025) выявлено, что возрастная жизнеспособность не только отражает способность организма поддерживать физиологический гомеостаз при возраст-ассоциированных изменениях, но и влияет на качество жизни пожилого человека, характеризующее его субъективное восприятие благополучия в физической, психологической и социальной сферах. В другом исследовании (Васильева, 2023) установлено, что

Поздняков В.М. (2026)  
Мудрость жизнотворчества и пролонгация  
профессионального долголетия у людей пенсионного  
возраста  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)  
The wisdom of life-creation and the prolongation of  
professional longevity among people of retirement  
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(2), 146—170.

жизнеспособность многих современных людей в возрасте 60—74 года связана с ростом осмысленности жизни и стремлением, несмотря на возрастные изменения, не только сохранять физический гомеостаз, но и психологическую устойчивость и социальную активность. При этом у них гомеостаз обеспечивается поддержанием здорового образа жизни (питание, отказ от вредных привычек, физическая активность), а развитие социальных связей способствует самореализации, что и может продлить жизнь на 5—6 лет.

Сегодня в России у людей «серебряного возраста» позитивное отношение к себе и окружающим формируется на основе подключения их в программы типа «Московское долголетие» и близкие к ним, которые реализуют иные регионы. Они соответствуют зарубежной концепции «активное долголетие» (Active Ageing). В связи с ней реализуется комплекс воздействий для активизации субъектности человека «серебряного возраста», в том числе и прежде всего по укреплению здоровья и повышению социальной активности (Беставашили и др., 2024). Считается, что здоровый образ жизни будет способствовать снижению психологического возраста, а как следствие реализации longevity-мер (англ. longevity — долговечность, живучесть), что в силу этого будет повышаться жизнестойкость и в итоге роль системы здравоохранения ограничится до 10—15%. Данный подход поддерживается и отечественными экономистами. Так, в монографии Е.В. Васильевой «Концепция активного долголетия: возможности и ограничения реализации в России» констатируется, что «акцент на активное долголетие есть важная составляющая в системе обеспечения экономической и социальной безопасности регионов страны, направленная на вовлечение пожилых людей в активную жизнь, используя их опыт и навыки для снижения госрасходов и повышения качества жизни» (Васильева, 2022). По данным научной группы И.Б. Дураковой, при существующей демографической и геополитической ситуации потребность в работниках старших возрастов будет возрастать, а поэтому необходима разработка и реализация мер по созданию экосистемных условий, позволяющих вести сопровождение успешного старения и профессионального долголетия субъектов труда (Дуракова и др., 2023).

Longevity-центры, массово созданные за рубежом, а в последние годы появившиеся и в России, предлагают много разных программ по работе с пожилыми людьми. В них применяются технологии как биохакинга, обеспечивающие управление биологией человека (на основе составления профиля данных о здоровье человека и прогнозе, что будет с ним в будущем на основании генетических тестирований, в том числе генетики микробиоты, чекапов и др.), так и проактивного управления самим человеком своим здоровьем (переход на осознанный образ жизни, включающий одновременно правильное питание, ментальные практики и культурный компонент). Однако longevity-центры, сотрудничая с медицинскими клиниками, порой советуют своим клиентам для снижения эйджизма провести и операцию пластической хирургии. На наш взгляд, наблюдаемый рост пластических операций среди возрастных людей с целью выглядеть более молодыми, а также их стремление вести образ жизни представителей более молодых поколений приносит человеку позитивные эмоции, особенно на фоне внешнего контраста со сверстниками, но в целом навязываемая услуга омоложения, в том числе при содействии структур медстрахования, представляет в реальности лишь иллюзию. Ведь многими возрастными людьми не производится переоценка ценностей и целенаправленно не осуществляется развитие внутренних ресурсов.

Поздняков В.М. (2026)  
Мудрость жизнотворчества и пролонгация  
профессионального долголетия у людей пенсионного  
возраста  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)  
The wisdom of life-creation and the prolongation of  
professional longevity among people of retirement  
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(2), 146—170.

Анализ публикаций свидетельствует, что на долголетие позитивно влияет продолжение занятия творческим видом профдеятельности. В.М. Поставневым установлены ключевые особенности личности людей пожилого возраста из творческих профессий (Поставнев, 2009). На наш взгляд, именно симптомокомплекс личностных характеристик, выявленный ученым, позволяет пожилому человеку *жить «поверх барьеров»*. Суть данного феномена видна из мемуаров Бориса Пастернака — писателя, лауреата Нобелевской премии (1955 г.), который назвал словом «поверх барьеров» один из ранних сборников своих стихов, но у него понимание реалий жизни изменялось с течением лет: «Из названия книги оно стало названием... *манеры жизни*» (Пастернак, 1989).

Среди зарубежных публикаций интерес вызывают труды немецкого психолога Пауля Балтеса (1939—2006), разработавшего теорию психологии развития на протяжении всей жизни. Изучая проблематику психологии жизненного цикла (life span psychology), ученым выявлена не только роль особенностей пожилого человека, но и значительное влияние на возрастное развитие социокультурных условий. П. Балтес с коллегами в рамках «Проекта мудрости» (Wisdom Project) много лет изучал и профессиональную реализацию пожилых людей. При этом по творческой деятельности были выявлены особенности пролонгированного самоосуществления пожилого человека: например, у выдающегося русского пианиста Антона Рубинштейна (1820—1894), стремившегося и в пожилом возрасте продолжать артистическую карьеру и совладать с развивавшимися с возрастом функциональными ограничениями, для победы над старческой слабостью следующим образом была изменена профдеятельность: 1) сократил свой репертуар (играл меньшее количество пьес) [*отбор*]; 2) замедлял темп исполнения музыкального произведения перед теми местами, где требовалось играть быстро, тем самым создавался контраст, усиливавший впечатление скорости при быстрых движениях [*компенсация*]; 3) практиковал этот способ подготовки чаще [*оптимизация*]. П. Балтесом с учетом приведенного факта и многих других примеров выработкой пожилыми людьми адаптивного подхода к труду, а также их обследований на основе методов «критических инцидентов» и «жизненных дилемм» разработана не только Модель селективной оптимизации и компенсации развития на протяжении всей жизни, но и заложены основы Берлинской парадигмы мудрости (Berlin Wisdom Paradigm). Ее сторонники считают, что мудрость должна рассматриваться как приобретенное экспертное знание жизни и ее смысла для обеспечения способности человека принимать наилучшие решения в сложных жизненных ситуациях. В исследованиях, проведенных в научном коллективе П. Балтеса, выявлены ключевые компоненты мудрости пожилого человека, в том числе основанные на сочетании ума и добродетелей, обеспечивающих понимание жизни, и усилении саморегуляции, чтобы он достигал благополучия в разных сферах жизни (P.V. Baltes, M.M. Baltes, 1990).

На наш взгляд, научный потенциал Берлинской парадигмы мудрости для изучения феномена жизнотворчества людей «серебряного возраста» в полной мере еще не исчерпан. Как свидетельствуют результаты исследования М.В. Пермяковой (Пермякова, 2019), хотя в условиях расширяющейся цифровой реальности жизнь людей осложнилась в связи со множеством деструктивных воздействий через СМИ, мессенджеры и социальные сети, у специалистов творческих профессий успешно идет раскрытие потенциала личности в пожилом возрасте, если имеются метамотивация (по А. Маслоу), саногенная рефлексия и

Поздняков В.М. (2026)  
Мудрость жизнетворчества и пролонгация  
профессионального долголетия у людей пенсионного  
возраста  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)  
The wisdom of life-creation and the prolongation of  
professional longevity among people of retirement  
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(2), 146—170.

низкий уровень самоуничтожения «Я», а также гарантируется защита от обид. Достаточно ли данных факторов для пролонгации профдолголетия и субъективного благополучия у иных категорий людей «серебряного возраста», рассмотрим подробнее далее.

### **О роли мудрости жизнетворчества в пролонгации профессионального долголетия людьми пенсионного возраста**

На факультете «Экстремальная психология» МГППУ на протяжении последних семи лет выполнялись исследования в рамках ряда научных грантов, где на репрезентативных выборках разных категорий субъектов труда изучались детерминанты и механизмы задействования людьми пожилого возраста психологических ресурсов и социальных резервов для пролонгированной профессиональной деятельности. Кроме эмпирических результатов, представленных в многочисленных статьях и монографиях, интерес представляет ряд концептуальных разработок: профессором М.И. Розеновой — Компетентностной модели долголетия как ресурса жизнеспособности человека в условиях глобальных перемен (Розенова, 2023), профессором В.М. Поздняковым — Модели повышения валеологической компетентности сотрудников силовых структур (Поздняков, 2023), профессором Т.Н. Березиной — Концепции жизненных сил как ресурса профессионального долголетия, а также методического комплекса для оценки индекса биологического старения и повышения субъективного благополучия представителей стрессогенных профессий (Березина, 2025).

В.М. Поздняковым и Т.В. Мальцевой на основе методолого-теоретического анализа публикаций зарубежных и отечественных психологов показано, что у людей пожилого возраста пролонгация профессионального долголетия происходит не из-за материальных потребностей, а в силу позитивного профессионального самоотношения и поддержки со стороны окружающих. При этом проявление возрастным человеком субъектности, ведущей к профдолголетию и психологическому благополучию, происходит благодаря наличию у него прежде всего субъективной витальности и духовности. Именно просоциальная ценностно-смысловая ориентация у людей пенсионного возраста обуславливает субъектную активность в разных сферах бытия на основе механизма мудрости жизнетворчества (Поздняков, Мальцева, 2025). Сущность данного механизма отличается от традиционного понимания учеными феномена мудрости, а потому сделаем дополнительные пояснения.

Как известно, Эрик Эриксон в разработанной эпигенетической теории констатировал, что у людей при нормативном онтогенезе в возрасте 65+ должна появляться мудрость — социально ценная черта личности, выражающаяся в достижении целостности (эгоинтеграции) на основе осмысления жизненного опыта и углубленной внутренней работы, а также увеличения уверенности в ценности собственной жизни и одновременно осознания связи и преемственности поколений (Erikson et al., 1986). Учитывая идеи Э. Эриксона, с начала 1990-х проведен ряд исследований по мудрости, в рамках которых выявлено, что она связана как с личностной зрелостью (Dittman-Kohli, Baltes, 1990), так и с толерантным отношением к неопределенности и пониманием множественности перспектив, открывающихся в свете появляющейся у человека «явной обеспокоенности проблемами добродетели и общего блага» (Baltes and Staudinger, 2000). Отметим также, что ученые опирались и на идеи Виктора Франкла, аргументированно доказывавшего, что человек способен найти и реализовать смысл своей жизни, даже если свобода заметно ограничена объективными причинами; для этого

Поздняков В.М. (2026)  
Мудрость жизнетворчества и пролонгация  
профессионального долголетия у людей пенсионного  
возраста  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)  
The wisdom of life-creation and the prolongation of  
professional longevity among people of retirement  
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(2), 146—170.

необходимо осознание своей агентности и выбор отношения к любым внешним обстоятельствам (Франкл, 1990). В контексте рассматриваемой нами проблемы интересен вывод ученого, что материальное благополучие не всегда коррелирует с психологическим, т. е. модель пирамиды потребностей, разработанная А. Маслоу, не всегда проявляется одинаково у всех людей. Согласно Роллу Мэю, есть тип людей, которые в ответ на жесткие вызовы или внутриличностные затруднения готовы вставать над ситуацией и проявлять мужество творить, т. к. у них выстроена собственная иерархия ценностей, свобода понимается как ответственность и имеется готовность к реализации своих приоритетов (Мэй, 2020).

В XXI веке за рубежом стали активно разрабатываться теоретические подходы и предлагаться технологии по мудрому решению человеком возникающих проблем. Так, австралийский психолог Маркус Энтони, разработавший концепцию интегрального интеллекта, считает, что мудрость является одной из ключевых составляющих интегрального интеллекта и проявляется тогда, когда человек вынужден активно задействовать возможности для личностной и социальной трансформации. Ученый обосновывает, что мудрость представляет собой когнитивный процесс, в рамках которого индивидуум, интуитивно понимая причины, лежащие в основе разных жизненных явлений, способен делать выбор, способствующий его счастью, благосостоянию и духовному развитию как себя самого, так и общности, в которую он входит (Энтони, 2007). Однако ряд ученых доказывают, что мудрость нельзя сводить только к когнитивной сфере, т. к. она выражает более глубокие проявления человеческой природы, обеспечивающие ориентацию на морально-духовные принципы и учет долгосрочных последствий действий (Эммонс, 2004). Это отражает ментальность многих культур, где мудрость связывают с такими добродетелями, как смирение, терпение и сострадание, т.к. считается, что она заключается не только в знании того, что правильно, но и в действиях в соответствии с этим знанием.

В публикациях зарубежных ученых часто отмечается, что мудрость ассоциируется с пронизательностью и рассудительностью при принятии решений. Поэтому аргументируется, что мудрость близка к феномену «разумность» (от лат. *sapio* — понимать, быть мудрым), выражающему способность человека применять знания, опыт и учитывать здравый смысл для разрешения сложных жизненных ситуаций. Данная позиция многопланово раскрывается в книге американских ученых Барри Шварца и Кеннета Шарпа «Прагматическая мудрость». Ими она связывается с ориентацией человека преимущественно на успешное решение ситуативных задач, причем в динамичном XXI веке это обусловлено как внешними обстоятельствами современной реальности неопределенности, так и внутренними защитными механизмами психики, прежде всего связанными со страхом неудачи или потери имеющегося (Шварц, Шарп, 2015). Отметим, что в экономике близкий феномен обозначают специальным термином «шорт-термизм» (от англ. *short term* — краткосрочность), обозначающим недалекновидную ориентацию на быстрый результат, причем с возможным ущербом в будущем из-за игнорирования долгосрочных последствий. На наш взгляд, в силу деструктивного влияния онлайн-реальности развитие «шорт-термизма» в перспективе возможно у многих людей, а потому имеющиеся здесь закономерности важно выявить в перспективе исследований по психологии повседневности (Марцинковская, Полева, Хорошилов, 2024). При этом знание причин хронотопического застревания людей на

Поздняков В.М. (2026)  
Мудрость жизнетворчества и пролонгация  
профессионального долголетия у людей пенсионного  
возраста  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)  
The wisdom of life-creation and the prolongation of  
professional longevity among people of retirement  
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(2), 146—170.

парциальных проблемах позволит оказывать целенаправленную помощь в расширении человеком горизонта личного планирования, а с учетом повышения контроля поведения перейти от «стратегии выживания» к «стратегии саморазвития».

С учетом приведенных замечаний, проясним свою позицию, связанную с важностью наличия у пожилого человека мудрости жизнетворчества.

Жизнетворчество присуще зрелой личности, и оно выступает как субъектно-духовный процесс постоянного расширения познания себя и самореализации в отношениях с окружающим миром. Согласно В. Франклу, для человека это путь через трансценденцию собственного сознания, его расширение через направление в мир и усвоение богатства того, что происходит в мире. При этом смыслы обнаруживают себя именно в акте действия человека (Франкл, 1990). Согласно А.В. Брушлинскому, именно «субъект, находящийся внутри бытия и обладающий развитой психикой, способен творить собственную историю» (Брушлинский, 1998). По мнению Д.А. Леонтьева, такое возможно при наличии у человека стратегии творческой жизни, выражающейся в понимании «динамичности отношений с миром, готовности к самоизменению в том направлении, которое будет максимально способствовать самореализации личности» (Леонтьев, 1990). При этом ученый также доказывал, что должна быть фиксация человека на широкой перспективе, что и приводит к осмыслению, к пониманию не столько текущей реальности, сколько сферы возможностей (Леонтьев, 2012).

По данным монографического исследования А.С. Сухорукова, ориентация на творчество, если оно становится жизненной позицией человека, трансформирует закономерности, присущие «психическому» и «личностному», в некую целостность. Для успешного пожилого человека жизнетворчество — это не пассивное доживание, а осмысленное «созидание» себя и своей жизни через преодоление, развитие и реализацию потенциала индивидуальности (Сухоруков, 1997). Согласно Л.В. Сохань, жизнетворчество должно направляться на проектирование и осуществление личностью жизненных стратегий и программ. В книге Э. Цветкова «Гений жизнетворчества» обосновывается, что жизнетворчество — это конструктивный способ мышления, который предполагает ежедневный выбор предпочтений, определение стратегии, способов построения жизненного пути в соответствии со своими возможностями, способностями, склонностями (Цветков, 2006).

Жизнетворчество в аспекте профессионального долголетия — это важнейший показатель субъектной просоциальной активности возрастного человека, в том числе проявляемой в ракурсе прогнозной оценки им периода жизни, когда он хочет и может трудиться, т. к. им учитываются разные виды своих ресурсов (или жизненных сил, по Т.Н. Березиной), а также возможности профессиональной самореализации, предоставляемые социумом. Нами поддерживается позиция ученых, что в пожилом возрасте идет развитие человека, причем его специфика связана с тремя основными факторами — биологическими возрастными изменениями, психологическим и духовным его самовосприятием и самотрансцендированием с учетом социальной и иной реальности бытия.

Раскрывая основания мудрости жизнетворчества у пожилых людей на индивидуально-соматическом уровне, нами принимается во внимание, с одной стороны, выявленный еще в 1943 году Ч. Саутэмом и Д. Эрлихом феномен гормезиса (от греч. *hórmēsis* — быстрое движение, стремление) — стимулирующе-мобилизирующее действие на человека умеренных доз стрессоров из внешней среды, имеющих недостаточную силу для проявления вредных

Поздняков В.М. (2026)  
Мудрость жизнотворчества и пролонгация  
профессионального долголетия у людей пенсионного  
возраста  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)  
The wisdom of life-creation and the prolongation of  
professional longevity among people of retirement  
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(2), 146—170.

последствий (Southam, Ehrlich, 1943) а с другой стороны, открытый отечественным геронтологом В.В. Фролькисом в 1980-х годах феномен витаукта (от лат. *vita* — жизнь, *auctum* — увеличивать) — компенсаторные возможности организма, которые действуют и в период жизни, названный ученым мезогенезом, т. к. здесь наблюдается относительно стабильный период баланса процессов старения и антистарения. Согласно В.В. Фролькису, антистарение осуществляется на основе адаптационных механизмов витаукта (например, через активацию ряда ферментов и повышение чувствительности рецепторов к гормонам при ослаблении функции некоторых желез внутренней секреции и др.), что не только противодействует старению, но и приводит к новым формам функциональной организации, способствующим увеличению адаптационных возможностей организма (Фролькис, 1988).

На основе результатов психологических исследований констатируется, что нормальные организмические основания функционирования человека способствуют проявлению психологического витаукта — механизма стабилизации и компенсации Я-концепции в позднем возрасте, важного для саморегуляции и выражаемого: в росте адекватности самооценки человека; в фиксации на позитивных чертах своего характера; в относительно высоком уровне самоотношения; в признании своей жизненной позиции удовлетворительной; в ориентации на жизнь детей, внуков и др. (Молчанова, 1999). В контексте настоящего исследования представляет интерес учет положений концепции салютогенеза А. Антоновски, где улучшение здоровья объясняется через «чувство связности» — наличие у человека общей ориентации, отражающей уверенность в том, что жизнь упорядочена, предсказуема, а ресурсы для преодоления трудностей доступны (Antonovsky, 1985).

Раскрывая на личностно-психологическом и субъектно-духовном уровнях основания проявления мудрости жизнотворчества пожилыми людьми, мы опираемся на культурно-историческую теорию Л.С. Выготского, согласно которой структура возраста определяется на основе особенностей социальной ситуации развития и типа ведущей деятельности. Л.Ф. Обухова с коллегами, рассматривая проблематику старения в соотнесении биологической и психологической точек зрения, констатируют: если в биологическом отношении, несмотря на компенсаторные механизмы и процессы антистарения, нарастают инволюционные изменения, то в психологической сфере могут встречаться различные варианты как регрессивного, так и прогрессивного развития. Прогресс в развитии наблюдается, когда человек продолжает накапливать опыт, приходит к пониманию того, что раньше для него было недоступно, — поэтому и происходят изменения (Обухова и др., 2003). Велика здесь роль, на наш взгляд, именно духовности, т. к. благодаря ей следует отказ от неадекватных притязаний целевого и деятельностного плана, ригидных установок, снятие психологических барьеров, неуверенности и страха перед новым, а также высвобождаются функциональные, временные и материальные ресурсы личности и открываются возможности самоактуализации для решения более творческих задач. Нами поддерживается позиция немецкого психолога Урсулы Штаудингер, в исследованиях которой выявлено, что проявления мудрости у пожилого человека отражает как накопление опыта решения проблем, так и задействование набора способностей для реализации разных функций, некоторые из которых снижаются с возрастом. Согласно выводам ученого, лишь в оптимальных внутренних и внешних условиях пожилой возраст становится временем, когда мудрость проявляется полно, но это пока не является нормой.

Поздняков В.М. (2026)  
Мудрость жизнетворчества и пролонгация  
профессионального долголетия у людей пенсионного  
возраста  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)  
The wisdom of life-creation and the prolongation of  
professional longevity among people of retirement  
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(2), 146—170.

Если далее подробно не рассматривать имеющие место при проявлении мудрости закономерности, которые достаточно многопланово раскрыты в недавно вышедшей нашей совместно с В.Е. Петровым монографии «Субъектно-духовные ориентиры соучастия в просоциальной экстремальной деятельности», отмечу лишь, что осознанный выбор стратегии жизнетворчества и проявления субъектности выступает протектором преодоления пожилым человеком лиминальных состояний и внутриличностных конфликтов, а также превентивует от глубокого духовно-нравственного кризиса (Поздняков, Петров, 2026).

Проведенный анализ позволяет опереться на результаты исследований отечественных психологов в рамках подходов системно-субъектного (Е.А. Сергиенко) и субъектно-бытийного (В.В. Знаков, З.И. Рябикина), а зарубежных ученых — по проблематике психологии экзистенциальной (Csikszentmihalyi, Rathunde, 1990) и позитивной (Селигман, 2006), которые позволяют механизм мудрости жизнетворчества раскрывать с учетом наличия у людей «серебряного возраста» субъектности, базирующейся на саногенной рефлексии, оптимизме, ответственности и контроле поведения. Нами разделяются позиции Л.А. Степновой (Степнова, 2003), которая актуализирует значимость наличия у человека аутопсихологической компетентности, а также Л.В. Темновой (Темнова, 2001), что субъектность следует рассматривать одновременно с трех позиций: как комплексное психологическое образование, обеспечивающее процессы самооценки, самоотношения, саморегуляции, самоопределения, самоконтроля и т. п. (позиция «Я самоуправляю»); как регулятор процессов планирования, осуществления, оценки, корректировки профессиональной деятельности (позиция «Я управляю делом»); как регулятор процессов профессиональных взаимодействий (позиция «Я управляю людьми»). С учетом указанных методолого-теоретических ориентиров в функционально-динамическом плане процесс проявления людьми пенсионного возраста субъектности на основе мудрости жизнетворчества может быть представлен в виде приведенной ниже Модели профессионального долголетия.

Поздняков В.М. (2026)  
 Мудрость жизнотворчества и пролонгация  
 профессионального долголетия у людей пенсионного  
 возраста  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
 3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)  
 The wisdom of life-creation and the prolongation of  
 professional longevity among people of retirement  
 age *Extreme Psychology and Personal Safety,*  
 3(2), 146—170.

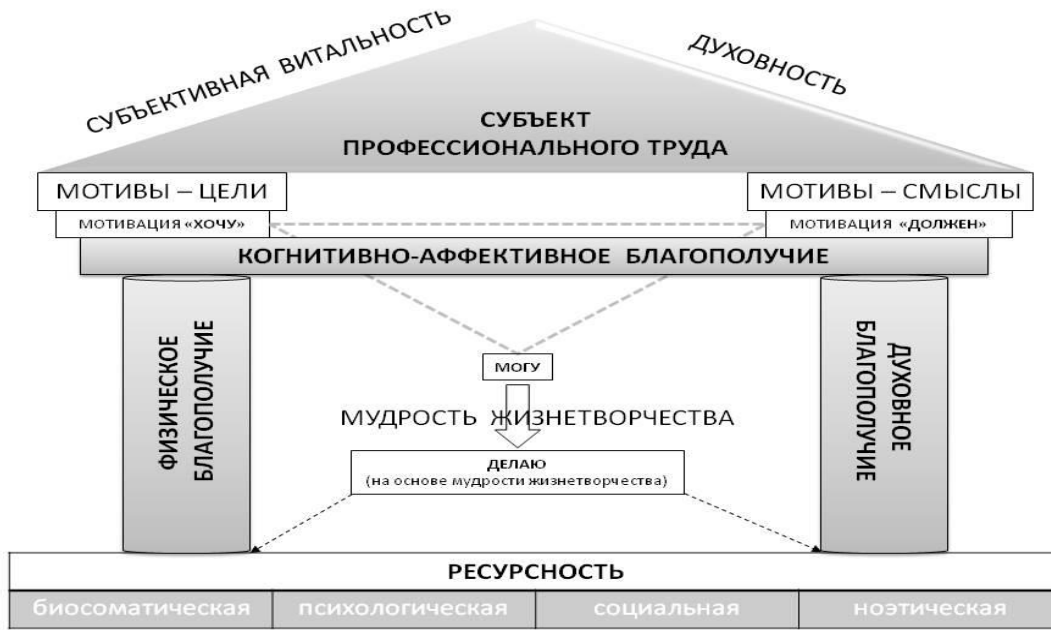


Рис. Модель профессионального долголетия у людей пенсионного возраста

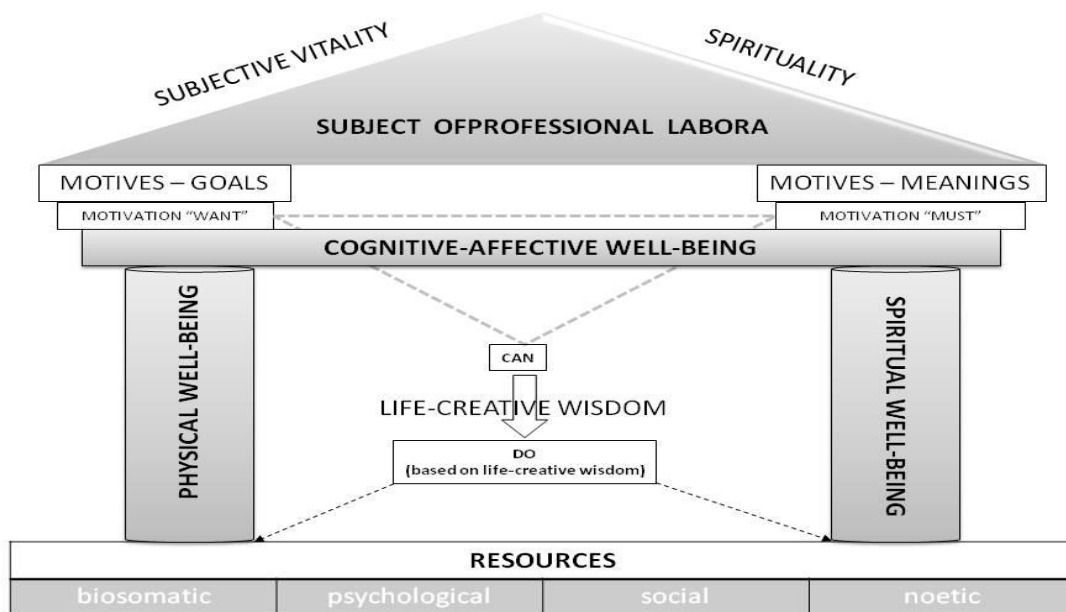


Fig. Model of professional longevity in people of retirement age

Поздняков В.М. (2026)  
Мудрость жизнотворчества и пролонгация  
профессионального долголетия у людей пенсионного  
возраста  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)  
The wisdom of life-creation and the prolongation of  
professional longevity among people of retirement  
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(2), 146—170.

Из представленной модели видно, что ключевыми предикторами пролонгированного профдолголетия выступают такие интегральные образования личности, как субъективная витальность и духовность человека. Благодаря их развитости, а также наличию двух видов мотивации — ХОЧУ и ДОЛЖЕН (или по А.Н. Леонтьеву — мотивов-целей и мотивов-смыслов) и компетентного МОГУ — человек «серебряного возраста» может ощущать себя субъектом профтруда и проявлять активность в иных сферах бытия (на схеме это элемент ДЕЛАЮ). Добавление еще одного компонента к традиционной схеме анализа субъектной профактивности (Е.А. Климов, А.А. Деркач, Т.Н. Березина и др.) осуществлено нами в связи с тем, что научной группой немецкого психолога Х. Хекгаузена еще в начале 1990-х годов выявлено, что переход от намерения к действию происходит по «механизму рубикона», где при наличии сильной внешней стимуляции или внутренней интенции акт выбора идет с принятием человеком ответственности и проявлением волевой активности. Согласно исследованиям американского психолога Э. Деси, более сильное влияние происходит при внутренней мотивации (самодетерминации), выражающей проявление автономности. Нами разделяется позиция Д.А. Леонтьева, что в экзистенциальном цикле взаимодействия человека с миром важен учет особенностей двух фаз механизма ДЕЛАЮ — мотивационной и волевой, т. к. возможны варианты «застревания» человека на той или иной из них (Леонтьев, 2024). При профдолголетии в первой из указанных фаз большую роль, на наш взгляд, могут играть особенности профессионального самоотношения и смысла труда. Согласно К.В. Карпинскому (Карпинский, 2017), необходимо позитивное профсамоотношение личности, т. к. иначе возможны и разного вида смысложизненные кризисы (бессмысленности, смыслоутраты, нереализованности смысла жизни и др.). Во второй из указанных фаз значима волевая развитость личности, которая базируется на сформированных ответственности личности и репутационном долженствовании, которые, выражая духовность человека, проявляются в труде как ряд добродетелей — энтузиазм, смелость, мужество и др. (Гаврина, 2024).

У человека «серебряного возраста» при продолжении профессиональной самореализации мудрость жизнотворчества реализуется с задействованием им потенциала из имеющихся четырех видов ресурсности (биосоматической, психологической, социальной и ноэтической). При этом проявление мудрости жизнотворчества, имеющей для человека адаптивную ценность, состоит не столько в выборе приземленных ориентиров (по Концепции прагматической мудрости американских ученых Б. Шварца и К. Шарпа (Шварц, Шарп, 2015)), сколько в выработке и реализации стратегии самопреобразования для обеспечения трех видов субъективного благополучия (в модели они обозначены как «физическое», «когнитивно-аффективное» и «духовное»). Именно удовлетворенность человека, отражая успешность субъектной вовлеченности в жизнедеятельность, вносит коррективы по намеченному пожилым человеком жизненному пути, причем с учетом баланса между произвольностью делаемого им жизненного выбора и объективностью внешних обстоятельств. При этом экзистенциальная психодинамика (Сочивко, 2020) обуславливается ценностными ориентациями, связанными с духовностью личности, а осознанность выступает предпосылкой гармонизации последующей направленности жизненного пути (Коржова и др., 2018).

В целом, благодаря проявлению мудрости жизнотворчества у людей пенсионного возраста наблюдается преодоление эгоцентрического мировоззрения и проявляется готовность к агентности жизнотворчества, т. к. на основе рефлексивного сознания и самодетерминации

Поздняков В.М. (2026)  
Мудрость жизнотворчества и пролонгация  
профессионального долголетия у людей пенсионного  
возраста  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)  
The wisdom of life-creation and the prolongation of  
professional longevity among people of retirement  
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(2), 146—170.

идет выход через профдеятельность на позитивные переживания, в том числе за счет нахождения в «состоянии потока» (Csikszentmihalyi, Rathunde, 1990).

Согласно научному проекту «Анти-DSM», реализованному за рубежом в рамках позитивной психологии, мудрость отнесена к универсальным кросс-культурным добродетелям человека (наряду с гуманностью, социальностью, умеренностью, смелостью и духовностью). Проведенная с участием экспертов операционализация базовых добродетелей позволила их дифференцировать на 24 «силы характера» (Селигман, 2006). Их развитость и особенности взаимодействия могут специфично влиять на проявления субъектности у людей пенсионного возраста, что сказывается на их понимании и отношении к разным ситуациям, на принятии решения о задействовании дополнительной активности как в профессиональной среде, так и в иной сфере бытия, которую они считают для себя более предпочтительной. Согласно данным исследования П. Балтеса, Дж. Смит и У. Штаудингер, именно мудрость на основе расширения жизненных перспектив ведет к большей удовлетворенности жизнью и благополучию пожилого человека (Baltes, Smith, Staudinger, 1991). При этом субъектность, проявляемую человеком, можно рассматривать как медиатор между витальностью и духовностью, влияющий на его безопасность и психологическое здоровье. Это в особой мере проявляется у людей творческих профессий (Алленов и др., 2021).

В исследованиях установлено, что отказ человека «серебряного возраста» от пролонгированного участия в профдеятельности, в том числе из-за ухудшения когнитивных функций, здоровья или появления экзистенциально-смыслового вакуума, ведет к падению качества жизни, а возникающие при этом астенические переживания могут вести к дальнейшему ухудшению здоровья, т. к. указанные реалии взаимосвязаны и усиливают друг друга.

Реализуемые во многих регионах России программы антистарения являются крайне привлекательными для пожилых людей и повышают их активность в сохранении здоровья и самообеспечении качества жизни, но они в недостаточной мере способствуют экономическому развитию страны. Беспокоит и сохраняющееся у многих российских работодателей представление о возможности ненормативной реализации «возрастного остракизма» в профессиональной сфере (Парфенова, Петухова, 2024).

### **Выводы и предложения**

Благодаря разноплановым исследованиям зарубежных и отечественных ученых по проблеме успешного старения пожилых людей аргументированно доказано, что пролонгированная профессиональная деятельность выступает для них основанием субъективного благополучия и качества жизни. Заслугой психологов является то, что обоснована возможность реализации индивидуально-дифференцированного подхода в сопровождении пожилых людей, в том числе на основе выявления у них не только уровня субъективной витальности, но и духовной развитости.

С учетом анализа публикаций обоснована Модель профессионального долголетия у людей пенсионного возраста, где в качестве механизма выступает наличие у людей «серебряного возраста» мудрости жизнотворчества. Именно благодаря ей они не только решают возникающие ситуативные проблемы, но и на основе просоциальных ценностно-смысловых

Поздняков В.М. (2026)  
Мудрость жизнотворчества и пролонгация  
профессионального долголетия у людей пенсионного  
возраста  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)  
The wisdom of life-creation and the prolongation of  
professional longevity among people of retirement  
age *Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(2), 146—170.

ориентиров проявляют субъектность по антистарению, что в итоге обеспечивает оптимальную экзистенциальную психодинамику бытия и превентивует возрастную кризисогенность.

Учитывая, что расширяется методический психологический инструментарий, его актуально включить в Модель мониторинга здорового старения, на реализацию которого ориентирует принятая ВОЗ в 2020 году Программа «Десятилетие здорового старения (2021—2030)», где в качестве основных компонентов выступают: внутренняя способность, функциональная способность и окружающая среда. Международный совет по активному старению (ИСАА) рекомендовал изучать здоровье по следующим измерениям: социальное, духовное, профессиональное, интеллектуальное, эмоциональное, когнитивное, экологическо-физическое. На наш взгляд, для пролонгации профессионального долголетия людей пенсионного возраста важно выявлять у них детерминанты и хронотопические характеристики жизненного пути, т. к. возможна возрастная кризисогенность бытия.

Проведение разноплановых мероприятий по увеличению трудозанятости россиян пенсионного возраста должно идти с одновременной превенцией эйджизма во всех сферах бытия. Отметим, что такой подход реализован в Китае. В 2006 году компартией КНР для превенции деструкций в социуме была инициирована разработка и утверждение свода из восьми основополагающих правил, учитывающих этические императивы Конфуция и определяющих, что надо уважать и прославлять, а что следует отвергать и считать позором для китайского гражданина.

Приведем их по публикации, где правила изложены с показом контрастности славы и позора в поведении (Галенович, 2026):

- 1) Считать делом чести и доблести горячую любовь к Отечеству. Считать позором и постыдным делом нанесение вреда Отечеству, создание угрозы для Отечества.
- 2) Считать делом чести и доблести служение народу. Считать позором и постыдным делом поступки, идущие вразрез с интересами народа.
- 3) Считать делом чести и доблести стремление к науке. Считать позором и постыдным делом невежество и отсутствие знаний.
- 4) Считать делом чести и доблести усердный труд. Считать позором и постыдным делом стремление к безделью и неприязнь к труду, лень.
- 5) Считать делом чести и доблести сплочение и взаимную помощь. Считать позором и постыдным делом нанесение ущерба другим ради своей выгоды, стремление поживиться за чужой счет.
- 6) Считать делом чести и доблести честность и верность слову. Считать позором и постыдным делом утрату чувства долга ради собственной выгоды.
- 7) Считать делом чести и доблести соблюдение дисциплины и законов. Считать позором и постыдным делом нарушение законов и дисциплины.
- 8) Считать делом чести и доблести упорную борьбу с трудностями. Считать позором и постыдным делом барское поведение, стремление к роскоши, разгулу и праздности.

Представляется, что в условиях продолжения введения странами Запада против России масштабных экономических санкций и одновременно ведения концентрированной войны необходима консолидация российских граждан, а поэтому будет не лишним не только знакомство россиян с «китайскими правилами почета и стыда», но и разработка и принятие

Поздняков В.М. (2026)  
Мудрость жизнотворчества и пролонгация  
профессионального долголетия у людей пенсионного  
возраста  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)  
The wisdom of life-creation and the prolongation of  
professional longevity among people of retirement  
age *Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 146—170.

Этико-патриотического кодекса граждан Российской Федерации, учитывающего отечественную ментальность и способствующего солидарности граждан и их самореализации в труде, а также содействующего утверждению страны как суверенного государства.

**Ограничения.** В исследовании анализируются преимущественно русскоязычные источники, поэтому сделанные выводы наиболее релевантны для жителей России. Мы не верифицировали нашу модель на материале других стран.

**Limitations.** The study primarily analyzes Russian-language sources, so the findings are most relevant to Russian residents. We have not verified our model using data from other countries.

## Список источников / References

1. Алленов, А.М., Васильева, Т.П., Старостин, И.В., Макарова, Е.В., Воробьева, А.В. (2021). Факторы, обуславливающие профессиональное долголетие научных сотрудников. *Медицина труда и промышленная экология*, 61(6), 385—401. <https://doi.org/10.31089/1026-9428-2021-61-6-385-401>  
Allenov, A.M., Vasilyeva, T.P., Starostin, I.V., Makarova, E.V., Vorobyeva, A.V. (2021). Factors determining professional longevity of research staff. *Occupational Medicine and Industrial Ecology*, 61(6), 385—401. (In Russ.). <https://doi.org/10.31089/1026-9428-2021-61-6-385-401>
2. Бабат, К.М. (2022). Эйджизм в профессиональной сфере: проблематизируя — преодолеваем. *Социодиггер*, 3(5—6), 12—15. URL: <https://hr-portal.ru/article/45letnie-stariki-i-ih-perspektivu-na-rynke-truda> (дата обращения: 24.04.2026)  
Babat, K.M. (2022). Ageism in the professional sphere: problematizing in order to overcome. *Sociodigger*, 3(5—6), 12—15. (In Russ.). URL: <https://hr-portal.ru/article/45-letnie-stariki-i-ih-perspektivu-na-rynke-truda> (viewed: 24.04.2026).
3. Березина, Т.Н. (2025). Жизненные силы как ресурс профессионального долголетия: обзор зарубежных и отечественных исследований. *Современная зарубежная психология*, 14(2), 47—56. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140205>  
Berezina, T.N. (2025). Vitality as a resource for professional longevity: A review of foreign and national studies. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 14(2), 47—56. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140205>
4. Беставашвили, И.Р., Мкртумова, И.В., Почитаева, И.П. и др. (2024). *Теория и практика клинической геронтологической работы социального координатора: учебник и практикум* (д.и.н., проф. М.В. Фирсов, общ. ред.). М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К<sup>о</sup>».  
Bestavashvili, I.R., Mkrumova, I.V., Pochitaeva, I.P., et al. (2024). *Theory and practice of clinical gerontological work of a social coordinator: Textbook and practical guide* (Dr. Sci. (Hist.), prof. M.V. Firsov, ed.). Moscow: Publishing and Trading Corporation «Dashkov & Co». (In Russ.).
5. Билый, А.М. (2020). *Сохранение здоровья и профессионального долголетия: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук*. ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» Министерства обороны РФ. СПб.  
Bily, A.M. (2020). *Preservation of health and professional longevity: Extended abstr. Diss. D-r Sci. (Psychol.)*. Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Military

Поздняков В.М. (2026)  
Мудрость жизнестворчества и пролонгация  
профессионального долголетия у людей пенсионного  
возраста  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)  
The wisdom of life-creation and the prolongation of  
professional longevity among people of retirement  
age *Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 146—170.

- Medical Academy named after S.M. Kirov" of the Ministry of Defense of the Russian Federation. St. Petersburg. (In Russ.).
6. Борисов, Г.И. (2025). *Личностные ресурсы в период средней (50—59 лет) и поздней (60—70 лет) взрослости и психологическое благополучие личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук.* ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина». Екатеринбург.  
Borisov, G.I. (2025). *Personal resources in the period of middle (50—59 years) and late (60—70 years) adulthood and psychological well-being of personality: Extended abstr. Diss. ... Cand. Sci. (Psychol.)*. Ural Federal University named after the First President of Russia B.N. Yeltsin. Ekaterinburg. (In Russ.).
  7. Брушлинский, А.В. (1998). Психология и гуманизм. В: К.А. Абульханова, А.В. Брушлинский, М.И. Воловикова (ред.), *Психология личности: новые исследования* (с. 5—16). М.: Институт психологии РАН.  
Brushlinsky, A.V. (1998). Psychology and humanism. In: K.A. Abulkhanova, A.V. Brushlinsky, M.I. Volovikova (Ed.), *Psychology of personality: New research* (pp. 5—16). Moscow: Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences. (In Russ.).
  8. Васильева, Е.В. (2022). *Концепция активного долголетия: возможности и ограничения реализации в России* (Ю.Г. Лаврикова, ред.). Екатеринбург: Институт экономики УрО РАН.  
Vasilyeva, E.V. (2022). *The concept of active longevity: Opportunities and limitations of implementation in Russia* (Yu.G. Lavrikova, ed.). Yekaterinburg: Institute of Economics, Ural Branch of the RAS. (In Russ.).
  9. Васильева, Е.В. (2023). *Формирование и реализация политики активного долголетия в условиях старения населения России: Автореф. дис. ... д-ра экон. наук.* ФГБУН Институт экономики Уральского отделения Российской академии наук. Екатеринбург.  
Vasilieva, E.V. (2023). *Formation and implementation of active longevity policy under conditions of population aging in Russia: Extended abstr. Diss. Dr. Sci. (Econ.)*. Ural Branch of the Russian Academy of Sciences. Yekaterinburg. (In Russ.).
  10. Васильева, С.Н. (2023). Особенности жизнеспособности человека в пожилом возрасте: результаты эмпирического исследования. *Психология. Психофизиология*, 16(3), 21—32.  
Vasilyeva, S.N. (2023). Features of human resilience in old age: Results of an empirical study. *Psychology. Psychophysiology*, 16(3), 21—32. (In Russ.).
  11. Вихарева, Е.В., Хоженко, Е.В., Екушева, Е.В. (2025). Возрастная жизнеспособность и качество жизни: концептуальные аспекты и научный анализ. *Медицинское обозрение*, 9(11), 797—801. <https://doi.org/10.32364/2587-6821-2025-9-11-4>  
Vikhareva, E.V., Khozhenko, E.V., Ekusheva, E.V. (2025). Age-related viability and quality of life: Conceptual aspects and scientific analysis. *Medical Review*, 9(11), 797—801. (In Russ.). <https://doi.org/10.32364/2587-6821-2025-9-11-4>
  12. Воронина, Л.И., Зайцева, Е.В., Касьянова, Т.И. (2022). Государственная стратегия по поддержке активного долголетия и физической активности пожилых граждан. *Социально-политические науки*, 12(4), 195—207. <https://doi.org/10.33693/2223-0092-2022-12-4-195-207>  
Voronina, L.I., Zaitseva, E.V., Kasyanova, T.I. (2022). State strategy for supporting active

Поздняков В.М. (2026)  
Мудрость жизнетворчества и пролонгация  
профессионального долголетия у людей пенсионного  
возраста  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)  
The wisdom of life-creation and the prolongation of  
professional longevity among people of retirement  
age *Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 146—170.

- longevity and physical activity of older citizens. *Socio-Political Sciences*, 12(4), 195—207. (In Russ.). <https://doi.org/10.33693/2223-0092-2022-12-4-195-207>
13. Гаврина, Е.Е. (2024). Профессиональное репутационное поведение сотрудников. *Прикладная юридическая психология*, 4(69), 22—32. Gavrina, E.E. (2024). Professional reputational behavior of employees. *Applied Legal Psychology*, 4(69), 22—32. (In Russ.).
  14. Галенович, Ю. (2026). *Нравственность Китая — традиции и современность*. URL: <http://pravostok.ru/nravstvennost-kitay-tradicii-i-sovremennost> (дата обращения: 21.01.2026). Galenovich, Yu. (2026). *Morality in China — traditions and modernity*. (In Russ.). URL: <http://pravostok.ru/nravstvennost-kitay-tradicii-i-sovremennost> (viewed: 21.01.2026).
  15. Дуракова, И.Б., Рахманова, Т.И., Матасова, Л.В., Майер, Е.В., Григоров, И.В. (2023). *Успешность, работа и старение: фундаментальные, прикладные и научно-популярные аспекты профессионального долголетия* (д-р экон. наук, проф. И.Б. Дуракова, ред.). М.: ИНФРА-М. <https://doi.org/10.12737/1912427> Durakova, I.B., Rakhmanova, T.I., Matasova, L.V., Maier, E.V., Grigorov, I.V. (2023). *Success, work and ageing: Fundamental, applied and popular science aspects of professional longevity* (Dr. Sci. (Econ.), prof. I.B. Durakova, ed.). Moscow: INFRA-M. (In Russ.). <https://doi.org/10.12737/1912427>
  16. Ермолаева, М.В. (2010). *Психолого-педагогическое сопровождение пожилого человека: субъективный подход: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук*. НОУ ВПО «Московский психолого-социальный институт». М. Ermolaeva, M.V. (2010). *Psychological and pedagogical support of an elderly person: a subjective approach: Extended abstr. Diss. D-r Sci. (Psychol.)*. NOU VPO “Moscow Psychological and Social Institute”. Moscow. (In Russ.).
  17. Звездина, Е.Б., Билый, А.М. (2023). Прогнозирование дефицита внимания у человека-оператора на основании данных о пробках. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*, 12(2А), 109—118. <https://doi.org/10.34670/AR.2023.64.65.010> Zvezdina, E.B., Bilyi, A.M. (2023). Predicting attention deficit in human operators based on traffic jam data. *Psychology. Historical-critical reviews and contemporary research*, 12(2А), 109—118. (In Russ.). <https://doi.org/10.34670/AR.2023.64.65.010>
  18. Карпинский, К.В. (2017). *Смыслжизненный кризис личности: феноменология, механизмы, закономерности: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук*. Психологический институт Российской академии образования. М. Karpinskiy, K.V. (2017). *Meaning-of-life crisis of personality: Phenomenology, mechanisms, and regularities: Extended abstr. Diss. Dr. Sci. (Psychol.)*. Psychological Institute of the Russian Academy of Education. Moscow. (In Russ.).
  19. Колесов, А.А., Калачикова, О.Н. (2023). Демографическое старение: предпосылки и прогноз. *Вопросы территориального развития*, 11(1), 1—18. <https://doi.org/10.15838/tdi.2023.1.63.2> Kolesov, A.A., Kalachikova, O.N. (2023). Demographic aging: Prerequisites and forecast. *Territorial Development Issues*, 11(1), 1—18. (In Russ.). <https://doi.org/10.15838/tdi.2023.1.63.2>

Поздняков В.М. (2026)  
Мудрость жизнотворчества и пролонгация  
профессионального долголетия у людей пенсионного  
возраста  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)  
The wisdom of life-creation and the prolongation of  
professional longevity among people of retirement  
age *Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 146—170.

20. Коржова, Е.Ю., Волкова, Е.Н., Рудыхина, О.В., Туманова, Е.Н. (2018). Психология человека как субъекта жизнедеятельности и жизненного пути личности: Основные итоги исследования. *Известия РГПУ им. А.И. Герцена*, 187, 40—50.  
Korzhova, E.Yu., Volkova, E.N., Rudykhina, O.V., Tumanova, E.N. (2018). Psychology of a person as a subject of life activity and life course of personality: Main results of the study. *Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, 187, 40—50. (In Russ.).
21. Лактионова, А.И. (2024). *Жизнеспособность человека в разные возрастные периоды: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук*. Институт психологии РАН. М.  
Laktionova, A.I. (2024). *Human viability in different age periods: Extended abstr. Diss. D-r Sci. (Psychol.)*. Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Moscow. (In Russ.).
22. Леонтьев, Д.А. (2024). От феномена самостоятельности к механизмам самодетерминации. *Вопросы образования / Educational Studies Moscow*, 1, 142—161.  
<https://doi.org/10.17323/vo-2024-17626>  
Leontiev, D.A. (2024). From the phenomenon of autonomy to the mechanisms of self-determination. *Voprosy Obrazovaniya / Educational Studies Moscow*, 1, 142—161. (In Russ.).  
<https://doi.org/10.17323/vo-2024-17626>
23. Леонтьев, Д.А. (2012). Опыт методологического осмысления практик работы с личностью: фасилитация, ноотехника, жизнотворчество. *Консультативная психология и психотерапия*, 20(4), 164—185. URL: [https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2012\\_n4/61737](https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2012_n4/61737) (дата обращения: 03.05.2026).  
Leontiev, D.A. (2012). An experience of methodological reflection on practices of working with personality: Facilitation, nootechnics, life creation. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 20(4), 164—185. (In Russ.). URL: [https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2012\\_n4/61737](https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2012_n4/61737) (viewed: 03.05.2026)
24. Леонтьев, Д.А. (1990). Шанс для творчества (конфликты и стратегии их разрешения). В: *Конфликт в конструктивной психологии: Тезисы докладов и сообщений II научно-практической конференции по конструктивной психологии* (с. 17—20). Красноярск.  
Leontiev, D.A. (1990). Chance for creativity (conflicts and strategies for their resolution). In: *Conflict in Constructive Psychology: Abstracts of reports and presentations at the 2nd Scientific-Practical Conference on Constructive Psychology* (pp. 17—20). Krasnoyarsk. (In Russ.).
25. Мальцева, Т.В. (2024). *Субъективная витальность руководителей органов внутренних дел Российской Федерации: психологическая концепция и технологии психологической помощи: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук*. Академия управления МВД России. М.  
Maltseva, T.V. (2024). *The subjective vitality of the heads of the internal affairs bodies of the Russian Federation: a psychological concept and technologies of psychological assistance: Abstract of the dissertation. ... Doctor of Psychological Sciences*. Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Moscow. (In Russ.).
26. Мальцева, Т.В. (2026). Теоретико-методологические основы профессиональных требований к руководителям территориальных органов внутренних дел в контексте проблемы их здоровьесберегающего поведения. В: Т.В. Мальцева (ред.), *Юридическая психология и психология безопасности: современные исследования* (с. 47—60). М.: ИП Колупаева  
Е.В.

Поздняков В.М. (2026)  
Мудрость жизнетворчества и пролонгация  
профессионального долголетия у людей пенсионного  
возраста  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)  
The wisdom of life-creation and the prolongation of  
professional longevity among people of retirement  
age *Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 146—170.

- Maltseva, T.V. (2026). Theoretical and methodological foundations of professional requirements for heads of territorial internal affairs bodies in the context of their health-preserving behavior. In: T.V. Maltseva (Ed.), *Legal psychology and safety psychology: Modern research* (pp. 47—60). Moscow: IP Kolupaeva E.V. (In Russ.).
27. Мамасолиев, Н.С. (2022). Особенности геронтогериатрической фармакопрофилактики. *Rehealth journal*, 2, 171—173.  
Mamasoliev, N.S. (2022). Features of gerontogeriatric pharmacoprophylaxis. *Rehealth journal*, 2, 171—173. (In Russ.).
28. Марцинковская, Т.Д., Полева, Н.С., Хорошилов, Д.А. (2024). *Психология повседневности*. М.: Изд-во Московского института психоанализа.  
Martsinkovskaya, T.D., Poleva, N.S., Khoroshilov, D.A. (2024). *Psychology of everyday life*. Moscow: Publishing House of the Moscow Institute of Psychoanalysis. (In Russ.).
29. Молчанова, О.Н. (1999). Специфика Я-концепции в позднем возрасте и проблема психологического витаукта. *Мир психологии*, 2, 133—141.  
Molchanova, O.N. (1999). Specific features of the self-concept in late adulthood and the problem of psychological vita-ukta. *World of Psychology*, 2, 133—141. (In Russ.).
30. Мэй, Р. (2020). *Мужество творить / пер. с англ.* СПб.: Питер.  
May, R. (2020). *The courage to create / transl. from Engl.* St. Petersburg: Piter. (In Russ.).
31. Обухова, Л.Ф., Обухова, О.Б., Шаповаленко, И.В. (2003). Проблема старения с биологической и психологической точек зрения. *Психологическая наука и образование*, 8(3), Статья 17. URL: [https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2003\\_n3/Obuhova](https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2003_n3/Obuhova) (дата обращения: 03.05.2026).  
Obukhova, L.F., Obukhova, O.B., Shapovalenko, I.V. (2003). The problem of aging from biological and psychological perspectives. *Psychological Science and Education*, 8(3), Article 17. (In Russ.). URL: [https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2003\\_n3/Obuhova](https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2003_n3/Obuhova) (viewed: 03.05.2026).
32. Парфенова, О.А., Петухова, И.С. (2024). Противоречивая роль государства и агентность пожилых в продлении занятости старшего поколения: реконструкция экспертных представлений. *Мир России*, 33(3), 51—74. <https://doi.org/10.17323/1811-038X-2024-33-3-51-74>  
Parfenova, O.A., Petukhova, I.S. (2024). The contradictory role of the state and the agency of the elderly in extending the employment of older generations: Reconstructing expert perceptions. *Universe of Russia*, 33(3), 51—74. (In Russ.). <https://doi.org/10.17323/1811-038X-2024-33-3-51-74>
33. Пастернак, Б.Л. (1989). *Собрание сочинений: В 5 т.: Том 1: Стихотворения и поэмы 1912—1931*. М.: Художественная литература.  
Pasternak, B.L. (1989). *Collected Works: In 5 vols.: Vol. 1. Poems and narrative poems 1912—1931*. Moscow: Khudozhestvennaya Literatura. (In Russ.).
34. Пермякова, М.В. (2019). Взаимосвязь творческого потенциала личности с особенностями саногенной рефлексии. *Общество: социология, психология, педагогика*, 11. <https://doi.org/10.24158/spp.2019.11.22>  
Permyakova, M.V. (2019). The relationship between the creative potential of personality and

Поздняков В.М. (2026)  
Мудрость жизнетворчества и пролонгация  
профессионального долголетия у людей пенсионного  
возраста  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)  
The wisdom of life-creation and the prolongation of  
professional longevity among people of retirement  
age *Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 146—170.

- the features of sanogenic reflection. *Society: Sociology, Psychology, Pedagogy*, 11. (In Russ.).  
<https://doi.org/10.24158/spp.2019.11.22>
35. Петраш, М.Д., Стрижицкая, О.Ю., Крупина, К.М. (2024). Адаптация русскоязычной версии опросника «Восприятие старения» (Aging Perceptions Questionnaire, APQ). *Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия «Психология»*, 14(2), 223—240. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.202>  
Petrash, M.D., Strizhitskaya, O.Yu., Krupina, K.M. (2024). Adaptation of the Russian language version of the Aging Perceptions Questionnaire (APQ). *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 14(2), 223—240. (In Russ.). <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.202>
36. Подольский, А.И., Ермолаева, М.В., Шоркина, Н.А. (2022). *Пожилый человек как субъект изучения, поддержки и общения*. М.: Издательский дом Высшей школы экономики. <https://doi.org/10.17323/978-5-7598-2574-6>  
Podolsky, A.I., Ermolaeva, M.V., Shorkina, N.A. (2022). *The elderly person as a subject of study, support, and communication*. Moscow: Publishing House of the Higher School of Economics. (In Russ.). <https://doi.org/10.17323/978-5-7598-2574-6>
37. Поздняков, В.М., Петров, В.Е. (2026). *Субъектно-духовные ориентировки соучастия в просоциальной экстремальной деятельности*. М.: Спутник+.  
Pozdnyakov, V.M., Petrov, V.E. (2026). *Subject-spiritual orientations of participation in prosocial extreme activity*. Moscow: Sputnik+ (In Russ.).
38. Поздняков, В.М. (2023). О профессиональном долголетии и повышении валеологической компетентности сотрудников органов внутренних дел. В: *История и перспективы исследований проблем работы с личным составом (к 50-летию кафедры психологии, педагогики и организации работы с кадрами Академии управления МВД России): Сборник материалов Международной научно-практической конференции* (с. 192—198). М.: Академия управления МВД России.  
Pozdnyakov, V.M. (2023). On professional longevity and improving valeological competence of internal affairs officers. In: *History and prospects of research on personnel management (to the 50th anniversary of the Department of Psychology, Pedagogy and Personnel Management at the Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia): Proceedings of the International Scientific and Practical Conference* (pp. 192—198). Moscow: Academy of Management of the MIA of Russia. (In Russ.).
39. Поздняков, В.М., Мальцева, Т.В. (2025). Субъективная витальность и духовность как предикторы профессионального долголетия и субъективного благополучия. *Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России*, 2, 280—293. <https://doi.org/10.35750/2071-8284-2025-2-280-293>  
Pozdnyakov, V.M., Maltseva, T.V. (2025). Subjective vitality and spirituality as predictors of professional longevity and subjective wellbeing. *Bulletin of the Saint Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2, 280—293. (In Russ.). <https://doi.org/10.35750/2071-8284-2025-2-280-293>
40. Поставнев, В.М. (2009). Феноменология личности пожилых людей творческих профессий. *Развитие личности*, 2, 100—115.  
Postavnev, V.M. (2009). Phenomenology of the personality of elderly people in creative professions. *Razvitie Lichnosti (Personality Development)*, 2, 100—115. (In Russ.).

Поздняков В.М. (2026)  
Мудрость жизнестворчества и пролонгация  
профессионального долголетия у людей пенсионного  
возраста  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)  
The wisdom of life-creation and the prolongation of  
professional longevity among people of retirement  
age *Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 146—170.

41. Розенова, М.И. (2023). Компетентностная модель долголетия как ресурс жизнеспособности человека и общества в условиях глобальных перемен. В: *Современные направления исследований в психологии: вызовы третьего десятилетия XXI века: Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Г.В. Телятникова, 30-летию факультета психологии Тверского государственного университета (Тверь, 1—2 июня 2023 г.)* (с. 291—296). Тверь: Тверской государственный университет.
- Rozenova, M.I. (2023). Competency model of longevity as a resource of human and societal resilience in the context of global changes. In: *Contemporary research directions in psychology: Challenges of the third decade of the 21st century: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference dedicated to the 100th anniversary of G.V. Telyatnikov and the 30th anniversary of the Faculty of Psychology of Tver State University (Tver, June 1—2, 2023)* (pp. 291—296). Tver: Tver State University. (In Russ.).
42. Ройк, В.Д. (2024). *Труд и качество трудовой жизни: практика и теория регулирования в западных странах и в России*. М.: Проспект.
- Roik, V.D. (2024). *Labor and quality of working life: Practice and theory of regulation in Western countries and Russia*. Moscow: Prospekt. (In Russ.).
43. Селигман, М. (2006). *Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни*. София.
- Seligman, M. (2006). *New positive psychology: A scientific view of happiness and meaning of life*. Sofia. (In Russ.).
44. Сочивко, Д.В. *Экзистенциальная психодинамика*. Москва-Рязань: Высшая школа психологии, Академия ФСИН России, 2020.
- Sochivko, D.V. (2020). *Existential psychodynamics*. Moscow-Ryazan: Higher School of Psychology, Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia. (In Russ.).
45. Степнова, Л.А. (2003). *Развитие аутопсихологической компетентности государственных служащих: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук*. Российская академия государственной службы при Президенте РФ. М.
- Stepnova, L.A. (2003). *Development of autopsychological competence of civil servants: Extended abstr. Diss. Dr. Sci. (Psychol.)*. Russian Academy of Public Administration under the President of the RF. Moscow. (In Russ.).
46. Стрижицкая, О.Ю. (2018). *Психология позитивного старения: условия, факторы и социальные эффекты гетеротрансцендентности: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук*. Санкт-Петербургский государственный университет. СПб.
- Strizhitskaya, O.Yu. (2018). *Psychology of positive aging: conditions, factors and social effects of heterotranscendence: Extended abstr. Diss D-r Sci. (Psychol.)*. St. Petersburg State University. St. Petersburg (In Russ.).
47. Стрижицкая, О.Ю., Петраш, М.Д. (2024). Разработка методики «Стратегии конструирования старения». *Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия «Психология»*, 14(1), 158—173. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.110>
- Strizhitskaya, O.Yu., Petrash, M.D. (2024). Development of the “Strategies of aging construction” methodology. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 14(1), 158—173. (In Russ.). <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.110>

Поздняков В.М. (2026)  
Мудрость жизнетворчества и пролонгация  
профессионального долголетия у людей пенсионного  
возраста  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)  
The wisdom of life-creation and the prolongation of  
professional longevity among people of retirement  
age *Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 146—170.

48. Сухоруков, А.С. (1997). *Жизнетворчество личности в динамике ее смысловой системы: Дис. ... кандидата психол. наук.* МГУ им. М.В. Ломоносова. М.  
Sukhorukov, A.S. (1997). *Life creation of personality in the dynamics of its meaning system: Diss. Cand. Sci. (Psychol.)*. Lomonosov Moscow State University. Moscow. (In Russ.).
49. Темнова, Л.В. (2001). *Личностно-профессиональное развитие психолога в системе высшего образования: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук.* Российская академия государственной службы при Президенте РФ. М.  
Temnova, L.V. (2001). *Personal and professional development of a psychologist in the system of higher education: Extended abstr. Diss. Dr. Sci. (Psychol.)*. Russian Academy of Public Administration under the President of the Russian Federation. Moscow. (In Russ.).
50. Франкл, В. (1990). *Человек в поисках смысла / пер. с англ. и нем.* М.: Прогресс.  
Frankl, V. (1990). *Man's Search for Meaning / transl. from Engl. and Germ.* Moscow: Progress. (In Russ.).
51. Фролькис, В.В. (1988). *Старение и увеличение продолжительности жизни.* Л.  
Frolkis, V.V. (1988). *Aging and life extension.* Leningrad. (In Russ.).
52. Цветков, Э. (2006). *Гений жизнетворчества.* М.: Астрель.  
Tsvetkov, E. (2006). *The genius of life creation.* Moscow: Astrel.
53. Шварц, Б., Шарп, К. (2015). *Практическая мудрость. Правильный способ делать правильные вещи / пер. с англ.* М.: Олимпбизнес.  
Schwartz, B., Sharp, K. (2015). *Practical wisdom: The right way to do the right things / transl. from Engl.* Moscow: OlimpBiznes. (In Russ.).
54. Шкарин, В.В., Воробьев, А.А., Аджиенко, В.Л., Андриющенко, Ф.А. (2022). Профессиональное долголетие — пути и способы достижения. *Вестник Волгоградского государственного медицинского университета*, 19(2), 19—26.  
<https://doi.org/10.19163/1994-9480-2022-19-2-19-19-26>  
Shkarin, V.V., Vorobyev, A.A., Adzhienko, V.L., Andryushchenko, F.A. (2022). Professional longevity: Ways and means of achievement. *Journal of Volgograd State Medical University*, 19(2), 19—26. (In Russ.). <https://doi.org/10.19163/1994-9480-2022-19-2-19-19-26>
55. Эммонс, Р. (2004). *Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / пер. с англ.* (Д.А. Леонтьев, ред.). М.: Смысл.  
Emmons, R. (2004). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality / transl. from Engl.* (D.A. Leontiev, ed.). Moscow: Smysl. (In Russ.).
56. Энтони, М. (2007). Рубежи теории интеллекта. *Форсайт*, 4(4), 4—18.  
Anthony, M. (2007). Frontiers of intelligence theory. *Foresight*, 4(4), 4—18. (In Russ.). <https://doi.org/10.17323/1995-459X.2007.4.4.18>
57. Antonovsky, A. (1985). The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence. *Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences*, 22(4), 273—280.
58. Baltes, P.B., Staudinger, U.M. (2000). Wisdom: A Metaheuristic (Pragmatic) to Orchestrate Mind and Virtue toward Excellence. *American Psychologist*, 55(1), 125—126.  
<https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.122>
59. Baltes, P.B., Smith, J., Staudinger, U.M. (1991). Wisdom and successful aging. In: T.B. Sonderegger (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (pp. 123—167). Lincoln: University of Nebraska Press.

Поздняков В.М. (2026)  
Мудрость жизнотворчества и пролонгация  
профессионального долголетия у людей пенсионного  
возраста  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 146—170.

Pozdnyakov V.M. (2026)  
The wisdom of life-creation and the prolongation of  
professional longevity among people of retirement  
age *Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(2), 146—170.

60. Baltes, P.B., Baltes, M.M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In: P.B. Baltes, M.M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1—34.). Cambridge, MA: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511665684>
61. Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K. (1990). The psychology of wisdom: An evolutionary interpretation. In: R.J. Sternberg, J. Jordan (Eds.), *A Handbook of Wisdom: Its nature, origins and development* (pp. 25—51). Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139173704.004>
62. Dittman-Kohli, F., Baltes, P.B. (1990). Toward a neofunctionalist conception of adult intellectual development: Wisdom as a prototypical case of intellectual growth. In: C.N. Alexander, E.J. Langer (Eds.), *Higher stages of human development: Perspectives on adult growth* (pp. 54—78). New York: Oxford University Press.
63. Erikson, E.H., Erikson, J.M., Kivnick, H.Q. (1986). *Vital Involvement in Old Age: The Experience of Old Age in Our Time*. New York; London: Norton & Co., Inc.
64. Southam, C.M., Ehrlich, J. (1943). Effects of extracts of western red-cedar heartwood on certain wood-decaying fungi in culture. *Phytopathology*, 33, 517—524.

## Информация об авторе

Вячеслав Михайлович Поздняков, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9487-4435>, e-mail: [pozdneyakov53@mail.ru](mailto:pozdneyakov53@mail.ru)

## Information about the author

Vyacheslav M. Pozdnyakov, Doctor of Science (Psychology), Professor of the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9487-4435>, e-mail: [pozdneyakov53@mail.ru](mailto:pozdneyakov53@mail.ru)

## Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

## Conflict of interest

The author declares no conflict of interest.

Поступила в редакцию 04.05.2025  
Поступила после рецензирования 14.05.2025  
Принята к публикации 06.06.2025  
Опубликована 30.06.2025

Received 2025.05.04  
Revised 2025.05.14  
Accepted 2025.06.06  
Published 2025.06.30