

# ПСИХОЛОГИЯ

СОВРЕМЕННАЯ ЗАРУБЕЖНАЯ

Journal of Modern Foreign Psychology



2025. Том 14. № 2  
2025. Vol. 14, no. 2

# **СОВРЕМЕННАЯ ЗАРУБЕЖНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

**Том 14, № 2 / 2025**

Тема номера

**Безопасность и жизнестойкость личности  
в экстремальных условиях**

Тематический редактор:

В.Е. Петров

# **JOURNAL OF MODERN FOREIGN PSYCHOLOGY**

**Volume 14, no. 2 / 2025**

Topic of the issue

**Personal safety and resilience in extreme conditions**

Topical editor:

Vladislav E. Petrov

Московский государственный психолого-педагогический университет

Moscow State University of Psychology & Education



**Международный научный журнал  
«Современная зарубежная психология»**

**Редакционная коллегия**

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

**Редакционный совет**

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

**Секретарь**

Пономарева В.В.

**Научный консультант**

Неврюев А.Н.

**Технический редактор**

Борисова О.Н.

**Компьютерная верстка**

Баскакова М.А.

**Корректор**

Лопина Р.К.

**УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ**

ФГБОУ ВО «Московский государственный  
 психолого-педагогический университет»

**Адрес редакции**

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

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

E-mail: [jmfp@mgppu.ru](mailto:jmfp@mgppu.ru)

Сайт: <https://psyjournals.ru/jmfp>

**Индексируется:**

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

Издается с 2012 года

Периодичность: 4 раза в год

Свидетельство о регистрации СМИ:

Эл № ФС77-66445 от 21.07.2016

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

© ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-  
 педагогический университет», 2025

**International Scientific Journal  
 “Journal of Modern Foreign Psychology”**

**Editorial board**

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

**Editorial council**

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

**Secretary**

Ponomareva V.V.

**Scientific consultant**

Nevryuev A.N.

**Technical editor**

Borisova O.N.

**Computer layout designer**

Baskakova M.A.

**Proofreader**

Lopina R.K.

**FOUNDER & PUBLISHER**

Moscow State University of Psychology and Education  
 (MSUPE)

**Editorial office address**

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

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

E-mail: [jmfp@mgppu.ru](mailto:jmfp@mgppu.ru)

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

**Indexed in:**

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

Published quarterly since 2012

The mass medium registration certificate:

El FS77-66445 number. Registration date 21.07.2016

All rights reserved.

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

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

© MSUPE, 2025



## СОДЕРЖАНИЕ

### КОЛОНКА РЕДАКТОРА

*Петров В.Е.*

Введение 5

### БЕЗОПАСНОСТЬ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ЛИЧНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

*Зинатуллина А.М.*

Психологическая безопасность в условиях профессионального стресса 8

*Петров В.Е.*

Личностный выбор участия в экстремальном добровольчестве 18

*Розенова М.И., Огнев А.С., Лихачева Э.В.*

Психологические механизмы деструктивного манипулирования и стратегии профилактики цифрового мошенничества 26

*Медведева А.С.*

Виктимизация несовершеннолетних при сексуальной эксплуатации в Интернете: обзор зарубежных исследований 38

### ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА И ИНЖЕНЕРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*Березина Т.Н.*

Жизненные силы как ресурс профессионального долголетия: обзор отечественных и зарубежных исследований 47

*Куликова А.И., Сачкова М.Е.*

Нетворкинг как социально-психологический ресурс резилентности и преодоления неопределенности у предпринимателей 57

### СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*Бовина И.Б., Бовин Б.Г.*

Стресс: социально-психологическая тема с вариациями 64

### ПСИХОЛОГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*Крушельницкая О.Б., Маринова Т.Ю., Орлов В.А., Сластина В.Б.*

Профилактика школьного буллинга как фактор безопасности образовательной среды 74

### Вне тематики

### СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*Неврюев А.Н., Самородов Н.В., Смирникова О.В.*

Онлайн-идентичность как психологический феномен: современные подходы и эмпирические исследования 85

*Соловова Н.А., Кирпичев А.В., Гагарина М.А.*

Просоциальное поведение в ситуации морального выбора: теоретические подходы к исследованию 95

*Чинарёва Ю.Ф.*

Современные зарубежные подходы к открытому усыновлению 104

### ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ И ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*Солодкова А.В., Шепелева Е.А.*

Опросник знаний о времени для детей 7—13 лет: методические рекомендации и нормирование 114

*Хегай А.С.*

Связь отношения ко времени с различными аспектами благополучия подростков и молодежи: обзор современных зарубежных исследований 131

### ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА И ИНЖЕНЕРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*Панюкова Ю.Г., Александрова Е.С.*

Психологическое благополучие сотрудников офиса и организация пространства рабочего места: Обзор теоретических подходов 141

### МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*Коренева Е.В.*

Детерминанты психологического благополучия людей с ВИЧ: оценка роли стигматизации и социальной поддержки 153

Наши авторы 161

## CONTENTS

### NOTES FROM EDITOR

*Petrov V.E.*

Introduction	5
--------------	---

### **PERSONAL SAFETY AND RESILIENCE IN EXTREME CONDITIONS**

#### **LEGAL PSYCHOLOGY AND PSYCHOLOGY OF SAFETY**

*Zinatullina A.M.*

Psychological safety in conditions of professional stress	8
---	---

*Petrov V.E.*

Personal choice to participate in extreme volunteering	18
--	----

*Rozenova M.I., Ognev A.S., Likhacheva E.V.*

Psychological Mechanisms of Destructive Manipulation and Strategies for Preventing Digital Fraud	26
--	----

*Medvedeva A.S.*

Victimization of minors in online sexual abuse: a review of international studies	38
---	----

### **LABOUR PSYCHOLOGY AND ENGINEERING PSYCHOLOGY**

*Berezina T.N.*

Vitality as a resource for professional longevity: A review of domestic and foreign studies	47
---	----

*Kulikova A.I., Sachkova M.E.*

Networking as a socio-psychological resource of resilience and overcoming uncertainty in entrepreneurs	57
--	----

### **SOCIAL PSYCHOLOGY**

*Bovina I.B., Bovin B.G.*

Stress: social psychological theme with variations	64
--	----

### **EDUCATIONAL PSYCHOLOGY AND PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY**

*Krushelnitskaya O.B., Marinova T.Yu. Orlov V.A., Slastina V.B.*

Prevention of school bullying as a factor in the safety of the educational environment	74
--	----

### *Outside of the theme rooms*

#### **SOCIAL PSYCHOLOGY**

*Nevryuev A.N., Samorodov N.V., Smirnikova O.V.*

Online Identity as a Psychological Phenomenon: Contemporary Approaches and Empirical Research	85
---	----

*Solovova N.A., Kirpichev A.V., Gagarina M.A.*

Prosocial behavior in a situation of moral choice: Theoretical approaches to research	95
---	----

*Chinareva Yu.F.*

Modern Foreign Approaches to Open Adoption	104
--	-----

### **DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY AND AGE-RELATED PSYCHOLOGY**

*Solodkova A.V., Shepeleva E.A.*

Time knowledge questionnaire for children 7—13 years old: methodological recommendations and norming	114
--	-----

*Khegay A.S.*

The relationship between time attitudes and different aspects of adolescent and young adult well-being: a scoping review of current foreign studies	131
---	-----

### **LABOUR PSYCHOLOGY AND ENGINEERING PSYCHOLOGY**

*Panyukova Ju.G., Alexandrova E.S.*

Psychological well-being of office employees and workplace space organization: A review of theoretical approaches	141
---	-----

### **MEDICAL PSYCHOLOGY**

*Koreneva E.V.*

Determinants of psychological well-being of people with HIV: Assessing the role of stigma and social support	153
--	-----

Our authors	164
-------------	-----

---

## КОЛОНКА РЕДАКТОРА NOTES FROM EDITOR

---

Редакторская заметка | Editorial note

### Введение

**В.Е. Петров<sup>1</sup>** ✉

<sup>1</sup> Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация  
✉ v.e.petrov@yandex.ru

### Introduction

**V.E. Petrov<sup>1</sup>** ✉

<sup>1</sup> Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation  
✉ v.e.petrov@yandex.ru

Специальный выпуск журнала «Современная зарубежная психология» посвящен анализу проблем стресса, безопасности деятельности и жизнестойкости личности в экстремальных условиях. Указанная проблематика рассматривается авторами в соответствующих рубриках с позиции различных отраслей психологической науки: юридической психологии и психологии безопасности, психологии труда и инженерной психологии, социальной психологии, психологии образования и педагогической психологии. Мультидисциплинарность, фундаментальность и оригинальность раскрытия проблем стресса, жизнестойкости и безопасности деятельности в экстремальных условиях — особенности, отличающие статьи настоящего выпуска от других подобных публикаций.

Рубрику «Юридическая психология и психология безопасности» представляют четыре статьи.

В статье *А.М. Зинатуллиной* проводится обзор современных зарубежных публикаций в области психологической безопасности сотрудников различных организаций в условиях профессионального стресса. Анализируются такие причины переживания профессионального стресса, как недостаточная сформированность адаптационных механизмов, дискриминационные и конфликтные отношения, нарушение ролевого взаимодействия в системе «руководитель-подчиненный», отсутствие опыта совладания в стрессогенных ситуациях профессиональной деятельности. Показана деструктивность пролонгированного воздействия профессионального стресса на личность. Прикладное значение имеет систематизация автором мер обеспечения психологической безопасности. Среди наиболее продуктивных выделены: изменение корпоративной культуры, например признание уни-

кальности личности, человекоцентрированное управление трудовым коллективом и установление позитивной коммуникации в нем, создание безусловно безопасной и психологически экологичной рабочей среды. Материал актуализирует влияние профессионального стресса на психологическую безопасность личности, что имеет огромный потенциал реализации в практике деятельности отечественных организаций.

Статья *В.Е. Петрова* посвящена анализу зарубежных подходов к детерминации личностного выбора участия в экстремальном добровольчестве. Описаны и детализированы такие направления современных исследований, как личностный выбор — вектор построения жизненной карьеры; ценностно-смысловой и мотивационный подход; самодетерминационный подход; личностный выбор как социальная идентичность; прагматизм и выгода в детерминации личностного выбора экстремальной соучаствующей деятельности. На панель дискуссии вынесен вопрос о доминирующей роли и соотношении внутренних побудительных к выбору добровольчества и внешне обусловленных факторов. Показано, что в зарубежных психологических исследованиях проблематика экстремального добровольчества представлена ограниченно в сравнении с иными формами волонтерства. Это во многом обусловлено отсутствием или существенным ограничением экстремальной психопрактики с масштабным участием добровольцев. Принципиально важно то, что детерминация личностного выбора в зарубежной психологии предполагает самореализацию, потребность в автономии, карьерные устремления, социальную идентичность, что существенно отличает ее от отечественной, где личностный выбор



основан на идейности, гражданском долге, справедливости, патриотизме.

В статье *М.И. Розеновой, А.С. Огневой, Э.В. Лихачевой* исследуются психологические механизмы деструктивного манипулятивного влияния на людей в цифровой среде, что позволяет предложить меры противодействия кибермошенническим действиям. Констатируется существенное усложнение оперативного установления факта обмана по причине растущих возможностей персонификации ложного контента, генерируемого на основе предварительного обобщения сведений о потенциальной жертве. Акцентируется внимание на психологических проблемах использования мошенниками возможностей искусственного интеллекта и поддельных контентов (фишинга), направленных на раскрытие личных данных пользователей для дальнейшего манипулирования. Показаны особенности использования социальной киберинженерии, повышающей виктимность личности и ее готовность предоставлять мошенникам конфиденциальную информацию. Авторы ориентируют читателя на то, что в рамках противодействия мошеннической информационно-коммуникативной манипуляции необходимо повышение когнитивной ориентировки граждан в современных информационных технологиях, стрессоустойчивости, финансовой и юридической грамотности, укрепление целостности системы «Я» в части осознанности и целеполагания жизнедеятельности.

Статья *А.С. Медведевой* ориентирована на исследование проблемы кибервиктимизации несовершеннолетних при сексуальной эксплуатации. По результатам анализа установлены факторы, потенцирующие участие детей в сексуализированном общении с посягателями и их общую уязвимость для эксплуатации, что во многом определяется потребностями молодежи в признании и продуктивном межличностном взаимодействии, спецификой психосексуального развития. Кибервиктимизация связана с половозрастными, гендерными, соматическими, социальными особенностями несовершеннолетних, манипулятивными действиями преступников. Прикладное значение материала состоит в обращении к проблеме профилактики вовлечения несовершеннолетних в сексуализированные интернет-коммуникации через повышение культуры в области межличностных отношений людей, совершенствование сексуального воспитания и социализации молодежи, расширение представления о киберугрозах, развитие самоконтроля.

Рубрика «Психология труда и инженерная психология» представлена двумя статьями.

В статье *Т.Н. Березиной* разработана проблема жизненной силы как ресурса профессионального долголетия, которая носит сквозной характер, определяя период активной трудоспособности и продолжительность жизни человека. Особого внимания заслуживает детализация явления «платы за ум», представленного как чрезмерное расходование жизненной силы.

Показаны механизмы компенсации затрат и восстановления жизненных сил. Центральное место отведено социально-экономической компенсации (зарплата, доступная медицина и др.), использованию личностных ресурсов (оптимизация режима труда и отдыха, культивирование активности, хобби и др.), социально-психологическому ресурсу (общение, отношения и межличностные контакты), целеполагание.

Статья *А.И. Куликовой, М.Е. Сачковой* представляет собой обзор зарубежных исследований на тему неопределенности, стресса и резильентности в предпринимательской деятельности. В качестве социально-психологического ресурса разрешения проблемы резильентности позиционируется нетворкинг как социальный и духовный капитал. Исследована гендерная специфика рисков предпринимательства, которая определяется психо-социокультурными барьерами и ожиданиями. В качестве практических рекомендаций использования технологии нетворкинга в бизнесе авторы делают акцент на импровизации, стратегических инновациях, обучении на неудачах, социальном взаимодействии.

Рубрика «Социальная психология» представлена статьей *И.Б. Бовиной, Б.Г. Бовина*, в которой поднимается широкий круг проблем, связанных со стрессом и совладением с ним. Авторами сделан акцент на анализе зарубежных подходов с позиции социальной идентичности, атрибутивной теории, теории социального сравнения, теории социальных представлений. Показано как социально-психологические механизмы оказывают влияние на восприятие психотравмирующей ситуации, совладение человека со стрессом, поведение в ситуации неопределенности, групповую динамику стресса.

Рубрика «Психология образования и педагогическая психология» содержит статью *О.Б. Крушельницкой, Т.Ю. Мариновой, В.А. Орловой, В.Б. Сластиной*. Материал поднимает проблему безопасности школьной образовательной среды, буллинга и кибербуллинга. Анализируются подходы к психопрофилактической работе с участниками образовательного процесса по оптимизации социально-психологического климата в школе. Показано, что, помимо традиционных средств просветительской и тренинговой работы, широко применяются средства компьютерного моделирования ситуаций межличностного взаимодействия. В качестве перспективного направления выделяется изучение и учет влияния семейного воспитания на ценностные ориентации и формирование позиции учащихся в отношении травли со стороны сверстников, поиск эффективных психолого-педагогических средств влияния учителей на развитие у подростков гуманистических ценностей (неприкосновенности личности и личностного пространства) и стремления к просоциальному поведению.

Редакция журнала и авторский коллектив выражают надежду на то, что ознакомление с материалами настоящего выпуска позволит читателям расширить представление о современных проблемах безопасно-

сти и жизнестойкости личности в экстремальных условиях, зарубежных подходах и позиции ведущих отечественных специалистов (авторов) к их решению. Критическое осмысление содержания статей может

выступить основой научного поиска в разработке перспективных психологических проблем, а также подтверждением выдвинутых исследовательских гипотез.

### ***Информация об авторах***

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

### ***Information about the authors***

*Vladislav E. Petrov*, Candidate of Sciences (Psychology), Associate Professor, Associate Professor of the Department «Scientific Foundations of Extreme Psychology», Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7854-4807>, e-mail: [v.e.petrov@yandex.ru](mailto:v.e.petrov@yandex.ru)

Поступила в редакцию 16.06.2025

Поступила после рецензирования 16.06.2025

Принята к публикации 16.06.2025

Опубликована 30.06.2025

Received 2025.06.16.

Revised 2025.06.16.

Accepted 2025.06.16.

Published 2025.06.30.



## БЕЗОПАСНОСТЬ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ЛИЧНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ PERSONAL SAFETY AND RESILIENCE IN EXTREME CONDITIONS

### ЮРИДИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ LEGAL PSYCHOLOGY AND PSYCHOLOGY OF SAFETY

Обзорная статья | Review paper

#### Психологическая безопасность в условиях профессионального стресса

А.М. Зинатуллина<sup>1</sup> ✉

<sup>1</sup> Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

✉ [azaliazinatullina@mail.ru](mailto:azaliazinatullina@mail.ru)

#### Резюме

**Контекст и актуальность.** В XXI веке можно наблюдать постоянно меняющиеся условия в политической, социальной, экономической и духовной сферах современного общества, в результате чего различные специалисты могут сталкиваться с профессиональным стрессом и низким уровнем психологической безопасности. **Цель** настоящего теоретического исследования — проведение обзора современных зарубежных работ по проблемам психологической безопасности в условиях профессионального стресса, а также выявление эффективных практических инструментов предотвращения стрессовых ситуаций. **Исследовательский вопрос** заключался в том, чтобы выявить последние тенденции и результаты зарубежных исследований в области психологической безопасности при переживании профессионального стресса сотрудниками. **Результаты.** Причиной переживания профессионального стресса ученые назвали такие, как отсутствие адаптационных механизмов для сотрудников на рабочем месте и контроля в вопросах дискриминации женщин в профессиональной среде, межличностные конфликты, страх в общении с начальством, низкий уровень социального капитала и др. При обеспечении и повышении психологической безопасности указанные проблемы решаются в отношении каждого сотрудника и коллектива, что благоприятно сказывается на результатах осуществления профессиональной деятельности. Ключевыми факторами повышения психологической безопасности на сегодняшний день являются: установление оптимальных и безопасных условий осуществления профессиональной деятельности; разработка обучающих программ по преодолению трудных ситуаций и развитию жизнестойкости; признание каждого члена коллектива уникальной личностью; лидерство, основанное на служении; активное применение практик осознанности в течение рабочего дня; установление позитивной коммуникации в коллективе и т. д. В данной работе выявляются новые тенденции и направления по рассматриваемой проблеме, а также подчеркивается необходимость проведения профилактических мер по улучшению организационных условий профессиональной деятельности, сказывающейся на психоэмоциональном состоянии сотрудников.

**Ключевые слова:** психологическая безопасность, профессиональный стресс, профилактика, психоэмоциональное состояние

**Для цитирования:** Зинатуллина, А.М. (2025). Психологическая безопасность в условиях профессионального стресса. *Современная зарубежная психология*, 14(2), 8—17. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140201>

## Psychological safety in conditions of professional stress

A.M. Zinatullina<sup>1</sup> ✉

<sup>1</sup> Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

✉ azaliazinatullina@mail.ru

### Abstract

**Context and relevance.** In the 21st century, we can observe constantly changing conditions in the political, social, economic and spiritual spheres of modern society, as a result of which various specialists may face professional stress and a low level of psychological safety. Thus, **the purpose** of this theoretical study was to review modern foreign works on the problems of psychological safety in conditions of professional stress and summarize the results in this area, paying attention to the identification of effective practical tools. In this regard, **the research question** was to identify the latest trends and results of foreign studies in the field of psychological safety when employees experience professional stress. **Results.** Scientists have identified the following reasons for experiencing professional stress: lack of adaptation mechanisms for employees in the workplace and control over discrimination against women in the professional environment, interpersonal conflicts, fear in communicating with managers, low level of social capital, etc. By ensuring and improving psychological safety, these problems are solved in relation to each employee and team, which has a positive effect on the results of professional activities. Key factors in improving psychological safety today are: establishing optimal and safe conditions for professional activities; developing training programs to overcome difficult situations and develop resilience; recognizing each team member as a unique individual; service-based leadership; actively using mindfulness practices during the workday; establishing positive communication in the team, etc. This paper identifies new trends and directions on the issue under consideration, and emphasizes the need for preventive measures to improve the organizational conditions of professional activities that affect the psycho-emotional state of employees.

**Keywords:** psychological safety, professional stress, prevention, psycho-emotional state

**For citation:** Zinatullina, A.M. (2025). Psychological safety in conditions of professional stress. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 14(2), 8—17. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140201>

### Введение

В XXI веке вопросы психологической безопасности в процессе реализации трудовой деятельности являются одними из самых ключевых в связи с постоянно меняющимися условиями в политической, социальной, экономической и духовной сферах современного общества, в результате чего специалисты могут сталкиваться с профессиональным стрессом.

Как известно, стресс — это реакция организма на внешние раздражители, когда возникает такое психологическое состояние, при котором происходит дисбаланс между наличием/отсутствием собственных ресурсов и требованиями настоящей ситуации. Негативные признаки подобного состояния особенно усиливаются при реализации профессиональных задач, осуществляющейся в интенсивном режиме (Mauno et al., 2023). Например, исследование, проведенное в медицинских организациях Китая в период COVID-19, показало, что в 34 больницах у 71,5% сотрудников наблюдались отрицательные последствия переживаемого ими стресса, у 50,4% — была выявлена депрессия, у 44,6% — тревожность, 34% сотрудников испытывали проблемы со сном. Безусловно, в большей степени пострадали те из них, кто оказывал непосредственную медицинскую помощь и был в напряженном графике (Wang et al., 2020). Причем в научных исследованиях ученые выявляют такие проявления

стресса у представителей медицинской сферы, как трудности когнитивного характера, проблемы с запоминанием рабочих процессов и задач, равнодушие к их выполнению, информационное перенасыщение и неспособность к концентрации внимания (Kalakoski et al., 2020). Сам стресс оказывает большое влияние на качество выполнения профессиональной деятельности и приводит к негативному отношению к ней, в связи с чем может появиться желание уволиться.

Так, недавнее исследование среди 1084 австралийских сотрудников показало, что те из них, кто работает там, где наблюдаются низкий уровень психологической безопасности и большое количество часов переработок, подвержены высокому риску глубокой депрессии. Также мужчины и женщины, вовлекающиеся в профессиональную деятельность без соблюдения режима дня и отдыха, начинают в чаще задерживаться на работе, что, в свою очередь, снова приводит к возникновению симптомов депрессии (Zadow et al., 2021).

Говоря о негативных последствиях низкого уровня психологической безопасности в рабочем коллективе, следует особенно подчеркнуть высокую значимость теории сохранения ресурсов Стивена Хобфолла, суть которой заключается в том, что при потенциальной/реальной угрозе потери ресурсов возникает стресс. Существует 4 основных принципа, на которых строится данная теория: 1) принцип приоритета потерь, когда «истощение» ресурсов воспринимается более опасным

и неприятным, чем процесс их приобретения; 2) принцип инвестирования в ресурсы — вложения в развитие уже имеющихся ресурсов и (или) формирование новых позволяют более уверенно чувствовать себя при их потере и быстрее восстанавливаться в трудные жизненные периоды; 3) принцип парадокса выгоды — значимость наличия ресурсов возрастает, когда они теряются, что дополнительно подчеркивают для человека необходимость в их наличии; 4) принцип отчаяния, возникающего при состоянии истощения ресурсов, из-за чего человек начинает вести себя агрессивно и порой иррационально. Также С. Хобфолл выделяет следующие следствия, которые требуется учитывать при организации труда и разработке комплексных стратегий для достижения профессиональных целей: 1) если у людей или организации большое количество ресурсов, то они менее уязвимы к потерям в отличие от тех, кому их не хватает; 2) потеря ресурсов имеет «спиралевидную форму», иными словами, когда происходит потеря ресурсов, которая является наиболее значимым процессом, чем их приобретение, то стресс в такой ситуации возрастает в разы — и по воздействию, и по динамике в связи с тем, что чем больше истощаются ресурсы, тем меньше сил на их компенсацию; 3) прирост ресурсов аналогичным образом имеет «спиралевидную форму», однако данный процесс происходит медленнее и поэтому требует от людей большего времени и вовлеченности (Zhou, Chen, 2021).

На основании вышесказанного, можно прийти к выводу, что при формировании, развитии ресурсов в рабочей атмосфере возрастает психологическая безопасность, что, в свою очередь, становится мотивационным фактором для сотрудников вкладываться в свои ресурсы, помогая друг другу и стимулируя получение новых компетенций, рост и развитие (Wang, Kang, Choi, 2022).

Основываясь на теории сохранения ресурсов Стивена Хобфолла и рассматривая ее в контексте профессиональной деятельности, мы видим, что нехватка ресурсов, как правило, способствует стрессу и профессиональному выгоранию. И важно отметить, что наличие небольшого количества ресурсов, как внешних, так и внутренних у сотрудников, отрицательно сказывается на реализации ими творческого и креативного подхода в работе, так как они считают его непродуктивным. Однако их коллеги, имеющие дополнительные ресурсы, гораздо меньше сталкиваются с выгоранием и охотно берутся за творческие и сложные задачи (Bakker Demerouti, Sanz-Vergel, 2023), в связи с чем можно увидеть, как психологическая безопасность и благополучие сотрудников оказывает влияние не только на их психоэмоциональное состояние, но и на качество профессиональной деятельности.

Фактор психологической безопасности является показателем того, как люди умеют справляться с рисками, возникающими в контексте конкретных межличностных взаимодействий, например на рабочем месте (Zhou, Chen, 2021). Испытывая психологическую без-

опасность люди не боятся пробовать новые способы выполнения задач с получением обратной связи от коллег (Kusbandono et al., 2025), что позволяет эффективно достигать профессиональных целей вместо концентрации на отстаивании и защите своих границ.

Психологическая безопасность действительно является ресурсом, способствующим созданию комфортной среды на рабочем месте, когда сотрудники могут свободно самовыражаться, не ожидая негативных реакций со стороны коллег и руководителей; как результат, подобная обстановка естественным образом снижает профессиональный стресс, эмоциональное выгорание и обеспечивает благополучие в коллективе. Как отмечают В. Ванг, С.-В. Канг и С.Б. Чой, специалисты, не ощущающие психологическую безопасность, практически не идут на риски, боятся ошибок, так как творческое решение любых задач не всегда предполагает возможность достижения цели с первого раза, что заставляет их испытывать стресс на работе, который снижает благоприятные показатели самочувствия. Отсюда данные авторы на основании теории сохранения ресурсов С. Хобфолла делают выводы, что психологическая безопасность является одним из существенных факторов в повышении креативности, благополучия и в снижении стресса (Wang, Kang, Choi, 2022).

Более того, исследования среди специалистов здравоохранения в Калифорнии подтвердили также высокую значимость психологической безопасности в вопросах улучшения командной работы (Diabes et al., 2020), когда коллеги могут открыто высказывать свое профессиональное мнение, выслушивать друг друга, логически обосновывать свои решения и признавать, что не исключается неопределенность в части рабочих задач. Все это способно создавать безопасную среду для преодоления разногласий. Как отмечают Шерил Ратерт, Гадир Ишкaideф и Трейси Х. Портер, благоприятная атмосфера в рабочем коллективе компенсирует потерю психологических ресурсов (которая, в свою очередь, ведет к профессиональному стрессу) за счет повышения психологической безопасности (Rathert, Ishkaidef, Porter, 2020).

Таким образом, говоря в контексте осуществления профессиональной деятельности «психологическая безопасность» определяется как состояние людей, отражающее высокую степень безопасности при соблюдении следующих условий: когда коллеги чувствуют, что могут свободно высказывать свое мнение; их компетентность высоко ценится; их принимают такими, какие они есть; ими интересуются как личностями; они могут делиться друг с другом обратной связью и обсуждать любые сложные рабочие вопросы (Zhou, Chen, 2021; Shafaei et al., 2023).

Модель психологической безопасности Тимоти Кларка (Clark, 2020) состоит из следующих компонентов-стадий:

1) безопасность включения (inclusion safety) — данный этап подразумевает создание такой атмосферы, в которой каждый сотрудник чувствует себя частью кол-

лектива, где его принимают и готовы с ним обсуждать рабочие вопросы с учетом его мнения;

2) безопасность обучения (*learner safety*) — на этой стадии предоставляется возможность сотрудникам обучаться новым навыкам и компетенциям, повышать квалификацию, имея при этом возможность задавать вопросы с целью развития и улучшения механизмов рабочих процессов, совершать ошибки;

3) безопасность участия (*contributor safety*) — понимание сотрудниками того, что их вклад в работу имеет высокую ценность для руководства и их знания и компетенции имеют значимость в решениях профессиональных задач и проектов;

4) безопасность изменений (*challenger safety*) — высший уровень психологической безопасности, позволяющий сотрудникам предлагать новые нестандартные идеи, открыто обсуждать существующие риски и негативные последствия в целях достижения новых результатов команды.

Как мы видим, представленная 4-стадийная модель психологической безопасности Тимоти Кларка позволяет достаточно в полной мере отразить ее важнейшие составляющие, без которых уровень переживания профессионального стресса будет только расти.

Э.К. Эдмондсон и Д.П. Брэнсби подчеркивают, что психологическая безопасность помогает преодолеть стресс и напряжение на работе. Они приводят реальные результаты исследований, доказывающие отрицательные связи между психологической безопасностью и эмоциональным истощением, проявлением неуважительного отношения к сотрудникам, травлей на работе, выгоранием, текучестью кадров; подчеркивается, что высокая степень психологической безопасности влияет на оказание поддержки в случае проявления насилия и агрессии среди коллег, а также способствует проявлению решимости обсудить трудные вопросы о буллинге на работе (Edmondson, Bransby, 2023).

Учитывая высокую актуальность рассматриваемой темы и необходимость научного обоснования подходов к ее изучению, данная статья имеет большое практическое значение, в ней приводятся результаты современных исследований по психологической безопасности в условиях профессионального стресса, позволяющие стать основой для разработки и применения эффективных инструментов для снижения стресса на работе.

**Целью** теоретического исследования является обзор современных зарубежных исследований по проблемам психологической безопасности в условиях профессионального стресса и обобщение его результатов. Обращается внимание на эффективные практические инструменты повышения психологической безопасности.

**Методы исследования** — проведение теоретического анализа современных зарубежных публикаций о психологической безопасности во взаимосвязи с профессиональным стрессом.

**Исследовательский вопрос:** каковы последние тенденции и результаты зарубежных исследований в обла-

сти психологической безопасности при переживании профессионального стресса сотрудниками?

#### **Задачи исследования:**

1) провести подробный анализ актуальных научных исследований зарубежных коллег по рассматриваемой теме;

2) выявить причины переживания профессионального стресса в сфере труда за последние годы, которые связаны с показателями психологической безопасности;

3) определить ключевые факторы повышения психологической безопасности.

#### **Причины переживания профессионального стресса**

Говоря о рабочем стрессе, нужно понимать, что причины его возникновения могут быть самыми разными. Например, для работников тяжелого физического труда в промышленной сфере стресс будет связан с опасными условиями осуществления трудовой деятельности; для офисных работников — с качеством коммуникаций между людьми; для представителей медицинских профессий — с высоким риском заражения инфекциями, ненормированным рабочим днем и т. д. Так или иначе, вне зависимости от сферы труда все указанные причины профессионального стресса являются поводом для беспокойства работодателей, стресс влияет на производительность труда и именно он зачастую ведет к частым прогулам, снижению работоспособности, низкой концентрации внимания и отсутствию новых идей.

Согласно исследованию М. Армстронга-Стассена, менеджеры, которые были переведены из одного отдела в другой, испытывали стресс в связи с новыми обязанностями и измененной ответственностью, что негативно сказывалось на их деятельности. Иными словами, обеспечение работодателем плавного перехода работника на новую должность и возможности комфортной адаптации к обязанностям и коллегам будет снижать риск столкновения с рабочим стрессом, симптомы которого выражаются в головокружениях, беспокойном состоянии, депрессии. Мы видим, что отсутствие адаптационных механизмов для сотрудников будет являться одной из причин переживания профессионального стресса (Arzuaga, Gandolfi, 2021).

Одновременно переход на другую должность и приобретение новых обязанностей могут играть положительную роль, если воспринимать данный профессиональный этап как новый опыт и приобретение дополнительных навыков (Damanik, 2023), но в той рабочей среде, где сотрудники друг к другу относятся очень строго, требуя в жесткой форме соблюдения всех сроков выполнения поставленных задач, принуждая к чрезмерной рабочей нагрузке и решая ряд проблем через конфликт, стресс избежать не получится, из-за чего у человека будет снижаться желание работать и возрастать умственная усталость (Yunita, Saputra, 2019). Как уже было ранее сказано, психологическая безо-



пасность напрямую связана с качеством взаимодействия между сотрудниками, следовательно, в описываемом случае одной из причин профессионального стресса также будет являться и конфликтная обстановка в межличностных коммуникациях.

Следует отметить, что в современное время пол оказывает существенное влияние на переживание стресса в профессиональной среде. Женщины сталкиваются с ним гораздо чаще, чем мужчины, так как им приходится выполнять сразу несколько ролей и они часто испытывают дискриминацию по сравнению с противоположным полом. Более того, женщины легче подвергаются стрессу, поскольку они в качестве стратегии его преодоления используют эмоциональное переживание, тогда как мужчины склонны использовать стратегию логического принятия решений; однако несмотря на это женщины готовы справляться с трудными ситуациями и противостоять имеющемуся давлению (Yunita, Saputra, 2019).

Также исследования XXI века показывают, что длительный рабочий день, посменная работа, высокая нагрузка, отсутствие достаточных ресурсов и, как следствие, утомляемость приводят к профессиональному стрессу, эмоциональному истощению и выгоранию (Zhou, Chen, 2021). Сюда же можно отнести и низкую оплату труда, профессиональную непригодность и невозможность карьерного роста, которые снижают показатели удовлетворенности работой.

Времена пандемии выявили и такие источники профессионального стресса у медицинского персонала, как высокая тревожность (например, из-за страха заразиться вирусом самим и подвергнуться опасности свое ближайшее окружение), физическая усталость, высокий уровень сострадания к больным, что приводило к достаточно серьезным последствиям ввиду эмоциональных переживаний (Hernandez, Camargo, Romero, 2024).

Авторы Х. Ли и А. Оксанен пишут, что для преодоления стресса у специалистов их работодателям необходимо налаживать организационные процессы таким образом, чтобы была обеспечена стабильность в профессиональной среде и чтобы работникам была предоставлена возможность справляться с кризисами (Lee, 2021; Oksanen et al., 2021). В данном контексте психологическая безопасность выходит на первый план, обеспечивая работникам чувство безопасности в окружающей обстановке и минимизируя межличностные отрицательные риски. Следовательно, появляется реальный инструмент для снижения негативных эмоциональных и когнитивных последствий стресса за счет создания атмосферы доверительного взаимодействия, ведь под психологической безопасностью подразумевается восприятие работниками того, как они реагируют на то или иное поведение в межличностных ситуациях.

Люди с низким уровнем психологической безопасности чаще всего сталкиваются с так называемой «спиралью потери ресурсов», когда, согласно С. Хобфоллу, человек, не имея достаточного количества ресурсов,

начинает претерпевать последствия от их нехватки, что снова приводит к очередной их потере. Этот процесс, как правило, истощает специалиста, как на физическом, так и на психологическом уровне. В частности, он чувствует себя небезопасно в коллективе и в процессе трудовой деятельности, у него появляются сомнения в собственных силах справляться с рискованными и требующими решительности ситуациями и нежелание брать инициативу в свои руки. С целью избегания межличностных рисков такие сотрудники стремятся к более осторожному поведению, они испытывают страх в общении с руководителями, так как боятся осуждения и наказания с их стороны, что, безусловно, отнимает у них большое количество сил и времени на преодоление негативных чувств (Zhou, Chen, 2021).

В рамках выявления причин переживания профессионального стресса стоит обратить внимание и на концепцию социального капитала Роберта Патнэма, которая относится к «...особенностям социальной организации, таким как сети, нормы и социальное доверие, способствующие координации и сотрудничеству на благо всех», где «сети» — это связи, которые люди и организации используют с течением времени, чтобы получить доступ к необходимым им ресурсам, «нормы» — это определенные организацией и согласованные сотрудниками способы осуществления рабочих задач, «доверие» — это готовность быть открытыми в своих мнениях в коллективе и способность с уважением относиться к ним и друг к другу (Bonde et al., 2023). Так, исследование среди сотрудниц Бразилии показало, что низкий уровень социального капитала в рабочей среде имеет связь с плохим самочувствием, депрессией и высокими показателями переживания стресса, а налаженное социальное взаимодействие и сплоченность играют ключевую роль в улучшении психического здоровья и стремлении вести здоровый образ жизни (Bonde et al., 2023).

Таким образом, современные результаты исследований выявляют большое количество причин возникновения профессионального стресса, но однозначно можно сказать, что именно обеспечение психологической безопасности в самом широком ее смысле способно решать множество проблем, касающихся каждого сотрудника отдельно, командной работы и, что важно для работодателя, эффективного выполнения деятельности.

### **Ключевые факторы повышения психологической безопасности**

Если говорить общими словами, то психологическая безопасность подразумевает то, что определенное место работы безопасно с точки зрения каких-либо межличностных рисков. Причем в таких условиях осуществления деятельности сотрудники стремятся соответствовать безопасному поведению и безопасным

коммуникациям, корректируя свое поведение должным образом.

Как указывают Дж.С. Айала Кальво и Г.М. Гарсиа, для снижения стресса на работе, повышения благополучной обстановки и психологической безопасности в коллективе работодателям следует:

- 1) находить оптимальные условия рабочей среды во избежание эмоционального выгорания сотрудников;
- 2) создавать и разрабатывать обучающие программы по выносливости для работников, так как умение преодолевать трудности положительно влияет на психологическое благополучие;
- 3) развивать жизнестойкость как у руководителей, так и у подчиненных, потому что только ее умеренный или высокий уровень способен помогать справляться с симптомами выгорания и повышать психологическое самоощущение (Ayala Calvo, Garcia, 2018).

Х. Чжоу и Дж. Чен большое внимание акцентируют на теории психологического расширения возможностей, которая строится на понимании внутренней мотивации в отношении таких когнитивных факторов, как смысл (соответствие сформированных ценностей и убеждений с политикой компании), компетентность (самоэффективность, указывающая на потенциальную возможность в достижении карьерного роста), самоопределение (стремление человека быть инициатором в профессиональных вопросах и регулировать рабочие процессы) и влияние (понимание своих способностей в контексте влияния на рабочие результаты). Данные авторы приходят к выводу о том, что перечисленные когнитивные аспекты напрямую связаны с повышением психологической безопасности (Zhou, Chen, 2021):

- сотрудники с высокой компетентностью меньше переживают за последствия своих профессиональных решений и действий;
- наличие смысла в осуществляемой деятельности позволяет повысить вовлеченность и концентрацию внимания;
- самоопределение означает то, что человек ощущает себя достаточно самостоятельным;
- влияние связано с тем, что человек чувствует в себе силы вносить собственный вклад в достижение наилучших показателей.

В связи со сказанным сотрудники, имеющие расширенные возможности, позитивно ориентированы на работу, хотя приносят пользу и обладают уверенностью в том, что они действительно влияют на рабочие процессы. Все это способно повышать производительность труда. Также такие специалисты не беспокоятся о том, что их предложения и действия каким-либо образом могут быть не восприняты руководством или могут негативно повлиять на межличностные взаимодействия, так как они считают свои решения обоснованными. В результате данные сотрудники испытывают чувство психологической безопасности (Zhou, Chen, 2021).

Учитывая вышесказанное, можно предложить следующие рекомендации по повышению психологиче-

ской безопасности с целью профилактики профессионального стресса на работе: при трудоустройстве запрашивать у соискателя данные о его ценностно-смысловой сфере, проверять уровень компетентности, выявлять желание в ее повышении и инициативную позицию, от которой будет зависеть получение определенной роли на работе (руководитель/исполнитель), и наличие/отсутствие стремления привносить свои собственные разработки в рабочий процесс.

Значимым фактором, снижающим негативные последствия стресса для сотрудников, можно назвать и организационную способность эффективно оказывать поддержку со стороны руководителя, что положительно сказывается на рабочем процессе и взаимодействии между работниками (Lee, 2021), потому что именно поддержка членов коллектива руководством способствует возникновению у подчиненных уверенности в том, что их вклад ценен и что об их благополучии заботятся, а это усиливает ощущение межличностной безопасности (Hebles, Trincado-Munoz, Ortega, 2022).

Было выявлено, что, действительно, процесс индивидуализации сотрудников играет важную роль в вопросах обеспечения психологической безопасности, когда каждый член коллектива признается уникальной личностью. Причем чем больше сотрудники воспринимают друг друга лично, тем выше становятся показатели, указывающие на то, что организация является безопасной средой, где можно профессионально самовыражаться. Кроме того, обнаружено, что такое формирование психологической безопасности служит посредником между индивидуализацией, с одной стороны, и организационной идентификацией — с другой (Kzrak, 2025).

Интересные результаты, подтверждающие ключевую ценность стиля руководства, обеспечивающего поддержку сотрудников, отмечены К.В. Дириком, С. Интепелер и А. Хевисоном. Они пришли к выводу о том, что именно подлинное лидерство, построенное на уважении руководителей к своим подчиненным, повышает психологическую безопасность в коллективе. В связи с этим обмен информацией по теме психологической безопасности и ведение открытого диалога о необходимости процессуальных и политических улучшений по данному вопросу между всеми сотрудниками способствуют укреплению лидерства самого руководства и созданию безопасной среды (Dirik, Intepeler, Hewison, 2024).

Лидерство, которое основано на служении, ставит сотрудников на первое место, что позволяет им чувствовать свою высокую значимость в осуществляемой ими профессиональной деятельности и сфокусироваться на саморазвитии (Fuller, Bajaba, Bajaba, 2022), что обеспечивает эффективную профилактику стресса на работе и психологическую безопасность. Предоставление сотрудникам возможностей и организационных ресурсов для проявления имеющихся навыков, талантов и способностей, а также проявление заботы и внимания к ним усиливает атмосферу



психологической безопасности (Iqbal, Latif, Ahmad, 2020). Такое лидерство побуждает работников занимать исследовательскую позицию в трудовой деятельности, стремиться к решению сложных и неординарных задач и всегда поощряет должным образом достижение поставленных целей посредством повышения в должности. Проявление внимания к каждому сотруднику, к его потребностям и желанию профессионально развиваться, становится необходимым базисом в процессе творческого подхода к выполнению обязанностей, так как в атмосфере поддержки и понимания сотрудники не боятся совершать ошибки и идти на оправданные риски, которые в будущем становятся эффективным инструментом в разрешении сложных ситуаций (Ruiz-Palomino et al., 2022; Ruiz-Palomino, Zoghbi-Manrique-de-Lara, 2020).

Упомянутый выше социальный капитал аналогичным образом способен повлиять на повышение психологической безопасности и снижение стресса в коллективе через применение методов осознанности, а именно через медитативные практики (Vonderlin et al., 2020), эффективно снижающие уровень стресса, эмоционального выгорания, психического дискомфорта и соматических жалоб и улучшающие осознанность, самочувствие, сострадание и удовлетворенность работой. Аналогичные результаты и выводы были получены и в комплексном обзоре П. Пандитаратне и З. Чен о положительном влиянии осознанности на сотрудников: были улучшены показатели самочувствия, развиты лидерские качества и стабилизированы межличностные отношения (Panditharathne, Chen, 2021). Благоприятное воздействие практик осознанности в рабочий режим подтверждается и тем, что Всемирная организация здравоохранения определяет их как полезные меры для снижения стресса и укрепления психического и физического здоровья человека (WHO, 2022).

В исследовании Се Хаоцзю и Синьюй Фэн отмечается, что осознанность руководителей влияет на стресс подчиненных, их когнитивные процессы, ответные реакции на внешние стимулы благодаря созданию эффективного социального взаимодействия (Xie, Feng, 2024), что развивает навык установления контакта между коллегами.

Следует дополнить, что сегодня ученые отмечают, что навыки позитивного взаимодействия в социуме являются важнейшими факторами физического здоровья. Позитивная коммуникация служит защитным механизмом от таких психических расстройств, как депрессия и тревожность, а негативный формат взаимодействия в коллективе может оказывать более пагубное воздействие на человека, чем даже чрезмерное употребление алкоголя и курение (Dahl, Wilson-Mendenhall, Davidson, 2020).

Таким образом, благодаря проведенному анализу научной литературы можно увидеть, что вопросы психологической безопасности непосредственно связаны с переживанием специалистами профессионального стресса; улучшая различными комплексными способа-

ми безопасную обстановку в коллективе, можно положительно влиять на психическое здоровье и благополучие каждого сотрудника. Безусловно, требуется учитывать специфику, вид и характер деятельности, но параллельно с этим важной задачей руководства любой организации должно быть грамотное обеспечение психологической безопасности, так как ее повышение, как было показано, влечет за собой эффективное достижение рабочих целей и задач без значимого вреда для здоровья человека.

## Заключение

В соответствии с теорией иерархии потребностей А. Маслоу потребность в безопасности является одной из самых базовых и необходимых, когда мы говорим о здоровой, развивающейся и гармоничной личности. Большой запас ресурсов позволяет человеку преодолевать различные трудные жизненные ситуации, в том числе и на рабочем месте. Налаженное социальное взаимодействие в любом коллективе также можно назвать значимым ресурсом для специалиста, так как при благоприятной обстановке человек будет в большей степени вести себя в соответствии с установленными правилами и нормами позитивной коммуникации и ему легче будет справляться с постоянно меняющимися организационными задачами. В противном случае упомянутая в теории С. Хобфолла «спираль потери ресурсов» при ее активации приведет к стрессу и эмоциональному истощению.

К причинам переживания профессионального стресса современные исследователи относят:

- отсутствие адаптационных механизмов для сотрудников;
- конфликтную обстановку в межличностных коммуникациях;
- отсутствие контроля в вопросах дискриминации женщин в профессиональной среде;
- длительный рабочий день, посменную работу, высокую нагрузку;
- отсутствие достаточного количества ресурсов и, как следствие, высокую утомляемость;
- низкую оплату труда;
- профессиональную непригодность, невозможность карьерного роста;
- высокие профессиональные риски, сказывающиеся на физическом здоровье (у медицинских работников — страх заразиться вирусом самим и подвергнуть опасности свое ближайшее окружение);
- сомнение в собственных силах справляться с рискованными и требующими решительности ситуациями, нежелание брать инициативу в свои руки;
- страх общения с руководителями;
- низкий уровень социального капитала и др.

Ключевыми факторами повышения психологической безопасности, положительно сказывающимися и на профилактике профессионального стресса, являются:

- установление оптимальных и безопасных условий осуществления профессиональной деятельности;
- создание программ обучения для сотрудников по преодолению трудных ситуаций;
- развитие жизнестойкости у руководителей и подчиненных;
- развитие среды психологического расширения возможностей через приобретение профессионального смысла, повышение компетентности, поддержку в самоопределении и возможность позволять влиять на рабочие результаты;
- организационная способность эффективно оказывать поддержку со стороны руководителя, проявлять внимание и заботу;
- признание каждого члена коллектива уникальной личностью;
- совместное обсуждение руководством и сотрудниками вопросов о психологической безопасности;
- лидерство, основанное на служении;

- активное применение практик осознанности в течение рабочего дня;
- установление позитивной коммуникации в коллективе и др.

Мы приходим к выводу о том, что психологическая безопасность помогает справляться с тревогой, стрессом, защитными реакциями, положительно влияет на стабильное выполнение должностных обязанностей и эффективное разрешение кризисных ситуаций. Причем чем выше безопасность, тем ниже степень потери ресурсов, поэтому работодателю крайне важно осознавать высокую значимость повышения психологической безопасности на рабочем месте, когда сотрудники имеют реальные возможности открыто обсуждать рабочие проблемы, предлагать творческие способы достижения поставленных целей, где каждый человек воспринимается как полноценная личность и где доверие — ключевой фактор взаимодействия.

### Список источников / References

1. Arzuaga, S., Gandolfi, F. (2021). Theoretical Perspectives on Downsizing: Long-term Effect and Impact of Repeat Downsizing. *Journal of Management Research*, 21(2), 76—85. URL: <https://www.indianjournals.com/ijor.aspx?target=ijor:jmr&volume=21&issue=2&article=002> (viewed: 11.06.2025).
2. Ayala Calvo, J.C., Garcia, G.M. (2018). Hardiness as moderator of the relationship between structural and psychological empowerment on burnout in middle managers. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 91, 362—384. <https://doi.org/10.1111/joop.12194>
3. Bakker, A.B., Demerouti, E., Sanz-Vergel, A. (2023). Job demands—resources theory: Ten years later. *Annual review of organizational psychology and organizational behavior*, 10(1), 25—53. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-053933>
4. Bonde, E.H., Mikkelsen, E.G., Fjorback, L.O., Juul, L. (2023). The impact of an organizational level mindfulness-based intervention on workplace social capital and psychological safety: A qualitative content analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1112907. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1112907>
5. Clark, T.R. (2020). *The 4 stages of psychological safety: Defining the path to inclusion and innovation*. Oakland: Berrett-Koehler Publishers, Inc.
6. Dahl, C.J., Wilson-Mendenhall, C.D., Davidson, R.J. (2020). The plasticity of well-being: a training-based framework for the cultivation of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(51), 32197—32206. <https://doi.org/10.1073/pnas.2014859117>
7. Damanik, O.B. (2023). Pengaruh beban kerja dan disiplin kerja terhadap kinerja pegawai dengan stress kerja sebagai variabel intervening (Studi Kasus Pada Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Kota Tebing Tinggi): Doctoral Diss. STIE Bina Karya. Tebing Tinggi. URL: [https://repository.stie-binakarya.ac.id/id/eprint/86/1/SKRIPSI%20OBERLIN\\_compressed.pdf](https://repository.stie-binakarya.ac.id/id/eprint/86/1/SKRIPSI%20OBERLIN_compressed.pdf) (viewed: 11.06.2025).
8. Diabes, M.A., Ervin, J.N., Davis, B.S., Rak, K.J., Cohen, T.R., Weingart, L.R., Kahn, J.M. (2020). Psychological safety in intensive care unit rounding teams. *Annals of the American Thoracic Society*, 18(6), 1027—1033. <https://doi.org/10.1513/AnnalsATS.202006-753OC>
9. Dirik, H.F., Intepeler, S.S., Hewison, A. (2024). A new adaptation of the authentic leadership questionnaire in Turkish: Evidence from nursing. *Nursing and Health Sciences*, 26(4), Article e13178. <https://doi.org/10.1111/nhs.13178>
10. Edmondson, A.C., Bransby, D.P. (2023). Psychological safety comes of age: Observed themes in an established literature. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10, 55—78. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-055217>
11. Fuller, B., Bajaba, A., Bajaba, S. (2022). Enhancing and extending the meta-analytic comparison of newer genre leadership forms. *Frontiers in psychology*, 13, Article 872568. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.872568>
12. Hebles, M., Trincado-Munoz, F., Ortega, K. (2022). Stress and turnover intentions within healthcare teams: The mediating role of psychological safety, and the moderating effect of COVID-19 worry and supervisor support. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 758438. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.758438>
13. Hernández, M.A.D., Camargo, A.P.G., Romero, D.M. (2024). Estrés laboral y calidad de vida en enfermeros durante la pandemia por COVID-19. *Revista Cuidarte*, 15(1), Article e3042. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.3042>

14. Iqbal, A., Latif, K.F., Ahmad, M.S. (2020). Servant leadership and employee innovative behaviour: Exploring psychological pathways. *Leadership and organization development Journal*, 41(6), 813—827. <https://doi.org/10.1108/LODJ-11-2019-0474>
15. Kalakoski, V., Selinheimo, S., Valtonen, T., Turunen, J., Käpykangas, S., Ylisassi, H., Toivio, P., Järnefelt, H., Hannonen, H., Paajanen, T. (2020). Effects of a cognitive ergonomics workplace intervention (CogErg) on cognitive strain and well-being: A cluster-randomized controlled trial. A study protocol. *BMC psychology*, 8, Article 1. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0349-1>
16. Kızrak, M. (2025). Exploring the effects of psychological safety, organization-based self-esteem, and self-efficacy on job performance. *Sosyal Mucit Academic Review*, 6(1), 1—28. <https://doi.org/10.54733/smar.1619101>
17. Kusbandono, D., Suyono, J., Sawitri, H.S.R., Wahyuni, S. (2025). Psychological safety in Indonesia: Conceptual analysis and implications for Indonesia. In: *Proceeding of The International Conference on Business and Economics*, 3(1). (pp. 7—11). Semarang: 17 Agustus 1945 Semarang University. <https://doi.org/10.56444/icbe-untagsmg.v3i1.2547>
18. Lee, H. (2021). Changes in workplace practices during the COVID-19 pandemic: The roles of emotion, psychological safety and organization support. *Journal of Organizational Effectiveness: People and Performance*, 8, 97—128. <https://doi.org/10.1108/JOEPP-06-2020-0104>
19. Mauno, S., Herttalaampi, M., Minkinen, J., Feldt, T., Kubicek, B. (2023). Is work intensification bad for employees? A review of outcomes for employees over the last two decades. *Work & Stress*, 37(1), 100—125. <https://doi.org/10.1080/02678373.2022.2080778>
20. Oksanen A., Oksa R., Savela N., Mantere E., Savolainen I., Kaakinen M. (2021). COVID-19 crisis and digital stressors at work: A longitudinal study on the Finnish working population. *Computers in Human Behavior*, 122, Article 106853. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106853>
21. Panditharathne, P.N.K.W., Chen, Z. (2021). An integrative review on the research progress of mindfulness and its implications at the workplace. *Sustainability*, 13(24), Article 13852. <https://doi.org/10.3390/su132413852>
22. Rathert, C., Ishqaidef, G., Porter, T.H. (2020). Caring work environments and clinician emotional exhaustion: Empirical test of an exploratory model. *Health Care Management Review*, 47(1), 58—65. <https://doi.org/10.1097/HMR.0000000000000294>
23. Ruiz-Palomino, P., Yáñez-Araque, B., Jim nez-Est vez, P., Guti rrez-Broncano, S. (2022). Can servant leadership prevent hotel employee depression during the COVID-19 pandemic? A mediating and multigroup analysis. *Technological Forecasting and Social Change*, 174, Article 121192. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121192>
24. Ruiz-Palomino, P., Zoghbi-Manrique-de-Lara, P. (2020). How and when servant leaders fuel creativity: The role of servant attitude and intrinsic motivation. *International Journal of Hospitality Management*, 89, Article 102537. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2020.102537>
25. Shafaei, A., Nejati, M., Omari, M., Sharafizad, F. (2023). Inclusive leadership and workplace bullying: A model of psychological safety, self-esteem, and embeddedness. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 31(1), 41—58. <https://doi.org/10.1177/15480518231209018>
26. Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-based programs in the workplace: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*, 11, 1579—1598. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01328-3>
27. Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S., Ho, R.C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), Article 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
28. Wang, W., Kang, S.-W., Choi, S.B. (2022). Servant leadership and creativity: A study of the sequential mediating roles of psychological safety and employee well-being. *Frontiers in psychology*, 12, Article 807070. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.807070>
29. WHO (2022). Guidelines on mental health at work. Geneva: World Health Organization. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052> (viewed: 11.06.2025).
30. Xie, H., Feng, X. (2024). Feeling stressed but in full flow? Leader mindfulness shapes subordinates' perseverative cognition and reaction. *Journal of Managerial Psychology*, 39(3), 323—351. <https://doi.org/10.1108/JMP-03-2022-0140>
31. Yunita, P.I., Saputra, I.G.N.W.H. (2019). Millennial generation in accepting mutations: impact on work stress and employee performance. *International Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(1), 102—114. <https://doi.org/10.29332/ijssh.v3n1.268>
32. Zadow, A.J., Dollard, M.F., Dormann, C., Landsbergis, P. (2021). Predicting new major depression symptoms from long working hours, psychosocial safety climate and work engagement: a population-based cohort study. *BMJ open*, 11(6), Article e044133. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-044133>
33. Zhou, H., Chen, J. (2021). How does psychological empowerment prevent emotional exhaustion? Psychological safety and organizational embeddedness as mediators. *Frontiers in psychology*, 12, Article 546687. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.546687>

### **Информация об авторах**

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

### **Information about the authors**

Azalia M. Zinatullina, Candidate of Science (Psychology), Senior Lecturer, Chair of Scientific Basis of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9223-5074>, e-mail: [azaliazinatullina@mail.ru](mailto:azaliazinatullina@mail.ru)

### **Вклад авторов**

Зинатуллина А.М. — идеи исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование научного обзора; анализ эмпирических и теоретических данных зарубежных исследователей; представление результатов научного обзора.

### **Contribution of the authors**

Azalia M. Zinatullina — ideas; annotation, writing and design of the manuscript; planning of the scientific review; analysis of empirical and theoretical data from foreign researchers; presentation of the results of the scientific review.

### **Конфликт интересов**

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

### **Conflict of interest**

The author declares no conflict of interest.

### **Декларация об этике**

Заявления о соблюдении этических норм не требуется.

### **Ethics statement**

An ethics statement is not required.

Поступила в редакцию 30.03.2025

Поступила после рецензирования 09.06.2025

Принята к публикации 10.06.2025

Опубликована 30.06.2025

Received 2025.03.30.

Revised 2025.06.09.

Accepted 2025.06.10.

Published 2025.06.30.



Обзорная статья | Review paper

## Личностный выбор участия в экстремальном добровольчестве

В.Е. Петров<sup>1</sup> ✉

<sup>1</sup> Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

✉ [v.e.petrov@yandex.ru](mailto:v.e.petrov@yandex.ru)

### Резюме

**Контекст и актуальность.** Современные вызовы обществу и государству обратили внимание на проблему волонтерства. Центральным вопросом является мотивация соучаствующей деятельности. Если позиция научного сообщества по проблемам психологических моделей волонтерства и мотивационных характеристик его участников достаточно определена, то подходы к выбору экстремального добровольчества практически не изучены. **Цель** — провести анализ зарубежных публикаций, посвященных детерминации личностного выбора участия в экстремальном добровольчестве. **Гипотеза.** Зарубежные подходы к выбору добровольчества базируются на автономии и индивидуализме личности. **Методы и материалы.** Применены: метод метаанализа сведений публикационного интернет-пространства с опорой на 36 зарубежных источников по проблеме детерминации личностного выбора участия в экстремальном добровольчестве; семантический анализ и обобщение. **Результаты.** Показано, что зарубежные подходы к изучению феномена «личностный выбор» отличаются отсутствием единой точки зрения. Специалисты не определились во мнении о доминирующей роли и соотношении внутренних побудительных к выбору добровольчества и внешне обусловленных факторов. Во многих случаях вовлеченность в волонтерство объясняется с позиций теории самодетерминации Э.Л. Деси (E.L. Deci) и Р.М. Райана (R.M. Ryan), а также аксиологического подхода. Проблематика добровольчества ограниченно представлена в сравнении с иными формами волонтерской деятельности. Детерминация личностного выбора, предполагающая самореализацию, потребность в автономии, карьерные устремления, социальную идентичность, существенно отличается от отечественной, основанной на идейности, гражданском долге, справедливости, патриотизме в описании личностного выбора. **Выводы.** Материал направлен на совершенствование психологической поддержки экстремального добровольчества, позволяя расширить информационно-аналитическую базу перспективных научных исследований в области юридической психологии и психологии безопасности, экстремальной психологии.

**Ключевые слова:** экстремальное добровольчество, личностный выбор, участие, мотивация, самодетерминация, волонтер, экстремальность

**Для цитирования:** Петров, В.Е. (2025). Личностный выбор участия в экстремальном добровольчестве. *Современная зарубежная психология*, 14(2), 18—25. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140202>

## Personal choice to participate in extreme volunteering

V.E. Petrov<sup>1</sup> ✉

<sup>1</sup> Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

✉ [v.e.petrov@yandex.ru](mailto:v.e.petrov@yandex.ru)

### Abstract

**Context and relevance.** Modern challenges to society and the state have drawn attention to the problem of volunteering. The central issue is the motivation of the participating activity. While the position of the scientific community on the problems of psychological models of volunteering and the motivational characteristics of its participants is well defined, approaches to choosing extreme volunteering have hardly been studied. **Objective.** The purpose is to analyze foreign publications devoted to the determination of personal choice of participation in extreme volunteering. **Hypothesis.** Foreign approaches to the choice of volunteering are based on the autonomy and individualism of the individual. **Methods and materials.** The following methods are applied: the method of meta-analysis of information from the Internet publishing space based on 36 foreign sources on the problem of determining the personal choice of

participation in extreme volunteering; semantic analysis and generalization. **Results.** It is shown that foreign approaches to the study of the phenomenon of «personal choice» differ in the absence of a single point of view. Experts have not decided on the dominant role and the ratio of internal motivating factors to choose volunteering and externally determined factors. In many cases, volunteering is explained from the standpoint of the theory of self-determination by E.L. Deci and R.M. Ryan, as well as an axiological approach. The problems of volunteering are limited in comparison with other forms of volunteer activity. The determination of personal choice, which presupposes self-realization, the need for autonomy, career aspirations, and social identity, differs significantly from the national one, which is based on ideology, civic duty, justice, and patriotism in describing personal choice. **Conclusions.** The material is aimed at improving psychological support for extreme volunteering, allowing to expand the information and analytical base of promising scientific research in the field of legal psychology and security psychology, extreme psychology.

**Keywords:** extreme volunteering, personal choice, participation, motivation, self-determination, volunteering, extremity

**For citation:** Petrov, V.E. (2025). Personal choice to participate in extreme volunteering. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 14(2), 18—25. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140202>

## Введение

Реалии современной жизни людей, экстремальность существования, социальные противоречия, рост числа катастроф и вооруженных конфликтов в мире бросают определенный вызов государству, обществу и личности. Преодоление глобальных, международных или национальных кризисных явлений требует привлечения дополнительных ресурсов, одним которых является волонтерство (добровольчество). В нем отражается гражданская позиция, зрелость личности и ее социальная идентичность, патриотизм и заинтересованность в оказании помощи при решении актуальных для общества и государства проблем. Вовлечение граждан в волонтерство можно рассматривать как индикатор развития как всего общества, так и его отдельных слоев. Потенциал соучаствующей деятельности огромен, что обуславливает повышенный интерес к ней со стороны ученых и практиков.

В настоящее время происходит постепенная трансформация волонтерской среды из хаотичной, ситуативной в профессионально структурированную, ориентированную на вовлеченность в различные сферы жизнедеятельности. Однако, если относительно устоявшиеся направления волонтерства (социальное, инклюзивное, спортивное и т. п.) на уровне психологической науки представлены достаточно широко, то добровольчество в экстремальной сфере находится на этапе концептуально-институционального становления. Экстремальное добровольчество рассматривается как специфическая активность субъекта, основанная на личностном выборе соучастия и заключающаяся в непосредственном выполнении задач по защите интересов личности, общества и государства в условиях, объективно опасных для жизни и здоровья. Наибольший методологический интерес представляет проблема детерминации личностного выбора участия в экстремальном добровольчестве. Противоречие, которое актуализирует потребность в разработке заявленной проблематики, центрируется в запросе на вовлечение широких слоев граждан в соуча-

ствующую деятельность при ограниченности в понимании личностных детерминант выбора экстремального добровольчества как экзистенции и смысла жизнедеятельности субъекта.

Принимая во внимание богатый опыт, накопленный иностранными специалистами (учеными, исследователями, практиками и т. п.), нами была поставлена цель — провести анализ современных зарубежных публикаций, посвященных детерминации личностного выбора участия в экстремальном добровольчестве.

## Материалы и методы

Метаанализ проводился на основе информации, размещенной на таких доступных Интернет-ресурсах как: <https://www.researchgate.net/publication/>, <https://www.cirp.org/journal/>, <https://www.academia.edu/>, <https://www.semanticscholar.org>, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>. Изучено 36 зарубежных источников, в той или иной степени затрагивающих проблему детерминации личностного выбора участия в экстремальном добровольчестве, а также в иных формах волонтерской деятельности. Проведен семантический анализ текста с последующим обобщением тенденций в представлении подходов к личностному выбору добровольчества применительно к сферам деятельности, связанным с повышенными рисками для жизни и здоровья.

## Результаты

Метаанализ сведений публикационного пространства показал, что психологическая проблематика волонтерства (добровольчества) широко представлена в трудах зарубежных специалистов. В центр научного дискурса преимущественно выносятся паттерн профессионально важных качеств волонтеров, включающий, в первую очередь, мотивационные характеристики, а также психологические особенности и организа-



ционные основы деятельности. При этом доминирующее количество публикаций посвящено социальному, событийному, инклюзивному, культурному или фармакологическому волонтерству. С позиций психологической науки экстремальное добровольчество, к сожалению, представлено в научном поле в ограниченном виде, в основном центрируясь на имевших место войнах или вооруженных конфликтах современности. Влияние факторов экстремальности на личностный выбор добровольческой деятельности практически не раскрывается.

Активно ведется полемика по поводу понятийно-терминологического аппарата соучаствующей деятельности. Так, например, предлагается разделять феноменологию «волонтерства», «добровольчества» (экстремального волонтерства), «наемничества», ставя в качестве дифференцирующего основания направленность деятельности (Э. Марчинская) (Marczyńska, 2024). Принципиально важным выступает тот факт, что зарубежные специалисты объединяют в одном понятии «volunteerism» феномены «волонтерство» и «добровольчество». Во многих случаях лишь указание на сферу приложения позволяет разделить экстремальное добровольчество и иные формы волонтерства. Экстремальное добровольчество не позиционируется как форма соучаствующей деятельности, ориентированной на непосредственную реализацию субъектом задач по защите интересов государства и общества в условиях, объективно опасных для жизни и здоровья. Как следствие, проблематика личностного выбора «размывается» по соучаствующей деятельности. Так, по мнению Д. Семянниковой, проблемным и несбалансированным является статус добровольца в вооруженных силах стран — членов ЕАЭС и БРИКС (Семянникова, 2024), что существенно снижает мотивацию к выполнению задач в особых условиях.

Дискутируются вопросы о доминирующей роли и соотношении внутренних побудительных к выбору добровольчества и внешне обусловленных факторов. Если в первом случае особое внимание уделяется патриотизму, стремлению к защите родных и близких, сочувствию и состраданию, гражданскому долгу и т. п., то во втором — необходимости обеспечения региональной или международной безопасности, особенностям общественно государственного устройства. Х. Бейли и Л. Каплан указывают на необходимость поддержания баланса между личными и структурными предикторами выбора, например экстремального медицинского добровольчества (Bailey, Kaplan, 2022). Подчеркивается тезис о необходимости поддержки со стороны государства и общества индивидуального волонтерского начала.

Результаты проведенного нами метаанализа публикаций в области детерминации личностного выбора участия в экстремальном добровольчестве позволили выделить следующие проблемные поля.

**1. Выбор и материальная выгода.** Существует точка зрения, что личностный выбор участия в добровольче-

стве в решающей степени имеет материальную (возмездную) основу. Подобная точка зрения нашла отражение в работе Н.Х. Ахир (Akhir, 2024), посвященной изучению мотивации добровольцев-спасателей Малайзии, а также в проблемных дискуссиях о личной заинтересованности добровольцев, инициированных в работах С.К. Ненги, Р. Несбита, Д.Х. Смита (Nenga, 2011; Nesbit, 2012; Smith, 1987). Вне зависимости от характера соучаствующей деятельности практически исключается детерминация личностного выбора такими высшими человеческими ценностями, как патриотизм, идейность, государственность, справедливость. Можно предположить, что подобная позиция отражает общую тенденцию в устройстве общественных отношений в ряде зарубежных стран с акцентом на индивидуализм, приоритет личного над социальным или государственными интересами. Возмездность и прагматизм в любой форме как противоположность альтруистической направленности, несомненно, играют важную роль в выборе экстремального добровольчества, тем более в ситуациях, когда речь идет о риске гибели или утраты здоровья, существенных ограничениях или лишениях. Центральным является вопрос о соотношении материальных или иных мотивационных начал для конкретного субъекта, что, в конечном счете, отразится на континууме «наемничество — истинное добровольчество».

**2. Выбор и карьера.** Выбор волонтерства как экзистенции может быть объяснен карьерными устремлениями индивидов. Так, в исследовании соучаствующей деятельности в сфере уголовного правосудия и условно-досрочного освобождения, проведенного К.-А. Торрес, Х. Илаган, К. Ниём (Torres, Ilagan, Niem, 2023), отмечается, что добровольчество создает хорошие стартовые условия для построения профессиональной карьеры, в первую очередь в области государственной службы, мотивируя активность субъектов. Подобная точка зрения высказывается Н. Гапоном и др. по отношению к польским волонтерам (Hapon et al., 2024). Указывается, что, вводя в силовых структурах систему «карьерных лифтов», государство поддерживает экстремально-соучаствующую деятельность. Волонтерство рассматривается как начальный или испытательный этап, своеобразный «тест на профориентацию». Подход обеспечивает осознанность личностного выбора и преданность добровольчеству.

**3. Выбор и ценности.** Отмечается значимость для личностного выбора волонтерства в экстремальной сфере ценностно-смысловых характеристик, в первую очередь идеологических убеждений, гражданской зрелости, гуманитарного сочувствия, что представляет аксиологический подход. Так, С. Панаит подчеркивает принципиальное различие между мотивированными добровольцами и наемниками — первым свойственны выраженное чувство гуманитарного долга, приверженность защите демократических ценностей, стремление к личностному развитию и преобразованию (Panait, 2024). Постулируется значимость идеологической мотивации

в борьбе со стрессом, в поддержании психического здоровья, обеспечении надежности волонтерской деятельности в экстремальных условиях. Ориентация на идеологические основы, военное сознание и осведомленность добровольцев при их подготовке делается в европейской Штаб-квартире Национального института оборонных исследований, что подчеркивается в работе Т. Хиранлит, С. Сирипаттанакул (Hiranlit, Siripattanakul, 2022). Разделяют указанную позицию Т. Близнюк, М. Собакарь (Blyznyuk, Sobakar, 2024), отмечая, что вышеуказанные характеристики позволяют субъекту в превентивном режиме преодолеть комплекс «спасителя», профессиональное отчуждение, произвести переоценку собственной значимости и вклада в добровольчество.

В исследовании Э. Вилейкене, А. Почене, Дж. Алекневичене (Vileikienė, Pocienė, Aleknevičienė, 2015) подтверждается, что мотивация литовских солдат-добровольцев защищать Родину базируется исключительно на патриотических чувствах, что, в конечном счете, предопределяет удовлетворенность службой и ее результативность.

Сравнительный анализ личностного выбора польских и украинских экстремальных волонтеров, проведенный авторским коллективом в составе Н. Гапон, А. Худзицкая-Чупала, М. Живиолек-Сея и др., исключил их карьерную ориентацию, но установил некоторые различия в выборках. Для представителей украинского добровольчества свойственны более высокие показатели социально- и религиозно направленной, а также защитной мотивации, в то время как для их польских коллег — показатели личностных достижений и возможностей (Hapon et al., 2024). К. Пиллэй, В. Маркос и Ф. Хайналка (Pallay, Markos, Hajnalka, 2023) полагают, что мотивация экстремального добровольчества, основанная на идейно-ценностном выборе, будет генерализирована за пределами боевых действий. При изучении мотивирующих к соучаствующей деятельности факторов С. Чжоу, К. Кодама Мускенте предлагают учитывать выраженность желания быть добровольцем, удовлетворенность трудом в целом и приверженность к экстремальной службе (Zhou, Kodama Muscente, 2023).

Расширение спектра личностных предикторов выбора добровольчества можно найти в работе Л. Шамоа-Нир (Shamoa-Nir, 2024). Утверждается, что волонтеров в области безопасности дорожного движения помимо внутренней мотивации отличают жизнестойкость и целеустремленность. На принятие идей добровольчества оказывают влияние социальные связи и поддержка окружающих. Проведя исследование на выборке 390 малазийских полицейских-добровольцев (помощников), подобное мнение разделяет авторский коллектив П. Чеа, С. Суппия, Н. Уннитан и др. (Cheah et al., 2024), добавляя в сферу личностного выбора организационную поддержку в правоохранительных органах. По мнению Т. Йе и др., выбор моделей волонтерства в области военно-спортивных мероприятий

предопределен сформированностью у человека таких ценностей, как любовь к военному делу, патриотизм, товарищество (Ye et al., 2019). В исследовании М. Рант (M. Runte), Д. Бэзил (D. Basil) показано (Runte, Basil, 2011), что добровольчество в Канаде во многом зависит от соотношения у конкретного субъекта таких внутренних мотивов, как «желание помочь», «стремление избежать неприятностей», «намерение получить знания», «стремление повысить самооценку», «желание расширить круг социальных контактов».

Следует отметить, что личностный выбор соучаствующей деятельности, основанный на сформированности и выраженности у индивида ценностно-смысловых и нравственных характеристик, наиболее широко представлен в публикационном пространстве применительно к различным направлениям (формам) волонтерства.

**4. Выбор и самодетерминация.** В вопросах оценки движущих сил становления и развития личности, определении жизненного пути и деятельности широко распространена теория самодетерминации, основу которой составили труды Е.Л. Деси и А.М. Райана (Deci, Ryan, 2008). Мотивация самодетерминации представлена как сформированный в ходе становления личности механизм отношения к обществу и иницилируемый самой личностью свободный выбор. Дальнейшее развитие данного подхода в работах Д.Д. Бауэр, Л.А. Кинг, М.Ф. Стеджер (Bauer, King, Steger, 2019), С. Гюнтерт, Т. Венер (Güntert, Wehner, 2015), А.М. Райана, Б. Соененс, М. Ванстеенкисте (Ryan, Soenens, Vansteenkiste, 2019), К.М. Шелдон, М. Прентис (Sheldon, Prentice, 2019), К. Старберд, Л. Пален (Starbird, Palen, 2011) акцентировало внимание на интегрировании свободного выбора в экзистенциальность и ресурсность личности, смыслообразующий характер существования. Уточнялись парциальные характеристики выбора (потребность в автономии, взаимосвязанности, принадлежности, компетентности и др.) и модели самодетерминации. Однако масштабной реализации теория самодетерминации для объяснения личностного выбора волонтерства, а тем более экстремального добровольчества, не нашла.

Встречаются отдельные публикации, посвященные анализу причин участия граждан в волонтерстве экстремальной направленности, реализованных на основе теории самодетерминации. Так, К. Мартинс, С. Хесус, Дж-М-Т. Сильва и др., которые связали личностный выбор с авторской двухфакторной моделью в системе измерений «автономная мотивация — стиль регуляции поведения» (Martins et al., 2023), придерживаются подхода, относительно близкого к самодетерминационному. На выборке 207 португальских добровольцев продемонстрирована причинно-следственная связь автономии выбора и успешности деятельности. Основываясь на теории самоопределения и функциональных мотивов, К. Шелдон, М. Титова, Е. Осин сделали вывод об идейной приверженности к волонтер-

ству как образующему фактору (Sheldon, Titova, Osin, 2022). Самодетерминационный подход позволяет оптимизировать саморегуляцию и самоорганизацию деятельности, основываясь на внутренних убеждениях и независимости от внешних обстоятельств.

**5. Выбор и социальная идентичность.** Личностный выбор рассматривается как продукт образа жизни этноса и социокультурного феномена. Постулируется, что к волонтерству человек приходит через те интенции, которые были сформированы у него в процессе предшествующего опыта и воспитания (Т. Логвинюк (Logvinyuk, 2025), Т. Перегончук (Pereginchuk, 2022)). К экстремальному добровольчеству индивида «подталкивает» общество, а также сформированная идентичность. Близкая точка зрения отмечается у Брумариу, Ионицы (Brumaru, Ionita, 2024). Исследователи отмечают, что общество и Вооруженные силы Румынии должны формировать резервы для выполнения задач в экстремальных условиях, исходя из чувства социальной идентичности, долга, жизненных устоев и культуры. В представлении К. Пиллэй, В. Маркоса, Н. Фенеса, Ф. Хайналки особая роль отводится солидарности и этносоциальной идентичности венгерских и украинских волонтеров (Pallay, Markos, F nyas, 2023; Pallay, Markos, Hajnalka, 2024). Подчеркивается, что боевые действия на территории государства мобилизуют личность, актуализируют социальную вовлеченность граждан в решение проблем личной и общественной безопасности Н. Степаниук (Stepaniuk, 2022).

Акцент на социальной идентичности, гражданской позиции и сострадании выходит на первый план в работе М. Оие (Oie, 2017), выполненной на материалах анализа феноменологии добровольчества в период Великого Восточно-Японского землетрясения 2011 года. Отмечено существенное снижение мотивации соучастия в течение года после трагических событий, что указывает на ограниченность указанного подхода к детерминации участия в экстремальном добровольчестве. Этнокультурный фактор мотивации добровольчества анализируется П. Лай (Lai, 2024). Автор делает парциальный вывод о сниженной мотивации у представителей этнорасовых групп к соучастующей деятельности в силу сложившегося у них особого образа жизни.

Социальная идентичность придает особый смысл соучастию в экстремальном добровольчестве, поскольку возрастают ценность действия, одобрение и поддержка субъекта со стороны референтного окружения. Мотив, нашедший отражение в лозунгах «Как все», «За близких», «Вместе», выступает образующим и предопределяет личностный выбор, в том числе связанный с пребыванием индивида в особых условиях.

В зарубежной психологии могут встречаться и иные научные исследования, посвященные анализу частных проблем личностного выбора соучастия в экстремальном добровольчестве. Однако ключевая проблематика вполне может быть систематизирована по пяти вышеприведенным модулям.

## Обсуждение результатов

Таким образом, проведя анализ зарубежных подходов к исследованию феноменологии личностного выбора участия в экстремальном добровольчестве, можно сделать следующие выводы.

1. Актуальными для зарубежных специалистов направлениями детерминации личностного выбора и психологии экстремального добровольчества являются исследования в области: 1) личностного выбора как вектора построения жизненной карьеры; 2) ценностно-смыслового и мотивационного подхода; 3) самодетерминационного подхода; 4) личностного выбора как социальной идентичности; 5) прагматизма и выгоды в детерминации личностного выбора экстремально-соучастующей деятельности. Дискуссионным остается вопрос о доминирующей роли и соотношении внутренних побудительных к выбору добровольчества и внешне обусловленных факторов.

2. В зарубежных психологических исследованиях проблематика экстремального добровольчества представлена ограниченно в сравнении с иными формами волонтерской деятельности. Подобное обстоятельство во многом обусловлено отсутствием или существенным ограничением экстремальной психопрактики с масштабным участием добровольцев (в вооруженных конфликтах принимают участие преимущественно профессиональные военные, либо наемники). Зарубежные подходы к детерминации личностного выбора применительно к экстремальному добровольчеству вряд ли можно признать исчерпывающими, что не исключает их учета в отечественной психологической науке (в первую очередь в области юридической психологии и психологии безопасности, военной и экстремальной психологии) и практике.

3. Детерминация личностного выбора соучастия в экстремальном добровольчестве, отраженная в зарубежном публикационном пространстве, предполагающая самореализацию, потребность в автономии, карьерные устремления, социальную идентичность, существенно отличается от отечественной, основанной на идейности, гражданском долге, справедливости, патриотизме в описании личностного выбора.

## Заключение

Изучение зарубежного опыта позволяет совершенствовать психологическую поддержку участников специальной военной операции, разработать модель личностного выбора экстремального добровольчества, оптимизировать расходование личностных ресурсов добровольцев, профилировать развитие негативных последствий пребывания субъекта в экстремальных условиях. Анализ мнений зарубежных исследователей позволяет исключить переоценку личного вклада и гиперболизацию экстремального добровольчества в системе оказания помощи обществу и государству.



Статья позволяет расширить информационно-аналитическую базу перспективных научных исследований в области юридической психологии и психологии безо-

пасности, экстремальной психологии, иных отраслей психологической науки, а также междисциплинарного взаимодействия.

### Список источников / References

1. Семянникова, Д.А. (2024). Некоторые особенности установления правового статуса военных добровольцев в странах — членах ЕАЭС и БРИКС. *Евразийская Интеграция: Экономика, право, политика*, 18(2), 81—89. <https://doi.org/10.22394/2073-2929-2024-02-81-89>  
Semiannikova, D.A. (2024). Some peculiarities of establishing the legal status of military volunteers in the EAEU and BRICS member states. *Eurasian Integration: Economics, law, politics*, 18(2), 81—89. (In Russ.). <https://doi.org/10.22394/2073-2929-2024-02-81-89>
2. Akhir, N.H.M. (2024). Motivation toward volunteerism in flood disaster relief. *Salud, Ciencia y Tecnologia: Serie de Conferencias*, 3, Article 1040. <https://doi.org/10.56294/sctconf2024.1040>
3. Bailey, H., Kaplan, L.J. (2022). Volunteerism during humanitarian crises: A practical guide. *Critical Care*, 26, Article 111. <https://doi.org/10.1186/s13054-022-03984-4>
4. Bauer, J.J., King, L.A., Steger, M.F. (2019). Meaning making, self-determination theory, and the question of wisdom in personality. *Journal of Personality*, 87(1), 82—101. <https://doi.org/10.1111/jopy.12381>
5. Blyznyuk, T., Sobakar, M. (2024). Risks in volunteer activities during the war in Ukraine. *Ukrainian Journal of Applied Economics and Technology*, 9(2), 39—43. <https://doi.org/10.36887/2415-8453-2024-2-6>
6. Cheah, P.K., Suppiah, S., Unnithan, N.P., Moses, P., Tey, T.C.Y., Greenwood I.D., Tan J.H. (2024). How motivation and perceived organizational support influence the work engagement of police volunteers in Malaysia. *Policing: A Journal of Policy and Practice*, 18, Article paae043. <https://doi.org/10.1093/police/paae043>
7. Deci, E.L., Ryan, R.M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182—185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
8. Vileikienė, E., Pocienė, A., Aleknevičienė, J. (2015). Analysis of volunteer soldiers' attitudes to service in the Lithuanian military. *Lithuanian Annual Strategic Review*, 13(1), 243—265. <https://doi.org/10.1515/lasr-2015-0012>
9. Güntert, S.T., Wehner, T. (2015). The impact of self-determined motivation on volunteer role identities: A cross-lagged panel study. *Personality and Individual Differences*, 78, 14—18. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.017>
10. Brumaru, A., Ionita, C.C. (2024). Analysing reserve forces as an enabler factor for active military. In: *The Complex and Dynamic Nature of the Security Environment: Proceedings International Scientific Conference Strategies XXI* (pp. 27—36). Bucharest: Carol I National Defence University Publishing House. <https://doi.org/10.53477/3045-2309-23-03>
11. Hapon, N., Chudzicka-Czupala, A., Żywiołek-Szeja, M., Dubniak, Z., Ho, R. (2024). Motivation and the psycho-emotional reaction of volunteers in war-time. *Journal of Education Culture and Society*, 15, 101—117. <https://doi.org/10.15503/jecs2024.1.101.117>
12. Hiranlit, T., Siripattanakul, S. (2022). Online Training on the Topic of Military Ideology and Volunteerism to Promote Professional Military Conscience in the Headquarters of the National Defence Institute. *National Defence studies journal*, 13(2), 143—155. <https://www.researchgate.net/publication/369116945> (viewed: 20.05.2025).
13. Lai, P. (2024). Ethnoracial differences in formal and informal volunteerism among older adults in the us: A focus on Asian Americans. *Innovation in Aging*, 8(S1), 566. <https://doi.org/10.1093/geroni/igae098.1853>
14. Logvinyuk, T. (2025). Coverage of the volunteer movement in the midst of the contemporary Russo-Ukrainian war 2014—2021. *Український літопис*, 1, 59—64. <https://doi.org/10.31470/2786-8583-2024-4-59-64>
15. Marczyńska, E. (2024). Definition of a War Volunteer. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 23(1), 2845—2847. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.23.1.2315>
16. Martins, C., Jesus, S., da Silva, J.M.T., Ribeiro C., Estêvão M.D., Mocho, H., Ratinho, E., Nunes, C. (2023). The volunteer motivation scale (VMS): Adaptation and psychometric properties among a portuguese sample of volunteers. *Sustainability*, 16(1), Article 327. <https://doi.org/10.3390/su16010327>
17. Nenga, S.K. (2011). Volunteering to give up privilege? How affluent youth volunteers respond to class privilege. *Journal of contemporary ethnography*, 40(3), 263—289. <https://doi.org/10.1177/0891241611400062>
18. Nesbit, R. (2012). The Influence of major life cycle events on volunteering. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 41(6), 1153—1174. <https://doi.org/10.1177/0899764011429181>
19. Oie, M. (2017). The role of motivation and creativity in sustaining volunteerism of citizenship for positive youth development after the great east Japan Earthquake. *Higher Education Studies*, 7(4), 61—70. <https://doi.org/10.5539/hes.v7n4p61>
20. Pallay, K., Markos, V., Fényes, H. (2023). Volunteer activities of students from transcarpathia during the Russian-Ukrainian war of 2022. *Visnik KNLU Serii «Psihologîa ta pedagogika»/Visnyk KNLU Series Pedagogy and Psychology*, 38, 153—167. <https://doi.org/10.32589/2412-9283.38.2023.284584>

21. Pallay, K., Markos, V., Hajnalka, F. (2024). Volunteer activity of transcarpathian youth during the 2022 Russo-Ukrainian war. *Corvinus Journal of Sociology and Social Policy*, 15(1), 49—71. <https://doi.org/10.14267/CJSSP.2024.1.3>
22. Panait, C. (2024). From ideology to identity: The complex realities of international military volunteers in Ukraine. *Review of the Air Force Academy*, 2(50), 43—50. <https://doi.org/10.19062/1842-9238.2024.22.2.6>
23. Pereginchuk, T. (2022). Ukrainian and Polish source literature on volunteerism and the Russian-Ukrainian war of 2014. *Echa Przyszłości*, 1, 197—218. <https://doi.org/10.31648/ep.7947>
24. Runte, M., Basil, D.Z. (2011). Personal and corporate volunteerism: Employee motivations. *International Journal of Business Environment*, 4(2), 133—145. <https://doi.org/10.1504/IJBE.2011.040171>
25. Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54—67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
26. Ryan, R.M., Deci, E.L. (2017). Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. *Revue québécoise de psychologie*, 38(3), 231—234. <https://doi.org/10.7202/1041847ar>
27. Ryan, R.M., Soenens, B., Vansteenkiste, M. (2019). Reflections on self-determination theory as an organizing framework for personality psychology: Interfaces, integrations, issues, and unfinished business. *Journal of Personality*, 87(S1), 115—145. <https://doi.org/10.1111/jopy.12440>
28. Shamo-Nir, L. (2024). Intrinsic motivation and challenges of road safety volunteers: The interplay of educational role, coping strategies, resilience, and social impact. *BMC Psychology*, 12, Article 792. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02315-2>
29. Smith, D.H. (1981). Altruism, volunteers, and volunteerism. *Journal of Voluntary Action Research*, 10(1), 21—36. URL: <https://sci-hub.ru/10.1177/089976408101000105?ysclid=mawh8d7tth312687084> (viewed: 20.05.2025).
30. Sheldon, K.M., Prentice, M. (2019). Self-determination theory as a foundation for personality researchers. *Journal of Personality*, 87(1), 5—14. <https://doi.org/10.1111/jopy.12360>
31. Sheldon, K., Titova, M., Osin, E. (2022). Understanding the motivations of food bank volunteers: Applying self-determination theory and functional motivations theory. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 33(3), 708—718. <https://doi.org/10.1002/casp.2656>
32. Starbird, K., Palen, L. (2011). Voluntweeters: Self-organizing by digital volunteers in times of crisis. In: *Proceedings of the Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI)*. (pp. 1071—1080) New York: Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/1978942.1979102>
33. Stepaniuk, N. (2022). Wartime civilian mobilization: Demographic profile, motivations, and pathways to volunteer engagement amidst the donbas war in Ukraine. *Nationalities Papers*, 1, 1—18. <https://doi.org/10.1017/nps.2021.82>
34. Torres, K.A.R., Ilagan, H.B.O., Niem, C.L.R. (2023). Motivations in Criminal Justice Volunteerism. *Journal for Research in Therapy and Developmental Diversities*, 6, 1320—1332. URL: <https://jrtdd.com/index.php/journal/article/view/1704> (viewed: 20.05.2025).
35. Ye, T., Cheng, X., Chen, W. Li, Y. (2022). Volunteer motivations in military sports events: The case of 2019 military world games. *SAGE Open*, 12(2). 1—12. <https://doi.org/10.1177/21582440221108167>
36. Zhou, S., Kodama Muscente, K. (2023). Meta-analysis of volunteer motives using the volunteer functions inventory to predict volunteer satisfaction, commitment, and behavior. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 52(5). <https://doi.org/10.1177/08997640221129540>

### Информация об авторах

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

### Information about the authors

Vladislav E. Petrov, Candidate of Sciences (Psychology), Associate Professor, Associate Professor of the Department «Scientific Foundations of Extreme Psychology», Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7854-4807>, e-mail: v.e.petrov@yandex.ru

### Вклад авторов

Петров В.Е. — идеи исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование и проведение исследования; контроль за проведением исследования.

### Contribution of the authors

Vladislav E. Petrov — ideas; annotation, writing and design of the manuscript; planning and conducting of the research; control over the research.

***Конфликт интересов***

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

***Conflict of interest***

The author declare no conflict of interest.

***Декларация об этике***

Исследование было рассмотрено и одобрено Этическим комитетом ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (протокол №1 от 10.01.2025 г.).

***Ethics statement***

The study was reviewed and approved by the Ethics Committee of Moscow State University of Psychology and Education (report no 1, 2025/01/10).

Поступила в редакцию 27.01.2025

Поступила после рецензирования 19.05.2025

Принята к публикации 19.05.2025

Опубликована 30.06.2025

Received 2025.01.27.

Revised 2025.05.19.

Accepted 2025.05.19.

Published 2025.06.30.



Обзорная статья | Review paper

## Психологические механизмы деструктивного манипулирования и стратегии профилактики цифрового мошенничества

М.И. Розенова<sup>1</sup> ✉ А.С. Огнев<sup>2</sup>, Э.В. Лихачева<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

<sup>2</sup> Финансовый университет, Москва, Российская Федерация

Московский педагогический государственный университет

<sup>3</sup> Российский новый университет, Москва, Российская Федерация

✉ profi1234@yandex.ru

### Резюме

**Контекст и актуальность.** Комплексный и интернациональный характер экономического, социального, морального и психологического ущерба от цифрового мошенничества и его размеры детерминируют поиск средств противодействия и повышения безопасности деятельности человека в цифровой среде. **Цель:** выявить основные направления исследований и подходы-модели к описанию механизмов деструктивного влияния в системе «мошенник—жертва», обобщить опыт международных практик противодействия кибермошенничеству и использования методов его профилактики. **Метод:** научно-критический системный анализ явления и его механизмов, обобщение и творческая переработка материалов международного исследовательского поиска. **Гипотеза:** универсальность психологических механизмов деструктивного манипулятивного влияния может стать основой поиска средств противодействия мошенническим стратегиям и разработки методов профилактики уязвимости к обману. **Результаты:** Анонимность интернет-среды и возможность скрытого влияния обеспечивает эффективность современного кибермошенничества, основным механизмом которого выступает деструктивное манипулятивное воздействие, осуществляемое с применением технологий искусственного интеллекта, повышающих достоверность ложного контента и затрудняющих своевременность обнаружения обмана. Современные зарубежные исследования категоризируют разновидности цифрового мошенничества и типизируют феноменологию манипулирования в системе «мошенник—жертва». Для описания механизмов воздействия в исследованиях применяются модели «Бриллианта мошенничества», «Драматического треугольника Карпмана», «Темной и Светлой Триады», «Большой пятерки». Базовыми стратегиями профилактики и противодействия цифровому мошенничеству выступают информационно-просветительские и предупредительно-коммуникативные модели в сочетании с внедрением технических средств обнаружения и пресечения мошеннических действий. **Выводы.** В современной ситуации развития кибермошенничества актуализирована необходимость применения междисциплинарного подхода и разработки интегративной методологии для исследования и разработки-внедрения систем профилактики от деструктивных воздействий в мошеннических целях. Акцент профилактики должен быть смещен с информационно-просветительского подхода на активное обучение навыкам распознавания и противодействия манипуляциям и формирование ментально-эмоциональных установок, связанных с ценностными аспектами Я-концепции личности.

**Ключевые слова:** цифровое мошенничество, механизмы манипуляции, деструктивное воздействие, мишени, модели, профилактика, практики, противодействие

**Финансирование.** Исследование выполнено в рамках государственного задания Министерства просвещения Российской Федерации. Тема № 125062507558-8 «Разработка методики профилактики негативных последствий деструктивного информационно-психологического воздействия на детей и молодежь в пространстве цифровых коммуникаций».

**Для цитирования:** Розенова, М.И., Огнев, А.С., Лихачева, Э.В. (2025) Психологические механизмы деструктивного манипулирования и стратегии профилактики цифрового мошенничества. *Современная зарубежная психология*, 14(2), 26—37. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140203>

## Psychological mechanisms of destructive manipulation and strategies for preventing digital fraud

M.I. Rozenova<sup>1</sup> ✉, A.S. Ognev<sup>2</sup>, E.V. Likhacheva<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

<sup>2</sup> Financial University, Moscow, Russian Federation

<sup>3</sup> Russian New University, Moscow, Russian Federation

✉ profi1234@yandex.ru

### Abstract

**Context and relevance.** The complex and international nature of the economic, social, moral and psychological damage caused by digital fraud, and its size, determines the search for ways to counteract and improve the safety of human activities in the digital environment. **Objective:** to identify the main research areas and model approaches for describing the mechanisms of destructive influence in the fraudster-victim system, to summarize the experience of international practices in countering cyberbullying and methods of its prevention. **Method:** scientific and critical system analysis of the phenomenon and its mechanisms, generalization and creative processing of materials from an international research search. **Hypothesis:** the universality of psychological mechanisms of destructive manipulative influence can become the basis for the search for means to counteract fraudulent strategies and the development of methods to prevent vulnerability to deception. **Results:** The anonymity of the Internet environment and the possibility of covert influence ensures the effectiveness of modern cyberbullying, the main mechanism of which is destructive manipulative influence carried out using artificial intelligence technologies that increase the reliability of false content and complicate the timely detection of deception. Modern foreign studies categorize the types of digital fraud and typify the phenomenology of manipulation in the «fraudster—victim» system, using the «Fraud Diamond», «Karpman Dramatic Triangle», «Dark and Light Triads», and «Big Five» models to describe the mechanisms of action. Information, educational, and preventive and communicative models combined with the introduction of technical means for detecting and suppressing fraudulent activities. **Conclusions.** In the current situation of the development of cyberbullying, the need for an interdisciplinary approach and the development of an integrative methodology for research and development and the implementation of prevention systems against destructive influences for fraudulent purposes is actualized. The focus of prevention should be shifted from an information and educational approach to a model of active learning in the skills of recognizing and countering manipulation, and the formation of mental and emotional attitudes related to the value aspects of the Self-concept of personality.

**Keywords:** digital, fraud, mechanisms, manipulation, destructive, impact, targets, models, prevention, practices, counteraction

**Funding.** The research was carried out within the framework of the state assignment of the Ministry of Education of the Russian Federation. Topic No. 125062507558-8 «Development of a methodology for preventing the negative consequences of destructive information and psychological effects on children and youth in the digital communications space».

**For citation:** Rozenova, M.I., Ognev, A.S., Likhacheva, E.V. (2025). Psychological mechanisms of destructive manipulation and strategies for preventing digital fraud. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 14(2), 26—37. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140203>

### Введение и масштаб проблемы

На рубеже 1960-х годов в связи с прорывом в Космос мир охватила эйфорическая надежда на Новые Технологии, которые обеспечат всеобщее процветание. Сегодня человечество уже вплотную имеет дело с этими технологическими разработками, в том числе с «обратной стороной» их эффективности. Давняя мысль о том, что «кто владеет информацией, тот владеет миром», получила уточненное воплощение через возникшие технологические новинки.

Захлестнувшая практически весь мир волна информационно-цифрового трансграничного мошенничества (Ambashtha, Kumar, 2023, pp. 98—99) делает злободневным анализ, обсуждение и разработку методов противостояния деструктивным информационно-

коммуникативным технологиям воздействия на индивидуальном и на общесоциальном уровнях.

Острота проблемы усилена наличием искусственного интеллекта (artificial intelligence) (ИИ/AI), внедрение которого в системы социального и межличностного взаимодействия кратно усложнило возможности поддержания организационной и персональной безопасности (Park et al., 2024; Tweed, et al., 2024). Информационная и личная безопасность оказались практически идентичны (Wen et al., 2022). Проявился феномен, названный «*цифровые угрозы*», фиксированный понятиями «информационные угрозы», «кибертерроризм», «кибермошенничество» (Heiding et al., 2024; Zhuravlova et al., 2020). Возможности искусственного интеллекта по воссозданию голосов родственников и коллег потенциальных жертв повысила эффек-

тивность мошеннических действий на 15—20%, упростив получение доверия жертвы (Carroll et al., 2023).

Экономические результирующие финансовых потерь от кибермошенничества впечатляют: по данным Глобального альянса по борьбе с мошенничеством (GASA: Global Anti-Scam Alliance), совокупный годовой ущерб в 2023 году составил \$485,6 млрд., в 2024 году — \$1,03 трлн., в 4 раза превысив затраты от природных катастроф. Прогноз потерь на 2025 год неутешителен — мир может потерять десятки триллионов долларов. (Wiederhold, 2024).

Криминологи, психологи, социальные работники разных стран фиксируют неуклонный рост все более изощренных форм инструментального и коммуникативного манипулирования, применяемых мошенниками по отношению к разным категориям граждан, среди которых в наиболее уязвимой позиции находятся несовершеннолетние и пожилые люди (Fletcher, 2022; Wiederhold, 2024; Yip, Lee, 2022).

Во всем мире наиболее уязвимой для кибер-мошенничества оказалась сфера романтических отношений и индустрия сайтов знакомств (Wang, Zhou, 2023; Buil-Gil, Zeng, 2021; Lazarus et al., 2023), финансовые и эмоциональные потери в которой стремительно увеличиваются и повышается изощренность способов деструктивного психологического воздействия (Carter, 2021; Coluccia et al., 2020; Cross, Holt, 2021). Нарастающие страхи жертв мошеннических атак превращают их жизнь в кошмар (Cross, Lee, 2022). Во многих странах мира романтическое онлайн-мошенничество стало одним из видов аморального и преступного предпринимательства (Cassiman, 2019). В странах Африки доход аферистов в 2021 году составил 10% от общего ВВП всего Африканского Континента (Abubakari, 2024).

Ученые Оксфордского университета (University of Oxford) на основе опроса 92 специалистов в области киберпреступлений (за период 2021—2024 годов) вывели «Мировой Индекс киберпреступности» (World Cyber-crime Index, WCI), ранжирующий страны по уровню ее опасности. К территориям наиболее развитого кибермошенничества относят Россию (58,39), Украину (36,44), Китай (27,86), США (25,01), Нигерию (21,28). Странами с максимальными финансовыми потерями из-за кибератак называют Китай, Индию, США, Бразилию, Индонезию, Мексику, Германию (Mapping the global geography of cybercrime with the World Cybercrime Index, 2024).

Приведенные материалы актуализируют разбор исследований в сфере деструктивно-манипулятивного влияния в цифровых средах для определения действенных мер защиты от массированного мошенничества.

**Цель** настоящего обзора международных научных исследований в сфере психологических основ цифровой безопасности и кибермошенничества состоит в выявлении основных *направлений изучения* данной проблемы, *моделей описания механизмов* деструктивного влияния в системе «мошенник—жертва», а также обобщение международных практик противодействия кибермошенничеству и методов его профилактики.

Основными **методами** выступают: научно-критический системный анализ явления и его механизмов; синтез, обобщение и творческая переработка материалов международного исследовательского поиска.

В качестве **гипотезы** выдвинуто предположение об универсальности психологических механизмов деструктивного манипулятивного влияния, которые могут стать основой поиска средств противодействия мошенническим стратегиям и разработки методов профилактики повышенной уязвимости к обману.

**Результатом** проведенной научной работы выступает приводимый ниже научно-системный обзор современных зарубежных исследований в названной проблемной области.

### Актуальные трудности исследований и разработок в сфере цифровой безопасности

Усложнение цифровой среды и использование ее возможностей для мошеннического манипулирования требует равного усовершенствования методов и средств противодействия. В современных реалиях это возможно только *на основе междисциплинарного подхода*, затрагивающего психологию, смежные с ней области знания и все сферы, требующие не только технических решений, но и методологического осмысления возникающих проблем. По отношению к виртуальным средам требуют актуального решения вопросы правовой и юридической дифференциации многообразных видов взаимодействия (Heiding et al., 2024; Modesto, Pilati, 2020).

Набирают темпы исследования об использовании различных версий ИИ в мошеннических схемах разного типа (Carroll et al., 2023; Heiding et al., 2024; Park et al., 2024; Tweed, et al., 2024). Особую тревогу у людей вызывают возможности мошенников обманывать людей посредством генерируемых ИИ ложных текстовых, голосовых и визуальных сообщений (Heiding et al., 2024). В исследованиях констатируется существенное усложнение *своевременного* обнаружения обмана по причине растущих возможностей *персонификации* ложного контента, генерируемого на основе *предварительного обобщения сведений* о потенциальной жертве, что облегчает подбор именно для нее тем, форм и режимов подачи информации (Carroll et al., 2023). Одновременно разработчики новейших версий ИИ тратят много сил на создание инструментов противодействия кибермошенничеству (Tweed, et al., 2024).

Появление *цифровых дипфейков* открыло «новую эру» в психологии обмана: новейшие технологии ИИ позволяют создавать не отличимый от оригинала поддельный контент, перед которым человек практически беззащитен, особенно в ситуации моделируемой паники и необходимости принятия быстрого решения (Cross, Holt, 2021; Kaushik et al., 2024).

Анонимность и возможность *скрытого* мошенничества в Интернете порождает комплексность экономического, психологического, социального и морального ущерба в беспрецедентных масштабах (Wen et al., 2022).



### **Механизмы, мишени и средства персоналогического деструктивного манипулирования**

Современные мошенники демонстрируют высокую научно-практическую оснащенность и нарастающую тенденцию использования (наряду со скрытыми манипуляциями) интенсивных форм прямой психологической агрессии. Каждая ответная реакция жертвы, как правило, становится основой и мишенью для новых, еще более изощренных воздействий (Wang, Zhou, 2023; Carter, 2021; Sarkar, Shukla, 2023).

#### ***Возрастные характеристики как мишени мошеннического манипулирования***

Пожилые люди оказываются легкой добычей мошенничества во всем мире. Основой их уязвимости выступает психологическая *неготовность* к эффективному *противодействию* манипуляциям в цифровых средах, особенно в условиях высокого роста интенсивности таких негативных воздействий. Специалистами по мониторингу проблем когнитивного здоровья (США) в ходе исследований с участием 41711 человек установлено, что даже среди психически здоровых и когнитивно сохранных пожилых людей за год жертвой мошенников становится один из 18 американцев. Пожилые люди легко откликаются на манипуляции, связанные с проблемой смерти, с вопросами сохранения здоровья, имущества, безопасности и репутации личной и членов семьи (Burnes et al., 2017; Yip, Lee, 2022).

Детей и подростков чаще запугивают аргументацией, связанной с их родителями или референтными сверстниками, и спекулируют на их желании казаться взрослее (Verma, 2024; Fletcher, 2022).

#### ***Когнитивные и эмоциональные особенности как мишени деструктивного влияния***

Мишенями для атаки мошенников оказываются когнитивные структуры, отвечающие за утилитарный расчет (взвешивающие вред и пользу принимаемых решений). Средством дестабилизации в этом случае становятся техники эмоционального раскачивания и интервенции, вызывающие бурную аффективную реакцию.

Установлено, когда эмоции вызывают озабоченность со стороны других людей, жертвы в большей степени склоняются к этически приемлемым решениям, а при атаке на личность самой жертвы растет вероятность принятия эгоистических решений и готовность к ответной агрессии, что становится основой для еще более изощренных действий манипуляторов (Yip, Lee, 2022). Продолжая манипуляции, мошенники «разрабатывают» темы неэтичного поведения, коррупции, разоблачения лживости каких-либо заявлений мишени (Modesto, Pilati, 2020).

Исследования фиксируют, что склонность к аналитическому мышлению и наличие достаточного времени для оценки ситуации снижают вероятность попадания человека в ловушки манипуляций, а дефицит вре-

мени и слабые аналитические способности повышают подверженность интернет-мошенничеству (Kelley et al., 2023; Verma, 2024).

Особое внимание в зарубежных исследованиях кибер-мошенничества уделяется изучению эмоциональных стрессов, вызванных угрозой клеветы и обострений, способных спровоцировать изменение социального статуса жертвы; рассматриваются приемы убеждающего воздействия мошенников и методы, с помощью которых они обманывают жертв в социальных сетях и на платформах онлайн-знакомств (Sarkar, Shukla, 2023; Lazarus et al., 2023).

В качестве «золотого стандарта манипулирования» мошенниками используются следующие приемы.

1. «Давление авторитета», к которому большинство людей чувствительны «по привычке» опыта подчинения родителям, учителям, власти. Применяются: использование атрибутов власти и доминирования (надевают форму, показывают документы, разговаривают официальным тоном, используя бюрократическую лексику; демонстрируют высокую осведомленность о жизни и делах жертвы). Эти приемы часто применяются в сочетании: а) с призывами по типу «ради блага близких», «помочь стране», «держаться обещания», б) с запугиваниями типа «нарушили закон», «если не сделаете — вас подставят» и т. п. (Dickinson, Wang, 2024; Sarkar, Shukla, 2023; Wiederhold, 2024; Fletcher, 2022).

2. *Когнитивные ловушки*, направленные на психологический статус личности: «Ты умный», «Ты сильный», «Будь совершенным», «Торопись, а то упустишь выгоду, решайся» (Verma, 2024).

3. «Эмоциональное раскачивание» с опорой на страхи (утраты привычного статуса, власти, будущего, упущенной выгоды), чувство вины, азарт, жадность и сочетание этих эмоций. Активно имитируются эмпатия, понимание, доверие; быстро меняются коммуникативные позиции (от сочувствия к запугивающим атакам и снова к доверительной коммуникации). Основная задача этих приемов — вызвать эмоциональное возбуждение и радикально понизить способность жертвы к критическому анализу текущей ситуации (Yip, Lee, 2022; Cross, Lee, 2022).

Приверженцы байесовской теории мозговой деятельности с помощью глубинного интервью с жертвами онлайн-мошенничества выявили механизмы трансформации психического состояния жертвы, на которые опирается абыюзер. В качестве основы для атаки мошенники чаще всего выбирают преобладающий тип мотивации, характерный для человека, когнитивные искажения и специфику присущего для него в данный момент времени эмоционального дисбаланса (Wen et al., 2022).

Интегрируя описанные в литературе приемы воздействия, можно выделить *универсальную схему манипулятивного влияния*: комплексное, подготовленное и направленное воздействие приводит жертву в состояние растерянности, беспомощности, незащищенности и болезненного ощущения «утраты контроля», и человек стремится как можно быстрее избавиться от воз-

никшего дезадаптивного состояния. Средствами снятия дискомфорта выступают: 1) *поиск психологической опоры*, в качестве которой, как ни странно, выступает сам мошенник (имитирующий эмпатию, доверие, предлагающий «очевидные выгоды»); 2) *«принятие быстрого решения»*, в результате которого во внутреннем мире человека снова появляется ощущение стабильности и контроля над ситуацией и самим собой.

Подобные манипулятивно-мошеннические атаки специально готовятся. Многим трудно представить, что «до» контакта с ними мошенники, посредством искусственного интеллекта, составляют «профиль жертвы» (интересы, способы эмоционального и поведенческого реагирования и др.); а затем в дело вступают натренированные коммуникаторы, которые и производят деструктивное воздействие. (Coluccia et al., 2020; Cross, Holt, 2021; Cassiman, 2019).

Многие авторы фиксируют, что когда мошенничество раскрывается, жертвы испытывают шок, гнев, стыд, чувство эмоциональной подавленности, потерю доверия или скорбь. Травмирующий эффект может усугубляться тем, что жертва под давлением поделилась откровенными фотографиями и деликатными подробностями, в том числе из интимной жизни; аферисты требуют денежного вознаграждения за сохранение информации в тайне. При невыполнении жертвой требований, на нее обрушиваются угрозы, шантаж, обещания разместить данные в сети. С 2019 года количество случаев подобного вымогательства увеличилось более чем в восемь раз. При этом установлено, что люди в возрасте от 18 до 29 лет более чем в шесть раз чаще сообщают о подобных случаях, чем люди старше 30 лет. В результате вымогатель добивается таких негативных психологических последствий для жертвы, как беспокойство, стресс, тревога и самобичевание, к которым (со временем) могут добавиться повторяющиеся приступы тревоги, побуждающие жертву к размышлениям о самоубийстве (Lazarus et al., 2023; Wiederhold, 2024).

В зарубежных исследованиях психологических механизмов манипулирования большое внимание уделяется *эксплуатации религиозных чувств*. Мишенями, в данном случае, выступают религиозные догмы, следование обрядам, формирование иллюзии надежности договоренностей с манипулятором, основанной на принятых в той или иной конфессии нормах поведения. Особенностью профилактики является поиск таких приемов, которые бы не становились дополнительным источником оскорбления чувств верующих (Ahmad H. et al., 2024; Hanafi et al., 2024).

### **Психологическая природа и модели деструктивного мошеннического манипулирования**

Научная разработка проблемы коммуникативно-цифрового мошенничества не может обойтись без применения концепций и моделей, позволяющих объяснять феноменологическую мозаику явления, про-

гнозировать и разрабатывать системы предупреждения и активного противодействия современному технологически оснащенному мошенничеству (Maulidi, 2025).

В изучении психологии мошенничества с середины XX века стали использовать схему, названную *«треугольник мошенничества»*. Эдвин Сазерленд и позднее Дональд Кресси представили в ней факторы, побуждающие к совершению мошенничества высокообразованных людей, занятых обработкой больших объемов информации. По модели Сазерленд—Кресси, склонность к мошенническим действиям может быть спровоцирована сочетанием высокой вероятности выгоды с низкой вероятностью наказания, и наличия мотивирующего поведения с действенным моральным оправданием предстоящего проступка (Maulidi, 2025). В начале нынешнего столетия Дэвид Вулф и Дана Р. Хермансон превратили треугольник в ромб, добавив четвертую вершину, обозначающую особые способности и создание специальных условий (появление Интернета и искусственного интеллекта). Модель получила название *«бриллиант мошенничества»* и стала популярным инструментом в современных исследованиях (Aphek, Cojocaru, 2024), в которых с использованием таких параметров, как «мотивация», «возможность», «способность», «обоснование», структурируется описание коммуникативных сценариев пользователей цифровыми средствами и разрабатываются меры по профилактике злоупотреблений в сфере доступа к большим объемам информации (Aphek, Cojocaru, 2024; Egiyi, Chindengwike 2023).

В психологических исследованиях деструктивных манипуляций все активнее используется модель *«Драматический треугольник» Карпмана*, рассматривающего коммуникативные транзакции ролевых персонажей «Жертвы», «Преследователя» и «Спасателя». Акцент исследований делается на причинах стремления потенциальных жертв к состоянию виктимности, сопровождаемому чувством вины, беспомощности и печали. Перевод человека в такое состояние достигается подавлением его способности трезво оценивать ситуацию, в сочетании с навязыванием ответственности за нечто предосудительное. В этих целях используются: ложные сведения, псевдо-доказательства вины, демонстрация якобы очевидных подтверждений того, чего жертва должна стыдиться и за что ее следует наказывать (Lac, Donaldson, 2022).

Популярная в западной персонологии модель *«Темной триады»* активно применяется как для исследования психологических причин, так для и поиска возможностей противодействия информационно-коммуникативному мошенничеству (Antonicelli, Felski, 2024; Brownell, McMullen, O'Boyle, 2021; Vize, Byrd, Stepp, 2023; Upadhyay, Baber, 2023). При рассмотрении конкретных случаев исследователи оценивают степень выраженности у мошенников качеств макиавеллизма, нарциссизма и психопатии, которые тесно связаны с неэтичным поведением, нечестностью, эгоизмом, беспощадным стремлением к эксплуатации жертвы, при-

менением физического и психологического насилия (Al-Abrow et al., 2020; Furnham, Treglown, 2021; Schreiber, Marcus, 2020; Szab, et al., 2021).

Добавление к модели «Темной триады» представлений о «Светлой триаде» (альтруизм, честность, доброжелательность) (Upadhyay, Baber, 2023; Schyns, Braun, Neves, 2022), позволило получить новые возможности содержательного описания изучаемых феноменов в психологии мошенничества. В системе «зеркального отображения» темной и светлой триад появляется возможность формулирования кратких, но содержательно емких описаний вариантов поведения жертв и мошенников в контексте манипулятивного взаимодействия (Szabó et al., 2021; Schyns, Braun, Neves, 2022). На осно-

ве обобщений результатов упомянутых исследований, приводятся варианты типичных характеристик поведения мошенников и их жертв (табл. 1 / Table 1).

Использование представлений о темной и светлой триадах может помочь в исследованиях, проводимых с целью объяснения динамики взаимодействия между жертвами и мошенниками; в выявлении вероятных персонологических и групповых рисков, выступающих основой для различных видов психологических деструктивных манипуляций; а также для профилактического тренинга, формирующего комплексную когнитивно-эмоционально-поведенческую устойчивость личности к манипулятивным воздействиям.

Таблица 1

**Проявления черт «темной» и «светлой» триады в вариантах поведения мошенников и жертв**

Темная триада	Мошенники	Жертвы	Светлая триада
Нарциссизм	Проявляют нарциссические черты, полагая, что они умнее других и могут легко манипулировать жертвами. Создают фальшивые профили в социальных сетях, чтобы привлечь внимание и завоевать доверие. Используют привлекательные фотографии и хвастливые истории о своем успехе	Доброта и отзывчивость, стремление помочь другим. Становятся податливы манипуляциям, когда мошенники используют истории с просьбой о помощи, чтобы вызвать сочувствие и заставить жертву отправить деньги	Альтруизм
Макиавеллизм	Используют хитрые и манипулятивные стратегии, чтобы обмануть людей. Могут отправлять фальшивые электронные письма от имени известных компаний, предлагая «выигрыш» или «возврат средств», чтобы заставить жертву предоставить личные данные	Высокий уровень доверчивости и искренности. Могут быть слишком доверчивыми и не подозревать о возможном обмане. Например, могут не проверять информацию о человеке, который просит о помощи и в результате становятся жертвами мошенничества	Честность
Психопатия	Не испытывают угрызений совести при обмане других. Могут использовать фальшивые истории о бедственном положении, чтобы вымогать деньги у добросердечных людей	Стремятся к гармонии и добрым отношениям, в силу чего могут быть уязвимы для обмана. Например, могут легко поддаваться давлению со стороны мошенников, которые используют эмоциональные уловки	Доброжелательность

Table 1

**Manifestations of the traits of the «dark» and «light» triad in the behaviors of scammers and victims**

The Dark Triad	Scammers	Victims	The Light Triad
Narcissism	They exhibit narcissistic traits, believing that they are smarter than others and can easily manipulate victims. They create fake profiles on social networks to attract attention and gain trust. They use attractive photos and boastful stories about their success.	Kindness and responsiveness, the desire to help others. They become susceptible to manipulation when scammers use stories asking for help to elicit sympathy and force the victim to send money	Altruism
Machiavellianism	They use cunning and manipulative strategies to deceive people. They may send fake emails on behalf of well-known companies offering “winnings” or “refunds” to force the victim to provide personal information	High level of trustfulness and sincerity. They may be too trusting and unaware of possible deception. For example, they may not check information about a person who asks for help and as a result become victims of fraud	Honesty
Psychopathy	They have no remorse when deceiving others. They can use fake stories of distress to extort money from kind-hearted people	They strive for harmony and good relations, which may make them vulnerable to deception. For example, they can easily succumb to pressure from scammers who use emotional tricks	Benevolence



Не потеряла своего эвристического потенциала для исследований психологии манипулирования и мошенничества схема описания личности «Большая пятерка» (модель OCEAN) (Sleep, Lynam, Miller, 2021). Согласно исследованиям, проведенным с ее использованием, были обнаружены сходные корреляции между деструктивным поведением, мошенничеством и обманом, как в традиционном общении, так и в кибер-среде (Sharppie, Dawson, Debb, 2020): склонность к мошенничеству и психологическому деструктивному воздействию при общении в цифровых сетях, в работе с различными кибертехнологиями и в простом повседневном общении оказалась обратно пропорциональной степени выраженности таких качеств, как добросовестность,

доброжелательность и открытость (Wendel, Rocque, Posick, 2022).

На основе схемы «Большой пятерки» (OCEAN) разные виды взаимодействия описываются с опорой на пять личностных характеристик: открытость, добросовестность, экстраверсия, согласие и невротизм (Sleep, Lynam, Miller, 2021) (табл. 2).

Описанные в таблицах личностно-поведенческие особенности учитываются при анализе и прогнозировании реального взаимодействия сторон, помогая объяснить специфику восприятия информации жертвой и мошенником, механизмы манипулирования и склонность к различным проявлениям деструктивного поведения. Например, жертвы-экстраверты могут быть

Таблица 2

**Проявление характеристик «Большой пятерки» в ролевых вариантах жертвы и мошенников**

Личностные характеристики	Мошенники	Жертвы
Открытость	Используют свою креативность и инновационное мышление для разработки новых схем обмана	Люди с высокой открытостью могут быть более доверчивыми и восприимчивыми к новым идеям, что делает их уязвимыми для манипуляций
Добросовестность, добротность в делах	Высокая добросовестность в делах помогает мошенникам тщательно планировать свои действия и избегать ошибок	Низкая добросовестность в отношении реализации своих намерений может привести к неорганизованности и недостатку внимания к деталям, делает жертв более подверженными мошенничеству
Экстраверсия	Экстраверты используют свои социальные навыки для обмана и манипуляции, создавая доверительные отношения с жертвами	Экстраверты могут быть более открытыми к взаимодействию с другими, и это делает их более уязвимыми для манипуляций
Согласие	Низкая способность соглашаться с мнением других и считаться с их интересами помогает мошенникам игнорировать моральные нормы и манипулировать другими без угрызений совести	Высокая способность к достижению согласия с другими может провоцировать повышенное доверие в отношениях и общении, проявление стремления избегать конфликтов, что делает таких людей легкой целью для мошенников
Невротизм	Мошенники с высоким уровнем невротизма могут действовать импульсивно и принимать рискованные решения, что делает их уязвимыми к разоблачению	Люди с высоким уровнем невротизма могут испытывать тревогу и неуверенность, что делает их более восприимчивыми к манипуляциям

Table 2

**The manifestation of the characteristics of the «Big Five» in the role variants of the victim and the scammers**

Personal characteristics	Scammers	Victims
Openness	They use their creativity and innovative thinking to develop new cheating schemes	People with high openness may be more trusting and receptive to new ideas, which makes them vulnerable to manipulation
Conscientiousness	High integrity in business helps fraudsters plan their actions carefully and avoid mistakes	Low conscientiousness regarding the implementation of one's intentions can lead to disorganization and lack of attention to detail, making victims more susceptible to fraud
Extraversion	Extroverts use their social skills to deceive and manipulate, creating trusting relationships with victims	Extroverts may be more open to interacting with others, and this makes them more vulnerable to manipulation
Agreeableness	The low ability to agree with the opinions of others and consider their interests helps scammers ignore moral norms and manipulate others without remorse	A high ability to reach agreement with others can provoke increased trust in relationships and communication, and a desire to avoid conflict, which makes such people an easy target for scammers
Neuroticism	Scammers with high levels of neuroticism can act impulsively and make risky decisions, making them vulnerable to exposure	People with high levels of neuroticism may experience anxiety and insecurity, which makes them more susceptible to manipulation

открыты и склонны делиться личной информацией, в то время как отличающиеся упорством, последовательностью и настойчивостью в достижении неблагоприятных целей мошенники, используют социальные сети для активного поиска информации и создания ложных профилей в целях манипулирования доверием пользователей (Wendel, Rocque, Posick, 2022).

### Стратегии профилактики и противодействия деструктивному манипулированию в мошеннических целях

Приведенные выше материалы формируют понимание о необходимости разработки «многослойных» стратегий противодействия многоликому кибермошенничеству: в эпоху невиданного прогресса цифровых технологий нужны решительные и неординарные меры по обеспечению безопасности личности и общества (Verma, 2024).

Страны развитых экономик для защиты от электронного мошенничества основной упор делают на технико-технологическое совершенствование систем цифрового противодействия и активную коммуникацию с населением: оповещение, обучение правилам информирования близких, повышение персональной осознанности планируемых и совершаемых действий. Многие страны имеют горячие линии для сообщений о подозрительных звонках, ИИ-модели, защищающие от спама; системы дополнительной верификации личности и т. п. (Wen et al., 2022; Park, 2024; Psychological Security in the Conditions of using Information and Communication Technologies, 2020).

В исследованиях и разработках программ профилактики цифрового мошенничества активно применяются подходы и приемы *когнитивно-поведенческой* терапии (Karabatak, 2023): распознавание ошибок мышления, переключение внимания, отработка социально приемлемых стилей общения, упражнения на расслабление, как средства реципрокного торможения нежелательных установок (Karabatak, 2023; Moraga et al., 2022).

Анализ опубликованных за последние годы работ свидетельствует, что основным средством профилактики от деструктивного психологического воздействия манипуляторов-мошенников выступает *предупредительное информирование*, а повышение его эффективности достигается за счет улучшения дизайна, качества содержания, разнообразия каналов и форм подачи сведений (Ambashtha, Kumar, 2023; Perle, Frye, McCoy, 2024). Открытым, по мнению специалистов, остается вопрос о готовности самих граждан воспринимать такую информацию и следовать полученным рекомендациям, но исследований в этом направлении пока не достаточно (Wen et al., 2022; Ambashtha, Kumar, 2023; Dove, 2020). Специалисты отмечают, что исследования поведения и принятия решений в связке с обеспечивающими их когнитивными моделями все чаще ориен-

тированы не на живого человека, а на совершенствование различных видов ИИ (Ambashtha, Kumar, 2023; Dove, 2020), а реальные люди и сообщества остаются в ситуации недостаточной защищенности.

В целом, в сфере профилактики и противодействия кибермошенничеству отмечается, что требуются широкомасштабные информационные кампании по вопросам распознавания деструктивных психологических воздействий и обучения методам противостояния различным формам манипулятивного мошенничества. Необходимо в кратчайшие сроки интегрировать программы профилактики и справочную информацию непосредственно в наиболее важные приложения, в частности для финансовых организаций, инвестиционных платформ и сайтов знакомств (Ambashtha, Kumar, 2023; Dove, 2020; Kaushik, Garg, Kant, 2024).

Не утратили своей значимости *информирование* и *постоянные напоминания* о таких вещах, как запрет на отправку денег или предоставление чрезмерно подробной информации малознакомым людям. В условиях постоянства контактов с новой информацией и любыми виртуальными взаимодействиями обязательно *правило перепроверки* поступающих сведений (Dove, 2020; Wiederhold, 2024; Sarkar, Shukla, 2023).

Требуется формирование *навыка «отсроченного решения»* для ситуаций неотложных («горячих») предложений о возможности быстрого инвестирования и прибыли. Особую настороженность должны вызывать предложения от незнакомых или малознакомых лиц и от тех, кто торопит, не дает возможности подумать, начинает прибегать к угрозам и запугиванию, ссылаться на какие-то особые полномочия (Karabatak, 2023; Wendel, Rocque Posick, 2022).

Для успешной борьбы с онлайн-мошенничеством необходимы не только прогресс в понимании человеческой психологии, но и повышение уровня ориентировки людей в сложностях новых технологий, а также необходимо объединение усилий специалистов разного профиля (Maulidi, 2025; Verma, 2024).

Рассматривая возможности профилактики и противодействия цифровому мошенничеству, можно констатировать: в современных реалиях ежедневного прироста использования в мошеннических манипуляциях все более совершенных технологических уловок акцент профилактики должен быть смещен с просветительско-информационных стратегий («базового уровня») на стратегии активного обучения («продвинутого уровня») для формирования ментально-поведенческих установок критического анализа реальности и себя самого, навыков распознавания и гибкого противодействия деструктивным влияниям манипуляторов.

Все эти навыки можно формировать системно и качественно в форматах школьного и вузовского обучения, в профессиональных коллективах, социально-демографических группах посредством организации разного рода специальных семинаров и практикумов. Это не займет много времени, затраты приемлемы, а отдача станет заметна и экономически, и по вкладу в

сохранение морально-психологического здоровья общества и отдельных людей.

### Заключение

По итогам проведенного анализа современных зарубежных публикаций можно сформулировать следующие выводы.

1. Эффективность современного кибер-мошенничества обеспечивается анонимностью интернет-среды, возможностью скрытого влияния, обуславливающего трудности его своевременного обнаружения, интенсивностью внедрения новейших разработок искусственного интеллекта,кратно повышающих достоверность и персонификацию ложного контента.

2. Наиболее типичными направлениями зарубежных исследований деструктивного информационно-коммуникативного влияния в цифровой среде являются:

— категоризация разновидностей мошенничества, классификация и типизация феноменов, происходящих в процессе манипулятивного воздействия (что делают манипуляторы и как реагирует жертва);

— исследование психологических особенностей воздействия на мишени манипулятивного влияния, связанные с возрастом, личностью, когнитивными способностями, динамикой эмоциональных состояний, религиозными и иными установками жертвы;

— изучение последствий внедрения новейших разработок искусственного интеллекта, усложнивших процесс обнаружения манипуляций и поиск средств противодействия опасным цифровым коммуникациям.

3. Исследование и описание психологических закономерностей поведения жертв и мошенников в системе деструктивного манипулирования и поиск средств

защиты от них ведутся с опорой на следующие модели: «Треугольник мошенничества» и «Бриллиант мошенничества», «Драматический треугольник Карпмана», модель «Темной триады», модель «Светлой триады», модель «Большой пятерки».

4. В качестве основных стратегий профилактики и противодействия цифровому мошенничеству применяются информационно-просветительские и предупредительно-коммуникативные модели в сочетании с внедрением технических средств обнаружения и пресечения мошеннических действий.

5. На основе проведенного анализа и мониторинга актуальной ситуации в сфере кибер-мошенничества, авторы актуализируют необходимость применения междисциплинарного подхода и разработки интегративной методологии для исследования и разработки-внедрения систем профилактики и защиты от деструктивных воздействий в мошеннических целях. В современной ситуации акцент в профилактике мошенничества должен быть смещен с информационно-просветительского подхода на активное обучение навыкам распознавания и противодействия манипуляциям и формирование ментально-эмоциональных установок, связанных с ценностными аспектами Я-концепции личности.

**Ограничения.** Результаты исследования касаются выбранной предметной области, применительно к актуальной ситуации развития цифровых технологий и их использованию в системе цифрового мошенничества, как это отражено в зарубежных публикациях

**Limitations.** The results of the study relate to and are applicable to the chosen subject area, in relation to the current situation of the development of digital technologies and their use in the digital fraud system, as reflected in foreign publications.

### Список источников / References

1. Abubakari, Y. (2024). Modelling the modus operandi of online romance fraud: Perspectives of online romance fraudsters. *Journal of Economic Criminology*, 6, Article 100112. <https://doi.org/10.1016/j.jeconc.2024.100112>
2. Ambashtha, K.L., Kumar, P. (2023). Online Fraud. In: C.M. Gupta (Ed.), *Financial Crimes: A Guide to Financial Exploitation in a Digital Age* (pp. 97—108). Cham: Springer. [http://doi.org/10.1007/978-3-031-29090-9\\_7](http://doi.org/10.1007/978-3-031-29090-9_7)
3. Antonicelli, S., Felski, E.A. (2024). The effect of the dark triad on organizational fraud. *Journal of Forensic Accounting Research*, 9(1), 155—166. <http://doi.org/10.2308/JFAR-2023-033>
4. Aphek, M., Cojocaru, D. (2024). Why do they do it? A comprehensive review of the fraud triangle and the fraud diamond among fraud offenders. *Educatia*, 28, 392—398. <http://doi.org/10.24193/ed21.2024.28.43>
5. Brownell, K.M., McMullen, J.S., O'Boyle, E.H. Jr. (2021). Fatal attraction: A systematic review and research agenda of the darktriad in entrepreneurship. *Journal of Business Venturing*, 36(3), Article 106106. <http://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2021.106106>
6. Buil-Gil, D., Zeng, Y. (2021). Meeting you was a fake: Investigating the increase in romance fraud during COVID-19. *Journal of Financial Crime*, 29(2), 460—475, <http://doi.org/10.1108/JFC-02-2021-0042>
7. Burnes, D., Henderson, C.R. Jr., Sheppard, C., Zhao, R., Pillemer, K., Lachs, M.S. (2017). Prevalence of financial fraud and scams among older adults in the united states: A systematic review and meta-analysis. *American journal of public health*, 107(8), e13—e21. <http://doi.org/10.2105/AJPH.2017.303821>
8. Carroll, M., Chan, A., Ashton, H., Krueger, D. (2023). Characterizing manipulation from AI systems. In: *EAAMO '23: Proceedings of the 3rd ACM Conference on Equity and Access in Algorithms, Mechanisms, and Optimization* (pp. 1—13). New York: Association for Computing Machinery. <http://doi.org/10.1145/3617694.3623226>
9. Carter, E. (2021). Distort, extort, deceive and exploit: Exploring the inner workings of a romance fraud. *The British Journal of Criminology*, 61(2), 283—302. <http://doi.org/10.1093/bjc/azaa072>



10. Cassiman, A. (2019). Spiders on the world wide web: Cyber trickery and gender fraud among youth in an Accra zongo. *Social Anthropology/Anthropologie Sociale*, 27(3), 486—500. <http://doi.org/10.1111/1469-8676.12678>
11. Coluccia, A., Pozza, A., Ferretti, F., Carabellese, F., Masti, A., Gualtieri, G. (2020). Online romance scams: Relational dynamics and psychological characteristics of the victims and scammers. A scoping review. *Clinical practice and epidemiology in mental health*, 16, 24—35. <http://doi.org/10.2174/1745017902016010024>
12. Cross, C., Holt, T.J. (2021). The use of military profiles in romance fraud schemes. *Victims & Offenders*, 16(3), 385—406. <http://doi.org/10.1080/15564886.2020.1850582>
13. Cross, C., Lee, M. (2022). Exploring fear of crime for those targeted by romance fraud. *Victims & Offenders*, 17(5), 735—755. <http://doi.org/10.1080/15564886.2021.2018080>
14. Dickinson, T., Wang, F. (2024). Neutralizations, altercasting, and online romance fraud victimizations. *Deviant Behavior*, 45(5), 736—751. <http://doi.org/10.1080/01639625.2023.2263610>
15. Dove, M. (2020). *The psychology of fraud, persuasion and scam techniques: Understanding what makes us vulnerable*. London: Routledge. <http://doi.org/10.4324/9781003015994>
16. Egiyi, M.A., Chindengwike, J. (2023). The psychology behind financial fraud: Unmasking motives and warning signs. *Contemporary Journal of Psychology and Behavioral Science*, 4(1), 16—24. <http://doi.org/10.5281/zenodo.8287913>
17. Fletcher, E. (2022). Social media a gold mine for scammers in 2021. *Federal Trade Commission*. URL: <https://www.ftc.gov/news-events/data-visualizations/data-spotlight/2022/01/social-media-gold-mine-scammers-2021> (viewed: 18.06.2025).
18. Furnham, A., Treglown, L. (2021). The dark side of high-fliers: The dark triad, high-flier traits, engagement, and subjective success. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 647676. <http://doi.org/doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647676>
19. Hanafi, A.H.A., Saufi M.S.A.M., Haji, M.Z., Wahab, S.C.S., Muhammad, M.H. (2024). The intersection of faith and fraud: Analyzing the dynamics of faith manipulation in investment schemes. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 8(9), 2878—2885. <http://doi.org/10.47772/IJRISS.2024.8090241>
20. Heiding, F., Schneier, B., Vishwanath, A., Bernstein, J., Park, P.S. (2024). Devising and detecting phishing emails using large language models. *IEEE Access*, 12, 42131—42146. <http://doi.org/10.1109/ACCESS.2024.3375882>
21. Karabatak, O. (2023). Cognitive behavioral therapy (CBT) for criminal behaviors. In: S. Güney (Ed.), *Criminal Behavior — The Underlyings, and Contemporary Applications* (pp. 1—20). Ankara: IntechOpen. <http://doi.org/10.5772/intechopen.1002039>
22. Kaushik, P., Garg, V., Priya, A., Kant, S. (2024). Financial fraud and manipulation: The malicious use of deepfakes in business. In: G. Gupta, S. Bohara, R.K. Kovid, K. Pandla (Eds.), *Deepfakes and Their Impact on Business* (pp. 173—196). Hershey: IGI Global, <http://doi.org/10.4018/979-8-3693-6890-9.ch008>
23. Kelley, N.J., Hurley-Wallace A.L., Warner, K.L., Hanoch, Y. (2023). Analytical reasoning reduces internet fraud susceptibility. *Computers in Human Behavior*, 142, Article 107648. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107648>
24. Lac, A., Donaldson, C.D. (2022). Development and Validation of the Drama Triangle Scale: Are You a Victim, Rescuer, or Persecutor? *Journal of Interpersonal Violence*, 37(7—8), NP4057—NP4081 <http://doi.org/10.1177/0886260520957696>
25. Lazarus, S., Whittaker, J.M., McGuire, M.R., Platt, L. (2023). What do we know about online romance fraud studies? A systematic review of the empirical literature (2000 to 2021). *Journal of Economic Criminology*, 2, Article 100013. <http://doi.org/10.1016/j.jeconc.2023.100013>
26. Maulidi, A. (2025). The enigma of fraud as a unique crime and its resonance for auditing research and practice: Unlearned lessons of psychological pathways to fraud. *Journal of Accounting & Organizational Change*, 21(1), 48—69. <http://doi.org/10.1108/JAOC-04-2023-0076>
27. Modesto, J.G., Pilati, R. (2020). «Why are the corrupt, corrupt?»: The multilevel analytical model of corruption. *The Spanish journal of psychology*, 23, Article e5. <http://doi.org/10.1017/SJP.2020.5>
28. Park, P.S., Goldstein, S., O’Gara, A., Chen, M., Hendrycks, D. (2024). AI deception: A survey of examples, risks, and potential solutions. *Patterns*, 5(5), Article 100988. <http://doi.org/10.1016/j.patter.2024.100988>
29. Perle, J.G., Frye, W.S., McCoy, T. (2024). Data security in the digital age: A consolidated guide for psychologists to understand health insurance portability and accountability act-compliant telehealth. *Translational Issues in Psychological Science*, 10(2), 111—122. <https://doi.org/10.1037/tps0000403>
30. Sarkar, G., Shukla, S.K. (2023). Behavioral analysis of cybercrime: Paving the way for effective policing strategies. *Journal of Economic Criminology*, 2, Article 100034. <http://doi.org/10.1016/j.jeconc.2023.100034>
31. Schreiber, A., Marcus, B. (2020). The place of the «Dark Triad» in general models of personality: Some meta-analytic clarification. *Psychological Bulletin*, 146(11), 1021—1041. <http://doi.org/10.1037/bul0000299>
32. Schyns, B., Braun, S., Neves, P. (2022). Connecting dark personality research with workplace issues. *Zeitschrift für Psychologie*, 230(4), 277—279. <https://doi.org/10.1027/2151-2604/a000507>
33. Shappie, A.T., Dawson, C.A., Debb, S.M. (2020). Personality as a predictor of cybersecurity behavior. *Psychology of Popular Media Culture*, 9(4), 475—480. <http://doi.org/10.1037/ppm0000247>
34. Sleep, C.E., Lynam, D.R., Miller, J.D. (2021). A comparison of the validity of very brief measures of the big five/five-factor model of personality. *Assessment*, 28, 739—758. <http://doi.org/10.1177/1073191120939160>



35. Szabó, Z.P., Simon, E., Czibor, A., Restás, P., Bereczkei, T. (2021). The importance of dark personality traits in predicting workplace outcomes. *Personality and Individual Differences*, 183, Article 111112. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111112>
36. Tweed, E., Cimova, K., Craig, P., Allik, M., Brown, D., Campbell, M., Henderson, D., Mayor, C., Meier, P., Watson, N. (2024). Unlocking data: Decision-maker perspectives on cross-sectoral data sharing and linkage as part of a whole-systems approach to public health policy and practice. *Public Health Research (Southampton)*. Preprint. <http://doi.org/10.3310/KYTW2173>
37. Upadhyay, D., Baber, H. (2023). The Concept of the dark triad: Effect on organizational outcomes and navigating strategies. *Changing Societies & Personalities*, 7(4), 158—173. <http://doi.org/10.15826/csp.2023.7.4.256>
38. Verma, A. (2024). The impact of call spoofing on trust and communication: A user perception study. *International Journal of Safety & Security Engineering*, 14(2), 487—498. <http://doi.org/10.18280/ijss.140216>
39. Vize, C.E., Byrd, A.L., Stepp, S.D. (2023). The relative importance of psychopathy features as predictors of externalizing behaviors in youth: A multimethod examination. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45, 1—17. <http://doi.org/10.1007/s10862-022-10017-5>
40. Wang, F., Zhou, X. (2023). Persuasive schemes for financial exploitation in online romance scam: An anatomy on sha zhu pan (杀猪盘) in China. *Victims & Offenders*, 18(5), 915—942. <http://doi.org/10.1080/15564886.2022.2051109>
41. Wen, X., Xu, L., Wang, J., Gao, Y., Shi, J., Zhao, K., Tao, F., Qian, X. (2022). Xiuying qian mental states: A key point in scam compliance and warning compliance in real life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), Article 8294. <http://doi.org/10.3390/ijerph19148294>
42. Wendel, B.E., Rocque, M., Posick, C. (2022). Rethinking self-control and crime: Are all forms of impulsivity criminogenic? *European Journal of Criminology*, 19(4), 523—541. <http://doi.org/10.1177/1477370820902992>
43. Wiederhold, B.K. (2024). Digital desires, real losses: The complex world of online romance fraud. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(5), 300—302. <http://doi.org/10.1089/cyber.2024.29311.editorial>
44. Yip, J.A., Lee, K.K. (2022). Emotions and ethics: How emotions sensitize perceptions of the consequences for self and others to motivate unethical behavior. *Current Opinion in Psychology*, 48, Article 101464. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101464>
45. Zhuravlova, L.P., Pomytkina, L.V., Lytvynchuk, A.I., Mozharovska, T.V., Zhuravlov, V.F. (2020). Psychological security in the conditions of using information and communication technologies. In: *Proceedings of the 1st Symposium on Advances in Educational Technology*, 2 (pp. 216—223). <http://doi.org/10.5220/0010930200003364>

### Информация об авторах

Марина Ивановна Розенова, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии, факультет экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6976-5587>, e-mail: [profil234@yandex.ru](mailto:profil234@yandex.ru)

Александр Сергеевич Огнев, доктор психологических наук, профессор, заместитель директора, Институт гуманитарных технологий и социального инжиниринга, факультет социальных наук и массовых коммуникаций, Финансовый университет при Правительстве РФ (ФГБОУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»); ведущий специалист Исследовательского Центра «Философия образования», Московский педагогический государственный университет (ФГБОУ ВО МПГУ, Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2944-6615>, e-mail: [ASOgnyov@fa.ru](mailto:ASOgnyov@fa.ru)

Эльвира Валерьевна Лихачева, кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой общей психологии и психологии труда, Гуманитарный институт Российского нового университета (АНОК ВО «Российский новый университет» РОНУ), Москва, Российская Федерация ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0033-601X>, e-mail: [zin-ev@yandex.ru](mailto:zin-ev@yandex.ru)

### Information about the authors

Marina Ivanovna Rozenova, Doctor of Science (Psychology), Professor, Professor of the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6976-5587>, e-mail: [profil234@yandex.ru](mailto:profil234@yandex.ru)

Alexander Sergeevich Ognev, Doctor of Science (Psychology), Professor, Deputy Director of the Institute of Humanitarian Technologies and Social Engineering, Faculty of Social Sciences and Mass Communications, Financial University under the Government of the Russian Federation; the leading specialist of the Research Center «Philosophy of Education», Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2944-6615>, e-mail: [ASOgnyov@fa.ru](mailto:ASOgnyov@fa.ru)

---

*Elvira Valeryevna Likhacheva*, Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Head of the Department of General Psychology and Labor Psychology, Humanitarian Institute of the Russian New University, Moscow, Russian Federation  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0033-601X>, e-mail: [zin-ev@yandex.ru](mailto:zin-ev@yandex.ru)

#### ***Вклад авторов***

Все авторы внесли равный вклад в разработку проблемы и написание статьи и приняли участие в обсуждении результатов, согласовали окончательный текст рукописи.

#### ***Contribution of the authors***

All the authors made an equal contribution to the development of the problem and the writing of the article, and participated in the discussion of the results, agreed on the final text of the manuscript.

#### ***Конфликт интересов***

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

#### ***Conflict of interest***

The authors declare no conflict of interest.

#### ***Декларация об этике***

Исследование было рассмотрено и одобрено Этическим комитетом ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (№ протокола от 10.01.2025 г.).

#### ***Ethics statement***

The study was reviewed and approved by the Ethics Committee of Moscow State University of Psychology and Education (report no, 2025/01/10).

Поступила в редакцию 11.04.2025

Поступила после рецензирования 13.06.2025

Принята к публикации 18.06.2025

Опубликована 30.06.2025

Received 2025.04.11.

Revised 2025.06.13.

Accepted 2025.06.18.

Published 2025.06.30.

Обзорная статья | Review paper

## Виктимизация несовершеннолетних при сексуальной эксплуатации в Интернете: обзор зарубежных исследований

А.С. Медведева<sup>1, 2</sup> ✉

<sup>1</sup> Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского  
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Москва, Российская Федерация

<sup>2</sup> Северо-Западный региональный центр судебной экспертизы Министерства юстиции  
Российской Федерации, Санкт-Петербург, Российская Федерация

✉ 98765\_89@mail.ru

### Резюме

**Контекст и актуальность.** Проблема сексуальной эксплуатации детей и подростков стала еще более острой после появления Интернета и усиления онлайн-активности людей. Посягательства стали реализовываться в виртуальном пространстве, приобрели совершенно иную форму, что бросает вызов специалистам разных профилей. Помимо изучения механизмов криминального воздействия важно уделять внимание кибервиктимному поведению детей и подростков, мотивам их участия в сексуализированном общении с незнакомыми онлайн-пользователями и способности пресечь его, учитывая наиболее актуальные данные зарубежных исследований проблемы. **Цель.** Проанализировать работы, посвященные исследованию виктимизации детей и подростков при сексуальной эксплуатации в Интернете, выполненные за последние пять лет, и выявить факторы уязвимости несовершеннолетних для домогательства. **Гипотеза.** Отдельные причины участия детей и подростков в сексуализированном интернет-взаимодействии со взрослыми имеют общие основания. **Методы и материалы.** Для исследования были отобраны научные публикации зарубежных авторов по теме сексуальной эксплуатации детей и подростков в Интернете, размещенные в базе «ResearchGate» за последние пять лет. **Результаты.** Анализ публикаций позволил выделить семь общих факторов, обуславливающих уязвимость несовершеннолетних для сексуальной эксплуатации. Они связаны с половозрастными, гендерными, соматическими, социальными особенностями, а также манипуляциями самих преступников. В основе выделенных факторов лежат психологическая потребность детей и подростков в продуктивном межличностном взаимодействии, а также специфика их психосексуального развития, обуславливающая интерес к теме половых взаимоотношений людей. **Выводы.** Профилактика вовлечения детей и подростков в сексуализированные интернет-коммуникации должна включать их информирование о киберугрозах, формирование понимания, что отношения в онлайн и офлайн неравнозначны, просвещение по вопросам половых взаимоотношений людей, контроль за психоэмоциональным состоянием и успешностью социализации.

**Ключевые слова:** виктимность, Интернет, кибергруминг, коммуникация, несовершеннолетние, секстинг, уязвимость

**Финансирование.** Исследование выполнено в рамках научно-исследовательской работы «Разработка комплексных моделей клинико-психологической диагностики, экспертизы, профилактики, межведомственного взаимодействия при работе с детьми и подростками в контексте преступлений, совершенных в информационной среде и киберпространстве», выполняемой ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России (рег. № НИОКТР 123022000056-7).

**Для цитирования:** Медведева, А.С. (2025). Виктимизация несовершеннолетних при сексуальной эксплуатации в Интернете: обзор зарубежных исследований. *Современная зарубежная психология*, 14(2), 38—46. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140204>

## Victimization of minors in online sexual abuse: a review of international studies

A.S. Medvedeva<sup>1,2</sup> ✉

<sup>1</sup> V.P. Serbsky National Medical Research Centre for Psychiatry and Narcology of the Ministry of Health of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation

<sup>2</sup> FSBI «North-Western Regional Center of Forensic Expertise» of the Ministry of Justice of Russia, Saint-Petersburg, Russian Federation

✉ 98765\_89@mail.ru

### Abstract

**Context and relevance.** The problem of sexual exploitation of children and adolescents has become even more acute after the advent of the Internet and the increase in online activity of people. The attacks began to be carried out in virtual space, acquired a completely different form, which poses a challenge to specialists of various profiles. In addition to studying the mechanisms of criminal influence, it is important to pay attention to the cyber-victim behavior of children and adolescents, the motives for their participation in sexualized communication with unfamiliar online users and the ability to stop it, taking into account the most relevant data from foreign studies of the problem.

**Objective.** To analyze the research conducted over the past five years on the victimization of children and adolescents in online sexual exploitation and to identify the factors that make minors vulnerable to harassment. **Hypothesis.**

Individual reasons for children and adolescents engaging in sexualized online interactions with adults have a common core. **Methods and materials.** For the study, scientific publications by foreign authors on the topic of sexual exploitation of children and adolescents on the Internet, posted on the ResearchGate database over the past five years, were selected. **Results.** An analysis of publications allowed us to identify seven common factors that determine the vulnerability of minors to sexual exploitation. They are related to age, sex, gender, somatic, social characteristics, as well as manipulations by the criminals themselves. The identified factors are based on the psychological need of children and adolescents for productive interpersonal interaction, as well as the specificity of their psychosexual development, which determines their interest in the topic of sexual relationships between people. **Conclusions.** Prevention of children and adolescents' involvement in sexualized Internet communications should include informing them about cyber threats, developing an understanding that online and offline relationships are not equivalent, education on issues of sexual relationships between people, monitoring their psycho-emotional state and the success of socialization.

**Keywords:** victimization, internet, cybergrooming, communication, minors, sexting, vulnerability

**Funding.** The study was carried out within the framework of the research work «Development of comprehensive models of clinical and psychological diagnostics, examination, prevention, interdepartmental interaction when working with children and adolescents in the context of crimes committed in the information environment and cyberspace», carried out by the V.P. Serbsky National Medical Research Centre for Psychiatry and Narcology of the Ministry of Health of the Russian Federation (reg. no. NIOKTR 123022000056-7).

**For citation:** Medvedeva, A.S. (2025). Victimization of minors in online sexual abuse: a review of international studies. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 14(2), 38—46. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140204>

### Введение

Проблема сексуальной эксплуатации детей и подростков в Интернете стала рассматриваться зарубежными авторами в конце XX века (Davis, McShane, Williams, 1995; Durkin, 1997). Тогда мировое сообщество впервые столкнулось с онлайн-коммуникациями, в процессе которых посягатели манипулировали несовершеннолетними, побуждая их к сексуальной активности, недозволенным действиям и встречам в реальном мире.

Изучение проблемы было сопряжено с определенными трудностями: преступники соблюдали анонимность, потерпевшие замалчивали факт сексуального посяательства, интернет-коммуникации удалялись пользователями, отсутствовали криминалистические учеты, наблюдалась нехватка эмпирического материала. Одни авторы основывали свои работы на анализе

онлайн-переписок так называемых жертв-приманок, которыми становились сотрудники правоохранительных органов, специальных служб или частных организаций, при общении с посягателями выдававшие себя за несовершеннолетних (Black et al., 2015; Drouin et al., 2017; Grosskopf, 2010; Marcum, 2007; Winters, Kaylor, Jeglic, 2017). Такое исследовательское решение, вероятно, было обусловлено определенными этическими и правовыми обязательствами авторов или отсутствием у них доступа к интернет-коммуникациям реальных детей и подростков. Очевидно, что в ситуации сексуальной эксплуатации онлайн-поведение людей-приманок будет отличаться от поведения настоящих потерпевших. Например, как отмечают Кэйти Томас и ее коллеги (2023), в действительности дети и подростки оказывают существенно большее сопротивление посягателям, чем принято считать (Thomas et al., 2023). Другие, более



поздние работы, строились на основе интервью взрослых людей, которые подверглись сексуальной эксплуатации в Сети в несовершеннолетнем возрасте (Alonso-Ruido et al., 2024; Joleby et al., 2020; Thomas et al., 2023). Но и такие исследования не лишены ограничений, поскольку точность воспроизведения психологически значимой информации со временем ослабевает.

Несмотря на все исследовательские трудности, за рубежом был накоплен и представлен продуктивный опыт изучения феномена сексуальной эксплуатации детей и подростков в киберпространстве, основанный, в том числе, на анализе реальных интернет-переписок. Сейчас англоязычные авторы чаще всего обозначают данный феномен термином «Technology-facilitated (или online) sexual violence (или abuse)», включая в него отдельные, уже ставшие известными в мировой науке виды: онлайн-груминг (кибергруминг), секстинг, сексторцию и распространение интимных изображений без согласия запечатленного на них лица (так называемая «порномость») (Álvarez-Guerrero et al., 2024; Finkelhor, Turner, Colburn, 2023; Okpokwasili, Onwuatuegwu, 2023; Patchin, Hinduja, 2020; Vale, Gomes, Matos, 2024). Данные виды эксплуатации чаще всего взаимообусловлены (Snaychuk, O'Neill, 2020; Tamarit et al., 2021). Например, если кибергрумер завоевал расположение ребенка, он может побудить его к пересылке сексуализированных изображений (секстингу), которые затем использует для вымогательства (сексторции) и/или наказания, издевательства («порномость»).

В настоящее время роль цифровых технологий и Интернета в жизни молодого поколения еще больше усилилась, количество онлайн-посягательств на их половую неприкосновенность заметно не снижается, а число пострадавших несовершеннолетних велико. Это свидетельствует о том, что исследовательская деятельность должна продолжаться и быть направлена на выявление факторов, обуславливающих участие детей и подростков в сексуализированном общении с незнакомыми онлайн-пользователями и их общую уязвимость для сексуальной эксплуатации. Благодаря этому знанию станет возможной организация эффективной профилактики.

В данной работе представлены данные наиболее актуальных зарубежных исследований, посвященных выявлению указанных факторов.

## Материалы и методы

Для исследования были отобраны научные публикации зарубежных авторов по теме сексуальной эксплуатации детей и подростков в Интернете, размещенные в базе «ResearchGate» за последние пять лет. Отбор был осуществлен по следующим ключевым словам: «(cyber)grooming», «sexual exploitation», «sexual abuse», «victimization», «sextortion», «sexting», «internet predators». Особое внимание было уделено таким научным изданиям, как «Child Abuse & Neglect», «Computers

in Human Behavior», «Journal of Child & Adolescent Trauma», «Journal of Child Sexual Abuse».

## Результаты

Анализ данных, полученных зарубежными исследователями, позволил выделить семь факторов, чаще всего обсуждаемых в контексте уязвимости детей и подростков для сексуальной эксплуатации в Интернете. К ним относятся: 1) половые и гендерные особенности; 2) возрастные особенности несовершеннолетних; 3) состояние здоровья; 4) уровень самооценки; 5) проблема использования интернет-технологий; 6) роль родителей; 7) манипулятивное воздействие интернет-посягателей.

## Пол и гендер

Большинство научных исследований направлены на анализ онлайн-поведения девочек при сексуальной эксплуатации. Как следствие, чаще говорят об их подверженности данному явлению, объясняя ее повышенной сетевой активностью и гетеросексуальностью мужчин-посягателей (Alonso-Ruido et al., 2024; Campbell et al., 2021; Laird et al., 2020; Mishna et al., 2021). Также отмечается, что девочки проявляют большую виктимизацию (Gmez-Guadix et al., 2021) и тяжелее переживают опыт сексуального домогательства в Интернете (Brown, Flood, Negarty, 2022).

Работ, посвященных кибервиктимному поведению мальчиков, существенно меньше. Кроме того, число случаев их вовлеченности в сексуальную эксплуатацию в Сети может быть сильно занижено из-за умалчивания детьми данного опыта, связанного со страхом нарушения норм маскулинности и негативной стигматизации ввиду онлайн-коммуникации с мужчинами (Salton et al., 2023). Вместе с тем мальчики могут преуменьшать серьезность происходящего в ситуации интернет-общения с посягателями (Brown, Flood, Negarty, 2022). В особенности на тех этапах взаимодействия, которые имеют более мягкий манипулятивный характер. Однако, по результатам исследований, в случае усиления директивности, агрессии, угроз со стороны посягателей мальчики могут оказывать им активное сопротивление (Seymour-Smith, Kloess, 2021).

При более углубленном изучении гендерных различий некоторые авторы выявили тенденцию: девочки хоть и чаще вовлекаются в сексуальное домогательство, значимых различий с мальчиками по параметру увлеченности взаимодействием с посягателями не имеют (Alonso-Ruido et al., 2024; Calvete et al., 2021; Calvete, Fernandez-Gonzalez, Orue, 2023).

Интерес представляют данные о большей виктимизации детей и подростков, идентифицирующих себя как трансгендеров, небинарных людей, гомо— или бисексуалов (Gmez-Guadix, Sorrel, Martinez-Bacaicoa,

2023; Finkelhor, Turner, Colburn, 2023; Patchin, Hinduja, 2020). Вероятно, это связано с их одиночеством, желанием найти в Интернете человека, который разделяет их психосексуальные переживания, стремлением проверить свою ориентацию и поэкспериментировать.

### Возраст

Относительно возраста авторы сообщают, что по мере взросления дети начинают располагать личными гаджетами, получают доступ к Интернету, осваивают приложения и платформы для взаимодействия с другими людьми. Как следствие, чем старше ребенок, тем больше у посягателей возможностей для связи с ним (Finkelhor, Turner, Colburn, 2023; Kim et al., 2020; Patchin, Hinduja, 2020; Shi et al., 2024).

Вместе с тем подростки начинают исследовать свою сексуальность, у них развивается либидо, появляется интерес к половым взаимоотношениям людей, а Интернет становится ресурсом для поиска актуальной информации (Lemke, Rogers, 2020). Подобная онлайн-активность может провоцировать внимание со стороны посягателей и способствовать поддержанию сексуализированной коммуникации.

### Здоровье

Дети и подростки, имеющие инвалидность, нередко испытывают социальные трудности. Они не всегда могут с той же легкостью вступать во взаимодействие, как их здоровые сверстники, что влечет меньший опыт, снижение способности эффективно ориентироваться в межличностных ситуациях и верно понимать их характер. В случае, если потребность ребенка с инвалидностью в общении не удовлетворена, он может проявлять расположенность к незнакомым онлайн-пользователям и быть уязвимым для их манипуляций (Ivarez-Guerrero et al., 2024; Moss et al., 2023).

Наличие у ребенка депрессивной симптоматики также усиливает его уязвимость для сексуального домогательства в Сети, а воздействие посягателей, в свою очередь, может спровоцировать возникновение у потерпевших депрессии (Gmez-Guadix, Sorrel, Martinez-Bacaicoa, 2023). Следовательно, она может выступать и как фактор риска, и как следствие сексуальной эксплуатации.

### Самооценка

Важную роль в контексте кибервиктимизации играет самооценка ребенка, в частности отношение к своему телу.

Неуверенность в себе и недовольство своим внешним видом наряду с большим количеством способов выгодной онлайн-самопрезентации, возможностью

создать виртуальную личность, экспериментировать с собственной идентичностью могут приводить к искаженному представлению себя в Интернете, стремлению проверить собственную сексуальность и, как следствие, к рискованному поведению, что повышает уязвимость для сексуальной эксплуатации (Longobardi et al., 2021; Pasca et al., 2022). Кроме того, демонстрация посягателями влюбленности или дружеского расположения, их комплименты способны удерживать интерес к коммуникации у детей и подростков со сниженной самооценкой и потребностью во внимании (Joleby et al., 2021).

Вместе с тем высокая самооценка также может усилить вероятность вовлечения ребенка в процесс сексуальной эксплуатации, поскольку он может быть чрезмерно увлечен своим образом, желанием показать себя в виртуальной среде, а при непосредственном взаимодействии проявлять смелость и раскованность (Schoeps et al., 2020; Tamarit et al., 2021).

### Проблемное использование Интернета

Большое количество времени, проводимого ребенком в цифровой среде, закономерно увеличивает вероятность того, что он встретит интернет-посягателя. Их знакомство и первичный контакт будут упрощены в случае, если несовершеннолетний разместил личную информацию, свои фотографии и видеозаписи. Кроме того, чрезмерная поглощенность ребенка виртуальным миром может привести к большему предпочтению онлайн-взаимодействий с людьми и готовности вступать в контакт с незнакомыми пользователями (Calvete et al., 2021; Tamarit et al., 2021; Wachs et al., 2020).

Уязвимость также провоцирует просмотр порнографических материалов в Сети, поскольку ребенок может испытать потребность воплотить увиденное в жизнь и использовать онлайн-общение для изучения своих желаний, сексуальности, поиска приключений (Fevriasanty et al., 2021). По результатам исследований, несовершеннолетние, которые активно просматривали подобные материалы, чаще вовлекались в сексуальное домогательство (Alonso-Ruido et al., 2024).

Зарубежными авторами также установлено, что кибербуллинг увеличивает вероятность для ребенка быть вовлеченным в онлайн-груминг (Calvete, Fernandez-Gonzalez, Orue, 2023). Вероятно, это связано с его стремлением найти поддержку в Сети, встретить товарища, выразить свои переживания относительно агрессии сверстников, чем пользуются посягатели.

### Родители

Сниженный контроль родителей за использованием ребенком цифровых технологий и Интернета (в частности, социальных сетей и приложений) усиливает риск вовлечения в сексуальную эксплуатацию

(Tintori et al., 2023). В то же время не всякий контроль оптимален. Так, Себастиан Вэйчес и его коллеги (2020) выделили два вида посредничества родителей в использовании их детьми Интернета — поучительное и ограничительное (Wachs et al., 2020).

Почувительная медиация предполагает открытое обсуждение аспектов применения цифровых технологий, объяснение нежелательных аспектов, информирование о том, какими сведениями следует делиться в Сети, а какими нет. Используя данную стратегию родители проявляют интерес к веб-сайтам, которые регулярно посещают их дети, рекомендуют безопасные онлайн-пространства, просвещают в области рисков и кибервиктимизации.

Ограничительное посредничество характеризуется регулированием использования детьми технологий, применением программного обеспечения для анализа посещаемых веб-сайтов, мониторингом онлайн-сообщений и информации, публикуемой в профилях на сайтах социальных сетей. Ограничительная медиация исключает активное участие ребенка в установлении правил безопасности в Интернете, поскольку эти правила устанавливаются только родителем. Ограничительное поведение родителей способствует возникновению у ребенка желания публиковать о себе большее количество информации в Интернете, что облегчает посягателям доступ. Это связано с тем, что у таких детей и подростков самостоятельно не формируется понимание опасных онлайн-ситуаций, стратегий их решения, а запреты родителей могут восприниматься как угроза свободе, что приводит к рискованному поведению.

Зарубежными авторами были описаны и другие семейные факторы, увеличивающие уязвимость детей и подростков для сексуальной эксплуатации в Интернете. К ним относятся финансовое неблагополучие родителей, употребление ими наркотических веществ и низкий уровень образования (El-Asam, Lane, Katz, 2022; Gmez-Guadix, Sorrel, Martinez-Bacaicoa, 2023).

Кроме того, определенные внутрисемейные взаимоотношения могут препятствовать раскрытию ребенком факта сексуальной эксплуатации. Например, он может испытывать страх наказания, презрения, осуждения со стороны родителей или бояться разочаровать их (Chiu, Quayle, 2022). Так, Малин Джолеби и ее коллеги (2020) провели интервью двух потерпевших девочек: с их слов, они всегда считались хорошими детьми, прилежными ученицами, а информирование об онлайн-виктимизации угрожало данному социальному образу, могло показать их «глупость» (Joleby et al., 2020).

### Манипуляции посягателей

Описанные выше обстоятельства увеличивают вероятность того, что ребенок будет вовлечен в процесс сексуальной эксплуатации в Сети и не сможет оказать должного сопротивления посягателю. При

этом он подвергается опасному психологическому воздействию, которое может быть «мягким» (ласковые слова, комплименты, обещания сделать подарок и др.) или агрессивным (угроза, шантаж, требования, критика и пр.) и включать разные манипуляции вплоть до угроз совершить самоубийство при нежелании ребенка общаться (Joleby et al., 2020).

Кэйти Томас и ее коллеги (2023) описали два типичных механизма воздействия посягателей (Thomas et al., 2023). Один из них — депривация, которая предполагает обособление ребенка от его друзей таким образом, чтобы значимость представлял только посягатель. Кроме того, применяется стратегия лишения сна: несовершеннолетний принуждается к общению в вечернее и ночное время суток, а утомление не позволяет ему эффективно контролировать коммуникацию. При такой депривации дети и подростки испытывают страх лишиться контакта с посягателем, которого считают своим другом, и остаются в одиночестве, они обессилены и не могут противостоять воздействию. Другой механизм — это обязательство. Он направлен на формирование у детей и подростков представления о необходимости поддерживать коммуникацию, проявлять расположение, присылать свои сексуализированные изображения — вести себя так же, как собеседник. В частности, когда посягатель показывает порнографические материалы, он стимулирует ребенка к аналогичному поведению, раскрепощает, создает атмосферу интимности.

Нередко пострадавшие дети и подростки с трудом осознают, что подверглись кибернасилию, в ряде случаев — только после того, как с ними связываются сотрудники правоохранительных органов. Они отрицают какое-либо принуждение, искренне верят в истинность сложившихся романтических отношений с посягателями, считают связь с ними подлинной. Стремление взаимодействовать с онлайн-незнакомцем часто расценивается не как риск, а как возможность для новой дружбы, сексуальных экспериментов, приобретения выгоды (Chiu, Quayle, 2022; Joleby et al., 2021). Если же ребенок в определенный момент коммуникации с посягателем подвергся сексторции, то его статус, репутация, межличностные отношения, самооценка будут субъективно восприниматься как находящиеся под угрозой разрушения, прежнее доверие к собеседнику окажется обманутым, от чего возникнут чувства вины, стыда, страха, отчаяния, гнева, беспомощности; все это впоследствии может привести к социальной изоляции, депрессии, тревоге, самоповреждающему поведению, суицидальным мыслям и попыткам (Gámez-Guadix et al., 2022; Nilsson et al., 2022; Wang, 2025).

### Обсуждение результатов

Можно поднять несколько вопросов, нуждающихся в дальнейшем обсуждении.



Первый из них касается терминологии. Слово «насилие» не совсем подходит для описания таких видов сексуальной эксплуатации в Сети, как кибергруминг и секстинг, поскольку в рамках данных процессов посягатели максимально дружелюбно, ласково общаются с несовершеннолетними, завоевывая их внимание и доверие. В случае сексторции термин «насилие» более уместен ввиду того, что посягатели реализуют шантаж и угрозы, требуя от ребенка сексуализированных действий. Поэтому часто используемые зарубежными авторами номинации «violence» и «abuse» целесообразно понимать как «злоупотребление». Наиболее удачным примером обозначения сексуальной эксплуатации в Интернете нам видится «online (child) sexual abuse».

Второй вопрос связан с материалами, которые ложатся в основу исследований. Немногие зарубежные работы базируются на анализе реальных интернет-коммуникаций несовершеннолетних с посягателями, который позволил бы увидеть динамику и специфику их взаимоотношений «здесь и сейчас» и сделать точные выводы о виктимизации. Если это осуществлено, то выборки, как правило, малочисленны. Кроме того, исследования, основанные на интервью потерпевших, нередко проводятся авторами спустя большое количество времени после онлайн-посягательства (часто при достижении ребенком совершеннолетия), что также не способствует точным выводам. Подобная практика может быть связана с определенными этическими принципами проведения исследований, ограничениями или даже опасениями научных журналов публиковать данные. Представляется, что столь важная тема должна более активно освещаться научным сообществом.

Третий и самый важный вопрос относится к выделенным факторам виктимизации детей и подростков. Можно сказать, что все они имеют общее ядро — это психологическая потребность ребенка в продуктивном межличностном взаимодействии. Она наблюдается у несовершеннолетних, по разным причинам испытывающих социальные трудности (ввиду инвалидности, определенной гендерной идентичности, конфликтов

со сверстниками, неуверенности в себе и пр.). Посягатели позволяют несовершеннолетним с подобными проблемами чувствовать себя значимыми и нужными, чем вызывают у них доверие. Еще один совокупный фактор — это психосексуальное развитие, обуславливающее соответствующий поисковый интерес подростков, их увлеченность вопросами пола; в случае, если они проявляют рискованное онлайн-поведение, например просматривают запрещенный контент или состоят в группах знакомств, уязвимость для сексуальной эксплуатации усиливается.

## Заключение

В период активного использования Интернета и выраженного интереса к онлайн-коммуникациям с другими людьми дети и подростки уязвимы для сексуальной эксплуатации. Они могут быть вовлечены в сексуализированное общение, а также сами инициировать его, не отдавая себе отчет в том, что первоначальное дружелюбие собеседника может превратиться в агрессию.

Анализ работ зарубежных авторов позволил обозначить семь факторов, обуславливающих участие детей и подростков в сексуализированном общении с посягателями и их общую уязвимость для эксплуатации. Они связаны с половозрастными, гендерными, соматическими, социальными особенностями несовершеннолетних, а также манипуляциями самих преступников. В основе выделенных факторов лежат психологическая потребность молодого поколения в продуктивном межличностном взаимодействии, а также специфика их психосексуального развития, обуславливающая интерес к теме половых взаимоотношений людей.

Профилактика вовлечения детей и подростков в сексуализированные интернет-коммуникации должна включать их информирование о киберугрозах; формирование понимания того, что отношения в онлайн и офлайн неравнозначны; просвещение по вопросам половых взаимоотношений людей; контроль за психоэмоциональным состоянием и успешностью социализации.

## Список источников / References

1. Alonso-Ruido, P., Estévez, I., Regueiro, B., Varela-Portela, C. (2024). Victims of child grooming: An evaluation in university students. *Societies*, 14(1), Article 7. <https://doi.org/10.3390/soc14010007>
2. Álvarez-Guerrero, G., Fry, D., Lu, M., Gaitis, K.K. (2024). Online child sexual exploitation and abuse of children and adolescents with disabilities: A systematic review. *Disabilities*, 4(2), 264—276. <https://doi.org/10.3390/disabilities4020017>
3. Black, P.J., Wollis, M., Woodworth, M., Hancock, J.T. (2015). A linguistic analysis of grooming strategies of online child sex offenders: Implications for our understanding of predatory sexual behavior in an increasingly computer-mediated world. *Child Abuse & Neglect*, 44, 140—149. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.12.004>
4. Brown, C., Flood, M., Hegarty, K. (2022). Digital dating abuse perpetration and impact: The importance of gender. *Journal of Youth Studies*, 25(2), 193—208. <https://doi.org/10.1080/13676261.2020.1858041>
5. Campbell, J.C., Sabri, B., Budhathoki, C., Kaufman, M.R., Alhusen, J., Decker, M.R. (2021). Unwanted Sexual Acts Among University Students: Correlates of Victimization and Perpetration. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(1—2), NP504—NP526. <https://doi.org/10.1177/0886260517734221>



6. Calvete, E., Fernández-González, L., Orue, I. (2023). A Growth Mindset and Self-Affirmation Intervention to Reduce Violent and Risky Online Behaviors: The Moderating Role of Previous Victimization. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(7—8), 5875—5901. <https://doi.org/10.1177/08862605221127221>
7. Calvete, E., Fernández-González, L., Royuela-Colomer, E., Morea, A., Larrucea-Iruretagoyena, M., Machimbarrena, J.M., Gónzalez-Cabrera, J., Orue, I. (2021). Moderating factors of the association between being sexually solicited by adults and active online sexual behaviors in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 124, Article 106935. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106935>
8. Chiu, J., Quayle, E. (2022). Understanding online grooming: An interpretative phenomenological analysis of adolescents' offline meetings with adult perpetrators. *Child Abuse & Neglect*, 128, Article 105600. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105600>
9. Davis, L., McShane, M., Williams III, F.P. (1995). Controlling Computer Access to Pornography: Special Conditions for Sex Offenders. *Federal Probation*, 59(2), 43—48.
10. Drouin, M., Boyd, R.L., Hancock, J.T., James, A. (2017). Linguistic analysis of chat transcripts from child predator undercover sex stings. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 28(4), 437—457. <https://doi.org/10.1080/14789949.2017.1291707>
11. Durkin, K.F. (1997). Misuse of the internet by pedophiles: implications for law enforcement and probation practice. *Federal Probation*, 61(3), 14—18. URL: <https://www.researchgate.net/publication/282291571> (viewed: 16.05.2025).
12. El-Asam, A., Lane, R., Katz, A. (2022). Psychological distress and its mediating effect on experiences of online risk: The case for vulnerable young people. *Frontiers in Education*, 7, Article 772051. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.772051>
13. Fevriasanty, F.I., Suyanto, B., Soedirham, O., Sugihartati, R., Ahsan, A. (2021). Effects of social media exposure on adolescent sexual attitudes and behavior: A systematic review. *International Journal of Public Health Science*, 10(2), 272—280. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v10i2.20818>
14. Finkelhor, D., Turner, H., Colburn, D. (2023). Which dynamics make online child sexual abuse and cyberstalking more emotionally impactful: Perpetrator identity and images? *Child Abuse & Neglect*, 137, Article 106020. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106020>
15. Gámez-Guadix, M., De Santisteban, P., Wachs, S., Wright, M. (2021). Unraveling cyber sexual abuse of minors: psychometrics properties of the Multidimensional Online Grooming Questionnaire and prevalence by sex and age. *Child Abuse & Neglect*, 120, Article 105250. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105250>
16. Gámez-Guadix, M., Mateos-Pérez, E., Wachs, S., Wright, M., Martínez, J., Incera, D. (2022). Assessing image-based sexual abuse: Measurement, prevalence, and temporal stability of sextortion and nonconsensual sexting («revenge porn») among adolescents. *Journal of Adolescence*, 94(5), 789—799. <https://doi.org/10.1002/jad.12064>
17. Gámez-Guadix, M., Sorrel, M.A., Martínez-Bacaicoa, J. (2023). Technology-Facilitated Sexual Violence Perpetration and Victimization Among Adolescents: A Network Analysis. *Sexuality Research and Social Policy*, 20, 1000—1012. <https://doi.org/10.1007/s13178-022-00775-y>
18. Grosskopf, A. (2010). Online interactions involving suspected paedophiles who engage male children. *Trends & Issues in Crime and Criminal Justice*, 403, 1—6. <https://doi.org/10.52922/ti279750>
19. Joleby, M., Landstrom, S., Lunde, C., Jonsson, L.S. (2021). Experiences and psychological health among children exposed to online child sexual abuse — a mixed methods study of court verdicts. *Psychology, Crime and Law*, 27(2), 159—181. <https://doi.org/10.1080/1068316X.2020.1781120>
20. Joleby, M., Lunde, C., Landström, S., Jonsson, L.S. (2020). “All of me is completely different”: Experiences and consequences among victims of technology-assisted child sexual abuse. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 606218. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.606218>
21. Kim, K.M., Kim, H., Choi, J.-W., Kim, S.Y., Kim, J.W. (2020). What types of internet services make adolescents addicted? Correlates of problematic internet use. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 16, 1031—1041. <https://doi.org/10.2147/NDT.S247292>
22. Laird, J.J., Klettke, B., Hall, K., Clancy, E., Hallford, D. (2020). Demographic and psychosocial factors associated with child sexual exploitation: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*, 3(9), Article e2017682. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.17682>
23. Lemke, M., Rogers, K. (2020). When sexting crosses the line: Educator responsibilities in the support of prosocial adolescent behavior and the prevention of violence. *Social Sciences*, 9(9), Article 150. <https://doi.org/10.3390/socsci9090150>
24. Longobardi, C., Fabris, M.A., Prino, L.E., Settanni, M. (2021). The role of body image concerns in online sexual victimization among female adolescents: The mediating effect of risky online behaviors. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 14, 51—60. <https://doi.org/10.1007/s40653-020-00301-5>
25. Marcum, C.D. (2007). Interpreting the intentions of internet predators: An examination of online predatory behavior. *Journal of Child Sexual Abuse*, 16(4), 99—114. [https://doi.org/10.1300/J070v16n04\\_06](https://doi.org/10.1300/J070v16n04_06)
26. Mishna, F., Milne, E., Cook, C., Slane, A., Ringrose, J. (2023). Unsolicited sexts and unwanted requests for sexts: Reflecting on the online sexual harassment of youth. *Youth & Society*, 55(4), 630—651. <https://doi.org/10.1177/0044118X211058226>

27. Moss, C., Smith, S.J., Kim, K., Hua, N., Noronha, N., Kavenagh, M., Wekerle, C. (2023). A global systematic scoping review of literature on the sexual exploitation of boys. *Child Abuse & Neglect*, 142(2), Article 106244. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106244>
28. Nilsson, M.G., Tzani-Pepelasis, C., Ioannou, M., Lester, D. (2019). Understanding the link between Sextortion and Suicide. *International Journal of Cyber Criminology*, 13(1), 55—69. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3402357>
29. Okpokwasili, O.A., Onwuatuegwu I.N. (2023). Online predators: Protecting teenagers from internet sexual exploitation. *International Journal of Modern Science and Research Technology*, 1(4), 41—51. URL: <https://ijmsrt.com/articles/view/online-predators-protecting-teenagers-from-internet-sexual-exploitation> (viewed: 16.05.2025).
30. Pasca, P., Signore, F., Tralci, C., Del Gottardo, D., Longo, M., Preite, G., Ciavolino, E. (2022). Detecting online grooming at its earliest stages: Development and validation of the Online Grooming Risk Scale. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 10(1), 1—24. <https://doi.org/10.13129/2282-1619/mjcp-3248>
31. Patchin, J.W., Hinduja, S. (2020). Sextortion Among Adolescents: Results From a National Survey of U.S. Youth. *Sexual Abuse*, 32(1), 30—54. <https://doi.org/10.1177/1079063218800469>
32. Salton, M.R., Cohen, R., Deptula, P.D., Ray, G.E. (2023). Willingness to self-disclose cyber victimization to friends or parents: Gender differences in cyber victimization a year later. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 17(2), Article 2. <https://doi.org/10.5817/CP2023-2-2>
33. Schoeps, K., Hernández, M.P., Garaigordobil, M., Montoya-Castilla, I. (2020). Risk factors for being a victim of online grooming in adolescents. *Psicothema*, 32(1), 15—23. <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.179>
34. Seymour-Smith, S., Kloess, J.A. (2021). A discursive analysis of compliance, resistance and escalation to threats in sexually exploitative interactions between offenders and male children. *British Journal of Social Psychology*, 60(3), 988—1011. <https://doi.org/10.1111/bjso.12437>
35. Shi, H., Chu, X., Liu, Y., Wachs, S., Cao, M., Peng, J., Zhou, Z. (2024). Changing trends of internet use across late childhood: A three-wave longitudinal study. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 92, Article 101646. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2024.101646>
36. Snaychuk, L.A., O'Neill, M.L. (2020). Technology-facilitated sexual violence: Prevalence, risk, and resiliency in undergraduate students. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 29(8), 984—999. <https://doi.org/10.1080/10926771.2019.1710636>
37. Tamarit, A., Schoeps, K., Peris-Hernández, M., Montoya-Castilla, I. (2021). The impact of adolescent internet addiction on sexual online victimization: The mediating effects of sexting and body self-esteem. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), Article 4226. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084226>
38. Thomas, K., Hamilton-Giachritsis, C., Branigan, P., Hanson, E. (2023). Offenders' approaches to overcoming victim resistance in technology-assisted child sexual abuse. *Child Abuse & Neglect*, 141, Article 106143. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106143>
39. Tintori, A., Ciancimino, G., Bombelli, I., De Rocchi, D., Cerbara, L. (2023). Children's online safety: Predictive factors of cyberbullying and online grooming involvement. *Societies*, 13(2), Article 47. <https://doi.org/10.3390/soc13020047>
40. Vale, M., Gomes, J.P., Matos, M. (2024). Forensic psychological procedures in cases of technology-facilitated sexual abuse among adolescents: A scoping review. *Behavioral Sciences & The Law*, 42(4), 313—337. <https://doi.org/10.1002/bsl.2658>
41. Wachs, S., Michelsen, A., Wright, M.F., Gámez-Guadix, M., Almendros, C., Kwon, Y., Na E.Y., Sittichai R., Singh R., Biswal R., Görzig A., Yanagida T. (2020). A routine activity approach to understand cybergrooming victimization among adolescents from six countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(4), 218—224. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0426>
42. Wang, F. (2025). Breaking the silence: Examining process of cyber sextortion and victims' coping strategies. *International Review of Victimology*, 31(1), 91—116. <https://doi.org/10.1177/02697580241234331>
43. Winters, G.M., Kaylor, L.E., Jeglic, E.L. (2017). Sexual offenders contacting children online: An examination of transcripts of sexual grooming. *Journal of Sexual Aggression*, 23(1), 62—76. <https://doi.org/10.1080/13552600.2016.1271146>

#### Информация об авторах

Медведева Анна Сергеевна, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, лаборатория психологии детского и подросткового возраста, Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБУ «НМИЦ ПН имени В.П. Сербского»), Москва, Российская Федерация; ведущий государственный судебный эксперт, Северо-Западный региональный центр судебной экспертизы Министерства юстиции Российской Федерации (ФБУ СЗРЦСЭ Минюста России), Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0921-588X>, e-mail: 98765\_89@mail.ru

***Information about the authors***

*Anna S. Medvedeva*, Candidate of Science (Psychology), Senior Researcher, Laboratory of Psychology of Child and Adolescence, V.P. Serbsky National Medical Research Centre for Psychiatry and Narcology of the Ministry of Health of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation; Lead Forensic Expert, Federal State Budgetary Institution «North-Western Regional Center of Forensic Expertise» of the Ministry of Justice of Russia, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0921-588X>, e-mail: 98765\_89@mail.ru

***Конфликт интересов***

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

***Conflict of interest***

The author declares no conflict of interest.

Поступила в редакцию 28.03.2025

Поступила после рецензирования 15.05.2025

Принята к публикации 15.05.2025

Опубликована 30.06.2025

Received 2025.03.28.

Revised 2025.05.15.

Accepted 2025.05.15.

Published 2025.06.30.

## ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА И ИНЖЕНЕРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ LABOUR PSYCHOLOGY AND ENGINEERING PSYCHOLOGY

Обзорная статья | Review paper

### Жизненные силы как ресурс профессионального долголетия: обзор зарубежных и отечественных исследований

Т.Н. Березина<sup>1</sup> ✉,

<sup>1</sup> Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация  
✉ tanberez@mail.ru

#### Резюме

**Контекст и актуальность.** Всемирная организация здравоохранения включила жизненную силу (жизнеспособность) в число пяти областей внутренней способности к функционированию человека. **Цель.** Провести теоретический анализ представлений о жизненной силе как о ресурсе, связанном с профессиональным долголетием. **Гипотеза.** Жизненная сила как ресурс носит сквозной характер, повышенные ее траты могут влиять на профессиональное долголетие и продолжительность жизни. **Результаты.** 1. Повышенные траты жизненных сил могут привести к уменьшению периода активной трудоспособности и продолжительности жизни. Описано явление «платы за ум» — рассудочная и поисковая активность животных сопровождается их невротизацией и уменьшением жизни. Обнаружено, что у профессионального спортсмена наблюдаются значительные нарушения здоровья и встречается синдром внезапной смерти после тяжелой нагрузки. У представителей стрессогенных профессий официально укорочен период трудоспособности (досрочный выход на пенсию). 2. Существуют механизмы компенсации затрат и восстановления жизненных сил. Социально-экономическая компенсация у успешных профессионалов (зарплата, доступная медицина и др.). Снижение затрат и восстановление жизненных сил через оптимизацию сна и отдыха. Использование личностных ресурсов (занятие физкультурой, интеллектуальные и творческие хобби, рукоделие и др.). Субъектное ощущение восстановления жизненных сил при взаимодействиях с другими людьми (общение, межличностные контакты, психологический климат), а также при достижении цели (когда конечный результат совпадает с акцептором ожидаемого действия). **Выводы.** Выделенные способы снижения затрат могут увеличить профессиональное долголетие, но не замедлить биологическое старение.

**Ключевые слова:** профессиональное долголетие, жизненные силы, жизнеспособность, жизнестойкость, витальность, продолжительность жизни

**Для цитирования:** Березина, Т.Н. (2025). Жизненные силы как ресурс профессионального долголетия: обзор отечественных и зарубежных исследований. *Современная зарубежная психология*, 14(2), 47—56. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140205>

### Vitality as a resource for professional longevity: A review of foreign and national studies

T.N. Berezina<sup>1</sup> ✉

<sup>1</sup> Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation  
✉ tanberez@mail.ru

#### Abstract

**Context and relevance.** The World Health Organization has included vitality (resilience) in the five areas of internal human functioning. **Objective.** To conduct a theoretical analysis of ideas about vitality as a resource associated with professional longevity. **Hypothesis.** Vitality as a resource is cross-cutting in nature, its increased expenditure can affect professional longevity and life expectancy. **Results.** 1. Increased expenditure of vitality can lead to a decrease in the period of active working capacity and life expectancy. The phenomenon of «payment for intelligence» is described — the rational and search activity of animals is accompanied by their neurosis and a decrease in life. It was



found that professional athletes have significant health problems and sudden death syndrome after heavy loads. Representatives of stressful professions have an officially shortened period of working capacity (early retirement). 2. There are mechanisms for compensating costs and restoring vitality. Socioeconomic compensation for successful professionals (salary, affordable medicine, etc.). Cost reduction and restoration of vitality through optimization of sleep and rest. Use of personal resources (physical exercise, intellectual and creative hobbies, handicrafts, etc.). Subjective feeling of restoration of vitality when interacting with other people (communication, interpersonal contacts, psychological climate), as well as when achieving a goal (when the final result coincides with the acceptor of the expected action). **Conclusions.** The identified methods of reducing costs can increase professional longevity, but not slow down biological aging.

**Keywords:** professional longevity, vitality, viability, resilience, hardiness, life expectancy

**For citation:** 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>

## Введение

Представление о жизненных силах как ресурсе долголетия человека активно развивается как в психологии, так и в смежных науках. На заседании Консорциума Всемирной организации здравоохранения жизненная сила (жизнеспособность) была включена в число пяти отдельных областей внутренней способности к функционированию человека и подчеркивалось, что жизнеспособность вносит значительный вклад в развитие и поддержание функциональных способностей организма для здорового старения и общей продолжительности жизни (World Health Organization, 2019). Как отмечали Р. Райан и С. Фредерик, жизненная энергия является топливом для повседневной жизни человека, именно она обеспечивает физическую активность, энтузиазм, воодушевление и саму жизнь (Ryan, Frederick, 1997). В психологии, особенно западной, жизненная сила рассматривается как жизнеспособность (viability/vitality) и жизнестойкость (hardiness), а в восточной психологии — как жизнеспособность (viability) и как витальность (vitality). Многие исследователи, отечественные (Лактионова, 2022) и зарубежные (Masten, 2016), рассматривают специфику действия жизненных сил на разных этапах онтогенеза, отмечая, что в периоды, соответствующие разным этапам профессионализации, действуют разные жизненные силы и с разной интенсивностью (далеко не всегда линейной). Однако, если рассматривать жизненную силу именно как ресурс, то мы подойдем к трем следствиям, которые не следуют из других ее дефиниций.

Во-первых, — это сквозной характер жизненной силы. Человек рождается или с некоторым запасом жизненной силы, или с каким-то потенциалом ее набора, далее этот запас расходуется, в том числе на обеспечение профессионального долголетия. И всегда расходуется именно этот запас, а не подключаются отдельные на разных этапах онтогенеза. Следует выделять естественные траты, направленные, например, на поддерж-

ку самой жизни (жизнь — энергозатратный процесс<sup>1</sup>) и на обеспечение состояния бодрствования (Ryan, Frederick, 1997), и дополнительные траты, связанные с активностью живого существа во внешней среде.

Во-вторых, дополнительные траты могут быть больше или меньше в зависимости от активности индивида, в том числе профессиональной. Повышенная активность в течение длительного времени ведет к повышенным тратам жизненных сил, а поскольку жизненная сила имеет сквозной характер, это приводит к сокращению ее общего запаса и соответственно будет влиять на профессиональное долголетие. Примером здесь являются профессии особого риска (ПОР), работа в стрессовых условиях является основанием для досрочного выхода на пенсию во многих странах (Роик, 2024).

В-третьих, возможны компенсационные механизмы, которые могут оптимизировать расход энергии и даже ее восстанавливать. Следует отметить, что, не смотря на огромное количество омолаживающих техник, остановить старение еще никому не удавалось, поэтому, скорее всего, в данном случае речь пойдет об оптимизации расхода энергии и восстановлении только дополнительных трат; этого, однако, достаточно для достижения целей профессионального долголетия.

Цель нашей статьи — обзорно-аналитическое исследование представлений о жизненной силе как о ресурсе, связанном с профессиональным долголетием, в зарубежной и отечественной психологии.

## Обзор литературы

Концепция существования «жизненной силы» как фактора долголетия, с одной стороны, так и фактора, определяющего качество жизни, — с другой, была предложена еще в Древней Греции и была связана с доктриной витализма. Витализм, школа научной мысли, истоки которой восходят к Аристотелю; представители этой школы пытаются объяснить природу жизни как результат действия жизненной силы, при-

<sup>1</sup> Иванов, К.П. (2008). Жизнь при минимальных расходах энергии. *Успехи физиологических наук*, 39(1), 42—54.

сущей живым организмам и отличающейся от всех других сил, существующих вне живых организмов (Мальцева, Файбусович, 2022). С другой стороны, согласно восточной традиции, «жизненная сила» — это понятие, основанное на концепции существования изначальной энергии (Ци), страсти и мотивации как основных сил, которыми обладают организмы (Yoon et al., 2024). В настоящее время термины «витальность» и «жизненная сила» применяются в значении физических показателей и физиологических функций организма (Smith, Lloyd, 2006).

### **Жизненная сила как сквозной ресурс долголетия**

**Биология и медицина.** Больше всего концепций о существовании единого жизненного ресурса разработано в смежных с психологией науках — это концепции внутриклеточных биологических часов. Чаще всего предлагаются хромосомные часы и эпигенетические часы; жизнь, согласно этим теориям, определяется скоростью метаболизма, а ограниченность его возможностей предопределяет ее продолжительность (Horvath, 2013). Однако в этих концепциях предполагается существование биологической детерминации продолжительности жизни вообще, а не именно профессионального долголетия. А длительность периода профессионального долголетия связывают обычно с факторами здоровья (которое, в свою очередь, тоже зависит от метаболизма клетки).

Корейские психологи рассматривают жизненную силу как субъективное положительное ощущение, связанное со здоровьем, т. е. как оптимальное функциональное состояние, в котором Ци гармонизирована и сбалансирована (Yoon et al., 2024). В обзорном исследовании Дж. Келлетт и Ф. Себат приводят большое количество доказательств того, что именно показатели жизненной силы (жизненно важные показатели) являются лучшими характеристиками для оценки состояния человека и прогноза его выздоровления (и выживания) (Kellett, Sebat, 2017). При этом к жизненно важным они относят объективные показатели, такие как пульс, дыхание, температура тела и артериальное давление, отражающие состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, необходимых для поддержания жизни организма. К другим жизненно важным показателям исследователи относят скорость ходьбы — достоверный, надежный и чувствительный показатель, подходящий для оценки и мониторинга функционального состояния и общего здоровья в самых разных группах населения (Middleton, Fritz, Lusardi, 2015). Многие врачи предлагают рассматривать в качестве показателя жизненной силы пациента боль (точнее ее отсутствие); появление болезненных симптомов говорит о каких-то нарушениях в работе организма, которые ведут к общему снижению жизненной силы, что, в свою очередь,

влияет на трудоспособность, физическую и/или социальную активность, сон и отношения (Morone, Weiner, 2013). Как показывает исследование, выполненное в Евросоюзе, центральным фактором, определяющим профессиональное долголетие, является именно здоровье. Были изучены факторы, влияющие на эффективный пенсионный возраст и уровень занятости пожилых работников в 15 странах Организации экономического сотрудничества и развития с 1992 по 2010 г. Наряду со значимостью социальной политики на рынке труда и финансовых подкреплений, было установлено, что больше всего связей существует между реальной (или ожидаемой) длительностью трудового периода и соматическим здоровьем. Как отмечали сами авторы, именно здоровье может оказаться ключевым фактором, который помешает продолжению работы, даже если служащий может и хочет это сделать; не все работники могут продолжать трудиться, независимо от политики на рынке труда или их собственного желания (Kuitto, Helmdag, 2021).

### **Физиология высшей нервной деятельности (ВНД).**

В физиологии ВНД. показана связь между интенсивностью высшей нервной деятельности и продолжительностью жизни; чрезмерная нервная активность ведет к нарушению работы мозга и уменьшению времени жизни. Эта идея о том, что живые существа за свою повышенную активность платят энергией жизни получила название в эволюционной концепции когнитивного развития «плата за ум» (Dyakonova, 2023). У многих видов живых существ было показано, что повышение когнитивной нагрузки приводит к нарушению работы мозга — даже достаточно простое поведение (например, когда животные в течение двух часов осваивают новую для себя среду) приводит к нарушению ДНК нейронов (Madabhushi et al., 2015). Также повышенная когнитивная нагрузка влияет на психику живого существа и на его поведение. В лаборатории Л.В. Крушинского были сделаны попытки вывести «умных животных» путем искусственного отбора. Умные животные были выведены, они хорошо справлялись с разными задачами, однако у них появлялись проблемы психологического характера: высокая возбудимость (которая проявлялась в невротичности, тревожности, боязливости), в социальном поведении у них преобладали реакции оборонительного типа, часто снижался социальный ранг, наблюдалась пониженная фертильность и, что для нас самое главное, у многих видов оказалась снижена продолжительность жизни<sup>2</sup>. Объяснение этих фактов предложено научным сотрудником Института биологии развития имени Н.К. Кольцова РАН В.Е. Дьяконовой; по ее мнению, мозг потребляет много энергии, ему требуется больше всего глюкозы, и он больше всего чувствителен к нехватке кислорода, поэтому, когда мы активируем

<sup>2</sup> Крушинский, А. (2015). Плата за решение задачи: биофизические предпосылки и возможные эволюционные последствия. Российский журнал когнитивной науки, 2(1), 52—61.

когнитивные функции, мы перераспределяем энергию; мозг потребляет больше энергии, значит, что-то другое может пострадать (и конкретно страдает продолжительность жизни) (Dyakonova, 2023).

Что касается человека, здесь закономерности сложнее. Большинство авторов утверждают, что у представителей умственного труда и продолжительность жизни выше (Coenen et al., 2018), и период профессионального долголетия шире (Berezina, Rybtsova, Rybtsov, 2020). Однако существуют данные, что мы платим за ум ту же цену, что и другие живые существа (у человека повышенная нейронная активность ведет к перевозбуждению ЦНС и это коррелирует с сокращением жизни (Zullo et al., 2019)), просто плюсы от повышенной мозговой деятельности у людей способны перекрыть минусы. Например, приобретение высшего профессионального образования, особенно второго, — энергозатратная деятельность, которая приводит к ускорению старения и повышению биологического возраста у взрослых людей (Зинатуллина, 2022). Однако известно, что «в 1990 г. 25-летний выпускник колледжа мог рассчитывать прожить еще 54 года. Выпускник средней школы того же возраста мог рассчитывать прожить на 8 лет меньше. Эта огромная разница в продолжительности жизни в зависимости от уровня образования характерна для каждой демографической группы, она сохраняется — если не увеличивается — с течением времени» (Cutler, Lleras-Muney, 2010, р. Однако причины повышения продолжительности жизни у образованных людей исследователи связывают не с тем, что у них изначально больше жизненных сил, а с тем, что они реже курят, реже страдают ожирением, реже употребляют алкоголь, чаще безопасно водят машину и живут в безопасном доме, а также чаще прибегают к профилактической помощи (Cutler, Lleras-Muney, 2010). Иначе говоря, заплатив годами жизни «за ум», человек может использовать его для повышения качества жизни, которое постепенно перейдет в количество будущих лет. В результате траты будут компенсированы и продолжительность жизни увеличится.

### **Жизненные силы и физическая нагрузка**

Исследователи связывают жизненную силу с физической активностью, со способностью человека выносить большую физическую нагрузку, в том числе связанную с работой или спортом (Lavrusheva, 2020). Физическая работоспособность — это не просто хорошая физическая форма, а способность накапливать энергию для следующего выступления (Yoon et al., 2024). Однако, с точки зрения сквозного характера жизненной силы, повышенная физическая работоспособность в течение длительного времени может приводить к выработыванию ресурса и к снижению как периода профессионального долголетия, так и продолжительности жизни. Примером может служить феномен внезапной смерти у взрослых людей, не имеющих предшествующих проблем со здоровьем. Как правило, у взрослых людей внезапная смерть наступает после

предшествующей повышенной физической нагрузки. В медицинском обзоре 2003 года были проанализированы причины внезапной смерти 387 американских спортсменов (в возрасте до 35 лет); как было показано, причинами могли быть не замеченные ранее проблемы с сердцем, но во многих случаях установить причину смерти не удалось (Marron, 2003).

Интересно, что именно в области психологии профессионального спорта были получены данные, которые проливают свет на то, каким образом у человека может происходить компенсация «платы за ум» на примере того, как происходит компенсация «платы за физическую нагрузку». В американской психологии было выполнено много исследований профессионального долголетия спортсменов, профессионально играющих в американский футбол. Сначала было установлено, что профессиональные игроки в футбол имеют высокий уровень соматических и нейропсихологических проблем (многие из которых являются следствием частых черепно-мозговых травм). Например, у 447 бывших игроков в американский футбол в возрасте от 59 до 75 лет, принявших участие в исследовании, была значительно более высокая распространенность когнитивных нарушений, повторяющихся головных болей, сердечно-сосудистых заболеваний и гиперхолестеринемии по сравнению с сопоставимой выборкой мужчин из общей популяции (Phelps et al., 2022). Однако при этом общая смертность бывших игроков была значительно ниже, чем мужчин в США в целом. В систематическом обзоре смертности и продолжительности жизни профессиональных спортсменов было показано, что в большинстве исследований сообщается о более высоких показателях продолжительности жизни ведущих спортсменов по сравнению с контрольной группой из общей популяции и другими спортсменами, соответствующего возраста и пола (Lemez, Baker, 2015). Этому парадоксальному факту было предложено объяснение: польза от занятий футболом для долголетия (например, физическая форма, деньги) перевешивает риски, связанные с хроническими травматическими энцефалопатиями, сердечно-сосудистыми заболеваниями и другими негативными последствиями для здоровья (Warren, Rumore, 2023).

### **Жизненные силы и психологическая нагрузка**

Согласно концепции жизненной силы, все люди рождаются изначально любопытными, жизнерадостными, активными и социально ориентированными (Smith, Lloyd, 2006). Большинство исследователей, занимающихся проблемой операционализации понятия психологической жизненной силы, связывает ее с мотивацией (Yoon et al., 2024). В рамках концепции жизненных сил мотивация рассматривается как психологический процесс, который обеспечивает энергию и направление для действий. В аспекте профессиональной деятельности было показано, что участники общественных организаций с добровольной мотивацией к



труду дольше участвовали в различных социальных проектах, чем участники с непроизвольной мотивацией (Yip, et al., 2024). Поэтому исследователи делают вывод, что психологическая жизнеспособность (жизненная сила) — это энергия, которая не только «запускает» определенные действия, но и «поддерживает» их (Yoon et al., 2024).

В зарубежной психологии профессиональную жизнеспособность принято связывать не с профессиональным долголетием, а с высоким уровнем карьеры. Например, выдвинуто положение о том, что именно профессиональная жизнеспособность является важнейшим показателем будущей успешной карьеры. Исследователи протестировали выборку из 545 менеджеров и специалистов и показали влияние карьерных установок, опосредованных профессиональной жизнеспособностью, на результаты карьеры (Baruch, Grimland, Vigoda-Gadot, 2014). Профессиональная жизнеспособность как положительный прогностический показатель карьерного роста показана и в другом исследовании; были собраны данные от 218 студентов, обучающихся по программе магистратуры в области делового администрирования в крупном государственном университете Китая; было показано влияние профессиональной жизнеспособности на удовлетворенность карьерой (Chu, Long, Guo, 2015). Однако требует проверки другой наш тезис — о сквозном характере жизненной силы и о том, что за профессиональные достижения иногда люди могут заплатить сокращением продолжительности жизни. Этот вопрос в зарубежной науке только начинает подниматься. Например, исследователи из Нидерландов пишут, что стратегии общественного здравоохранения успешно предотвращают заболеваемость и смертность в наиболее продуктивные годы нашей жизни, но мы слишком мало знаем о том, как справиться с последствиями нашего успеха — судьбой подавляющего большинства людей, которые теперь живут дольше, и о том, как успешная карьера влияет на долголетие (Westendorp et al., 2013).

Исходя из предлагаемой нами сквозной модели жизненной силы, повышение мотивации к труду увеличивает количество труда, что, в свою очередь, ведет к повышению психологической нагрузки, а значит, к ускоренному расходованию жизненного ресурса, а дальше — к сокращению периода продуктивной жизни (если не будет каких-либо компенсационных механизмов). Доказательством того, что повышенная трата жизненных сил приводит к сокращению профессионального долголетия, являются стрессогенные профессии, к которым относятся, например, профессии особого риска. Итог выбора жизненного пути в этой сфере — официальное снижение профессио-

нального долголетия; имеется в виду, что во многих странах представители стрессогенных профессий имеют право на досрочный выход на пенсию (Роик, 2024). Причина досрочного выхода на пенсию — повышенные нагрузки, израсходование профессионального жизненного ресурса, снижение производительности труда с возрастом, ускоренное старение. Как показывает исследование В.А. Олешко, у ветеранов профессий особого риска наблюдается ускоренное старение; биологический возраст у ветеранов ПОР превышает должный возрастной показатель на 2,14 года, и на 5,53 года он превышает календарный возраст. По его мнению, собранные им результаты доказывают, что преждевременное старение закончивших службу специалистов в области особого риска является следствием именно их профессиональной деятельности и связано со стрессогенными факторами, действующими ранее<sup>3</sup>. Тем не менее ускоренное старение возможно компенсировать ранним выходом на пенсию. В исследовании, проведенном на военнослужащих Израиля, сравнивалась ожидаемая продолжительность жизни военнослужащих в отставке с референтными группами населения. Исследователи рассчитали разницу между возрастом смерти каждого отдельного человека и «ожидаемым» возрастом смерти, исходя из средних показателей по полу и возрасту. В целом, 67,9% военнослужащих в отставке прожили дольше среднего срока по сравнению со своей возрастной группой. Эта разница в продолжительности жизни была более заметной у женщин, чем у мужчин (Hartal, Kreiss, Yavnai, 2015).

Скорее всего в данном случае также сформировались компенсационные механизмы (ранний выход в отставку, повышенная пенсия, лучшее медицинское обслуживание), которые помогли справиться с «платой за стресс» и восстановить продолжительность жизни и даже немного ее увеличить. Но в исследовании израильских коллег речь шла о военнослужащих резервистах, а не об участниках реальных боевых действий. Иначе говоря, уровень стресса в стрессогенных профессиях тоже может быть разным и не всегда компенсационные механизмы с ним могут справиться (Гнездилов, Шевченко, 2024). И чем он выше, тем труднее его компенсировать и сохранить продолжительность жизни. Например, в исследованиях, проведенных на выборке профессиональных футболистов в США, подробно разобранных нами выше, было показано, что несмотря на то, что в целом они живут дольше, чем среднестатистический американец, но у спортсменов, играющих в первой линии (нападении), продолжительность жизни значимо меньше, чем у спортсменов той же футбольной команды, но играющих в менее стрессогенной позиции — в защите (Warren, Rumore, 2023).

<sup>3</sup> Олешко, В. You, А. (2005). Состояние здоровья и коррекция психосоматических нарушений у ветеранов подразделений особого риск. Санкт-Петербург: Политехника-сервис.



### Способы восстановления жизненных сил

Можно выделить несколько основных способов восстановления жизненных сил, описанных в научной литературе.

**Первый способ** — социально-экономическая компенсация, описанная выше: лучше зарплата, доступнее медицина, лучшие жилищные условия, более качественные продукты питания и т. п.

**Второй способ** — снижение энергетических трат и восстановление жизненных сил естественным путем. Это методы оптимизации сна и отдыха. Как показано исследователями в области физиологии ЦНС, с помощью отдыха и расслабления не только может восстанавливаться субъективная энергия, но также могут компенсироваться нарушения в работе нейронов и в результате повышается продолжительность жизни (Zullo et al., 2019). У человека расслабление и восстановление после повседневной работы важны для поддержания хорошего самочувствия, мотивации и продуктивности (Морозова, Купчик, Яшнева, 2024); перерывы в работе, свободное время по вечерам, в выходные и во время отпуска влияют на благополучие, мотивацию и профессиональную жизнеспособность (Sonnetag, Cheng, Parker, 2022); даже наличие ценности отдыха в мотивационной сфере повышает ожидаемое профессиональное долголетие магистрантов стрессогенных профессий (Березина, 2024).

**Третий способ** — использование личностных ресурсов — различных видов активности, которые хотя и требуют затрат жизненных сил на свое использование, однако в перспективе ведут к их оптимизации и улучшению здоровья (Berezina, Rybtsov, 2022). Обычно это небольшие физические нагрузки, движение, физкультура, занятия йогой и т. п. или напряженная интеллектуальная и творческая деятельность. В обзорном исследовании профессора И.М. Ли с соавторами отмечается, что более высокий уровень физической активности связан со снижением риска развития многих соматических заболеваний, также он приводит доказательства того, что физическая активность эффективна для снижения смертности и увеличения продолжительности жизни (Lee, Paffenbarger, Hennekens, 1997). Возможно также повышение жизненной силы посредством тренинга осознанности и физических упражнений; участники, прошедшие курс осознанности, сообщают о повышении жизненной энергии и снижении уровня положительных и отрицательных эмоций, а те, кто прошел курс физических упражнений, сообщают о повышении жизненной энергии и уровня положительных эмоций и снижении уровня отрицательных эмоций (Devo, Maguire, Rice, 2024).

**Четвертый способ** — психологические методы восстановления жизненных сил. В настоящее время поднимается вопрос о том, возможно ли восстановление жизненных сил чисто психологическими методами, без задействования физических ресурсов или социаль-

но-экономических поощрений. В качестве источника восстановления жизненных сил у человека чаще всего называют других людей (общение, межличностные контакты, психологический климат в коллективе). Как писал А. Кармели, одним из важнейших социальных факторов, влияющих на жизненную силу, могут быть межличностные отношения. В его исследовании изучается, как межличностные отношения между коллегами влияют на жизненную силу сотрудников и производительность труда. Результаты исследования 147 сотрудников в рабочих организациях показывают, что возможности и опыт высококачественных отношений положительно связаны с чувством жизненных сил и ведут к повышению производительности труда (Carmeli, 2009). В качестве возможного механизма восстановления жизненных сил предполагается, что люди обмениваются психологической энергией во время встречи, усиливая жизненную силу друг друга (Wei, Liu, Dong, 2024).

Другой психологический механизм восстановления жизненных сил реализуется в процессе деятельности. Восстановление жизненных сил может происходить, когда конечный результат совпадает с акцептором ожидаемого действия (в соответствии с теорией функциональных систем, этот момент связан с внутренним подкреплением). Интересны исследования, в которых показана возможность восстановления жизненных сил путем выполнения деятельности и, соответственно, получение высших достижений в виртуальной реальности. Как показывает ряд современных зарубежных исследований, выполнение заданий в виртуальной реальности (учебного или профессионального характера) может повысить не только качество трудовой деятельности, но и субъективную жизнеспособность сотрудника (Abasi, Farhadi, 2023). В отечественной психологии было показано, что наличие достижений, в том числе преодоление ситуаций риска в виртуальной реальности, связано с повышением мотивации работать в экстремальных ситуациях у студентов психологов (Скоробогатова, Марголин, 2024). Мы хотим подчеркнуть, что получение даже самых высших достижений в виртуальной реальности не приводит ни к каким социально-экономическим поощрениям, поэтому в данном случае мы можем говорить только о восстановлении жизненных сил за счет внутреннего подкрепления от правильного выполнения деятельности.

### Заключение

Анализ зарубежных и отечественных исследований показывает, что жизненные силы могут выступать ресурсом профессионального долголетия. На основании анализа современных научных публикаций можно предложить теоретическую модель этого конструкта, включающую несколько закономерностей.

Во-первых, это сквозной характер жизненной силы. В этом мы опираемся на определение Р. Райан и

С. Фредерик, в котором жизненная сила рассматривалась как источник любой активности человека (Ryan, Frederick, 1997).

Во-вторых, мы полагаем, что в процессе профессиональной деятельности человек тратит свою жизненную силу; и более тяжелый труд ведет к повышенным ее тратам, что приводит к сокращению трудоспособного периода, а также к сокращению продолжительности жизни. Нами рассмотрено несколько теоретических моделей и эмпирических исследований, посвященных этой проблеме, таких как «плата за ум», «плата за физическую нагрузку», «плата за стресс». «Плата за ум»: приведены данные, что повышенная нервная активность животных (решение задач, поисковая активность) ведет к их нейротизации, нарушению работы нейронов и к снижению продолжительности жизни. Плата за повышенную физическую нагрузку: приведены данные о повышенной травматизации профессиональных спортсменов, о наличии у них симптома внезапной смерти (после тяжелых физических нагрузок). Плата за стресс: приведены данные о сокращенной продолжительности трудоспособного периода у представителей опасных профессий, об ускорении у них биологического старения.

В-третьих, существуют механизмы восстановления жизненных сил. Первый способ — социально-экономическая компенсация (выше зарплата, доступнее медицина, более качественные продукты питания и т. п.). Второй способ — снижение энергетических трат и восстановление жизненных сил естественным путем через оптимизацию сна и отдыха. Третий способ — использование личностных ресурсов — различных видов активности, которые требуют затрат жизненных сил на свое использование, однако в перспективе ведут к улучшению здоровья и трудоспособности (занятие физкультурой, интеллектуальные и творческие хобби, рукоделие, юмор и др.). Четвертый способ — психологические методы восстановления жизненных сил. В качестве источника восстановления жизненных сил в этом аспекте чаще всего называются другие люди (общение, межличностные контакты, психологический климат в коллективе). Также называется внутреннее подкрепле-

ние, которое возникает, когда человек добивается цели (конечный результат совпадает с акцептором ожидаемого действия). Приведены данные о том, что такое подкрепление возникает даже когда человек добивается успеха, выполняя задачи в виртуальной реальности, и существуют исследования, показывающие связи субъективной витальности с успешностью виртуальной деятельности.

Однако мы отмечаем, что, несмотря на огромное количество омолаживающих программ, остановить старение пока не получилось при использовании ни у одной из техник, поэтому рассмотренные нами механизмы скорее всего направлены на оптимизацию расхода энергии и восстановление только жизненных сил, потраченных в результате интенсивной профессиональной нагрузки; однако этого может быть достаточно для целей профессионального долголетия.

**Перспективы исследования.** Феномен жизненных сил в современном научном дискурсе изучен относительно слабо. Перспективы исследований для отечественной психологии могут быть связаны с переводом и адаптацией существующих диагностических методик (например, Интегративной шкалы жизненной силы (Integrative Vitality Scale) и разработкой собственных (Yoon et al., 2024). Это позволит проводить эмпирические исследования феномена, сравнивать полученные результаты с мировыми данными, отмечая общие закономерности и специфику жизненных сил как ресурса профессионального долголетия именно в нашей стране.

Также перспективы исследований связаны с более полной систематизацией имеющихся научных знаний, полученных в разных странах и с более точной научной дефиницией понятия «жизненные силы» и близких терминов (жизнеспособность, жизнестойкость и др.), чтобы избежать подмены понятий.

**Ограничения.** Обзор был сделан на основе современных научных данных, новые исследования могут изменить картину.

**Limitations.** The review was based on current scientific data, new research may change the picture.

### Список источников / References

1. Березина, Т.Н. (2024). Ценностно-смысловые факторы ожидаемого профессионального долголетия магистрантов программы «Психология профессий особого риска». *Экстремальная психология и безопасность личности*, 1(2), 5—21. <https://doi.org/10.17759/epps.2024010201>  
Berezina, T.N. (2024). Value and semantic factors of the expected professional longevity of master's students in the program «Psychology of Special Risk Professions». *Extreme Psychology and Personal Safety*, 1(2), 5—21. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2024010201>
2. Гнездилов, Г.В., Шевченко, Н.В. (2024). Современные методы психологической работы с посттравматическим стрессовым расстройством у военнослужащих. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 1(2), 50—60. <https://doi.org/10.17759/epps.2024010204>  
Gnezdilov, G.V., Shevchenko, N.V. (2024). Modern methods of psychological work with post-traumatic stress disorder in military personnel. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 1(2), 50—60. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2024010204>

3. Зинатуллина, А.М. (2022). Развитие стрессоустойчивости лиц, продолжающих обучение во взрослом возрасте. *Человеческий капитал*, 12-1(168), 296—305. <https://doi.org/10.25629/HC.2022.12.12>  
Zinatullina, A.M. (2022). Development of stress resistance of persons continued education in adult age. *Human capital*, 12-1(168), 296—305. (In Russ.). <https://doi.org/10.25629/HC.2022.12.12>
4. Лактионова, А.И. (2022). Возрастные и гендерные различия жизнеспособности человека. Часть 2. *Институт Психологии Российской Академии Наук. Организационная психология и психология труда*, 7(1), 96—119. doi:10.38098/ipran.opwp\_2022\_22\_1\_005  
Laktionova, A.I. (2022). Age and gender differences in human resilience. Part 2. *Institute of psychology of the Russian academy of sciences. Organizational psychology and labor psychology*, 7(1), 96—119. (In Russ.). [https://doi.org/10.38098/ipran.opwp\\_2022\\_22\\_1\\_005](https://doi.org/10.38098/ipran.opwp_2022_22_1_005)
5. Мальцева, Т.В., Файбусович, Е.С. (2022). Феномен витальности в истории научной мысли. *Вопросы истории*, 5(1), 203—210. <https://doi.org/10.31166/VoprosyIstorii202205Statyi04>  
Maltseva, T.V., Faibusovich, E.S. (2022). The phenomenon of vitality in the history of scientific thought. *Questions of History*, 5(1), 203—210. (In Russ.). <https://doi.org/10.31166/VoprosyIstorii202205Statyi04>
6. Морозова, М.И., Купчик, К.В., Яшнева, М.Ю. (2024). Методы психологической саморегуляции как средства профилактики неблагоприятных состояний в служебной деятельности. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 1(4), 52—64. <https://doi.org/10.17759/epps.2024010404>  
Morozova, M.I., Kupchik, K.V., Yashneva, M.Yu. (2024). Methods of psychological self-regulation as a means of preventing unfavorable conditions in official activities. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 1(4), 52—64. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2024010404>
7. Ройк, В.Д. (2024). *Труд и качество трудовой жизни. Практика и теория регулирования в западных странах и России*. М.: Проспект.  
Roik, V.D. (2024). *Labor and quality of working life. Practice and theory of regulation in Western countries and Russia*. Moscow: Prospect. (In Russ.).
8. Скоробогатова, Т.Н., Марголин, А.Д. (2024). Психологическая подготовка студентов к экстремальным ситуациям средствами виртуальной реальности. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 1(4), 19—31. <https://doi.org/10.17759/epps.2024010402>  
Skorobogatova, T.N., Margolin, A.D. (2024). Psychological preparation of students for extreme situations by means of virtual reality. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 1(4), 19—31. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2024010402>
9. Abasi, F., Farhadi, H. (2023). The effectiveness of virtual reality package on improving the quality of work life and organizational vitality. *Occupational Medicine Quarterly Journal*, 14(4), 55—66. <https://doi.org/10.18502/tkj.v14i4.12314>
10. Baruch, Y., Grimland, S., Vigoda-Gadot, E. (2014). Professional vitality and career success: Mediation, age and outcomes. *European Management Journal*, 32(3), 518—527. <https://doi.org/10.1016/j.emj.2013.06.004>
11. Berezina, T.N., Rybtsov, S.A. (2022). Use of personal resources may influence the rate of biological aging depending on individual typology. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(12), 1793—1811. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12120126>
12. Berezina, T.N., Rybtsova, N.N., Rybtsov, S.A. (2020). Comparative dynamics of individual ageing among the investigative type of professionals living in Russia and Russian migrants to the EU countries. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(3), 749—762. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10030055>
13. Carmeli, A. (2009). Positive work relationships, vitality, and job performance. In: C.E.J. Hartel, N.M. Ashkanasy, and W.J. Zerbe (Eds.), *Emotions in Groups, Organizations and Cultures*, 5 (pp. 45—71). Leeds: Emerald Group Publishing Limited. [https://doi.org/10.1108/S1746-9791\(2009\)0000005005](https://doi.org/10.1108/S1746-9791(2009)0000005005)
14. Chu, F., Long, Y., Guo, M. (2015). Determinants and outcomes of professional vitality: Evidence from China. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 43(8), 1335—1345. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.8.1335>
15. Coenen, P., Huysmans, M.A., Holtermann, A., Krause, N., van Mechelen, W., Straker, L.M., van der Beek, A.J. (2018). Do highly physically active workers die early? A systematic review with meta-analysis of data from 193696 participants. *British journal of sports medicine*, 52(20), 1320—1326. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098540>
16. Cutler, D.M., Lleras-Muney A. (2010). Understanding differences in health behaviors by education. *Journal of health economics*, 29(1), 1—28. <https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2009.10.003>
17. Devoy, R., Maguire, R. (2024). Effects of mindfulness and movement on affect and vitality. *Work*, 78(4), 1213—1223. <https://doi.org/10.3233/WOR-230650>
18. Dyakonova, V.E. (2023). DNA instability in neurons: Lifespan clock and driver of evolution. *Biochemistry (Moscow)*, 88, 1719—1731. <https://doi.org/10.1134/S0006297923110044>
19. Hartal, M., Kreiss, Y., Yavnai, N. (2015). Relative longevity among retired military personnel: A historical-cohort study. *Military Medical Research*, 30(2), Article 29. <https://doi.org/10.1186/s40779-015-0057-y>



20. Horvath, S. (2013). DNA methylation age of human tissues and cell types. *Genome Biology*, 14, Article R115. <https://doi.org/10.1186/gb-2013-14-10-R115>
21. Kellett, J., Sebat, F. (2017). Make vital signs great again — a call for action. *European journal of internal medicine*, 45, 13—19. <https://doi.org/10.1016/j.ejim.2017.09.018>
22. Kuitto, K., Helmdag, J. (2021). Extending working lives: How policies shape retirement and labour market participation of older workers. *Social Policy & Administration*, 55(3), 423—439. <https://doi.org/10.1111/spol.12717>
23. Lavrusheva, O. (2020). The concept of vitality. Review of the vitality-related research domain. *New ideas in psychology*, 56, Article 100752. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.100752>
24. Lee, I.M., Paffenbarger, R.S.Jr., Hennekens, C.H. (1997). Physical activity, physical fitness and longevity. *Aging Clinical and Experimental Research*, 9(1—2), 2—11. <https://doi.org/10.1007/BF03340123>
25. Lemez, S., Baker, J. (2015). Do elite athletes live longer? A systematic review of mortality and longevity in elite athletes. *Sports Medicine — Open*, 1, Article 16. <https://doi.org/10.1186/s40798-015-0024-x>
26. Maron, B.J. (2003). Sudden death in young athletes. *New England Journal of Medicine*, 349(11), 1064—1075. <https://doi.org/10.1056/NEJMra022783>
27. Masten, A.S. (2016). Resilience in developing systems: The promise of integrated approaches. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3), 297—312. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1147344>
28. Middleton, A., Fritz, S.L., Lusardi, M. (2015). Walking speed: The functional vital sign. *Journal of aging and physical activity*, 23(2), 314—322. <https://doi.org/10.1123/japa.2013-0236>
29. Morone, N.E., Weiner, D.K. (2013). Pain as the fifth vital sign: Exposing the vital need for pain education. *Clinical Therapeutics*, 35(11), 1728—1732. <https://doi.org/10.1016/j.clinthera.2013.10.001>
30. Phelps, A., Alosco, M.L., Baucom, Z., Hartlage, K., Palmisano, J.N., Weuve, J., Mez, J., Tripodis, Y., Stern, R.A. (2022). Association of playing college american football with long-term health outcomes and mortality. *JAMA network open*, 5(4), Article e228775. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.8775>
31. Madabhushi R., Gao F., Pfenning, A.R., Pan, L., Yamakawa, S., Seo, J., Rueda, R., Phan T.X., Yamakawa H., Pao P.C., Stott R.T., Gjoneska E., Nott A., Cho S., Kellis M., Tsai L.H. (2015). Activity-induced DNA breaks govern the expression of neuronal early-response genes. *Cell*, 161(7), 1592—1605. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2015.05.032>
32. Ryan, R.M., Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529—565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
33. Smith, S.J., Lloyd, R.J. (2006). Promoting vitality in health and physical education. *Qualitative Health Research*, 16(2), 249—267. <https://doi.org/10.1177/1049732305285069>
34. Sonnentag, S., Cheng, B.H., Parker, S.L. (2022). Recovery from work: Advancing the field toward the future. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 9, 33—60. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012420-091355>
35. Warren, J.R., Rumore, G. (2023). The association between playing professional American football and longevity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 120(45), Article e2308867120. <https://doi.org/10.1073/pnas.2308867120>
36. Wei, Ch., Liu, T., Dong, D. (2024). Sharing Vitality at the Moments of Meeting. *Journal of Consciousness Studies*, 31(11—12), 60—84. <https://doi.org/10.53765/20512201.31.11.060>
37. Westendorp, R.G.J., Mulder, B., van der Does, A.J.W., van der Ouderaa, F.J.G. (2013). When vitality meets longevity. In: T.B.L. Kirkwood, C.L. Cooper (Eds.), *Wellbeing in later life: Wellbeing: A Complete Reference Guide*, 4 (pp. 1—15). Hoboken: John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118539415.wbwell090>
38. World Health Organization (2019). WHO clinical consortium on healthy ageing 2018. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-FWC-ALC-19.2> (viewed: 05.06.2025).
39. Yoon, S.I., Park, H.Y., Chung, S.Y., Kim, J.W. (2024). Development and validation of the integrative vitality scale. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1452068. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1452068>
40. Yip, L., Thomas, E.F., Amiot, C., Louis, W.R., McGarty, C. (2024). Autonomous motives foster sustained commitment to action: Integrating self-determination theory and the social identity approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 50(5), 750—765. <https://doi.org/10.1177/01461672221148396>
41. Zullo, J.M., Drake, D., Aron, L., O'Hern, P., Dhamne, S.C., Davidsohn, N., Mao, Chai-An., Klein, W.H., Rotenberg, A., Bennett, D.A., Church, G.M., Colaiácovo, M.P., Yankner B.A. (2019). Regulation of lifespan by neural excitation and REST. *Nature*, 574, 359—364. <https://doi.org/10.1038/s41586-019-1647-8>

#### Информация об авторах

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



---

***Information about the authors***

*Tatiana N. Berezina*, Doctor of Science (Psychology), professor of the department of scientific bases of extremal psychology, Faculty of extreme psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8188-237X>, e-mail: [tanberez@mail.ru](mailto:tanberez@mail.ru)

***Вклад авторов***

Березина Т.Н. — выполнила весь объем работы.

***Contribution of the Authors***

Berezina T.N. — completed the entire volume of work.

***Конфликт интересов***

Автор заявляют об отсутствии конфликта интересов.

***Conflict of Interest***

The authors declare no conflict of interest.

Поступила в редакцию 13.02.2025

Поступила после рецензирования 01.06.2025

Принята к публикации 11.06.2025

Опубликована 30.06.2025

Received 2025.02.13.

Revised 2025.06.01.

Accepted 2025.06.11.

Published 2025.06.30.

Обзорная статья | Review paper

## Нетворкинг как социально-психологический ресурс резилентности и преодоления неопределенности у предпринимателей

А.И. Куликова<sup>1</sup> ✉, М.Е. Сачкова<sup>1, 2</sup>

<sup>1</sup> Российская академия народного хозяйства и государственной службы при президенте РФ, Москва, Российская Федерация

<sup>2</sup> Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация  
✉ a9654109624@gmail.com

### Резюме

**Контекст и актуальность.** Предпринимательство — профессиональная деятельность, связанная с высокими риском, неопределенностью, ответственностью и конкуренцией. Сложности предпринимательства усугубляются особенностями современного нестабильного мира, ввиду чего остро стоит вопрос поиска ресурсов, чтобы справляться с возникающими в рамках профессиональной деятельности трудностями. Доказано, что нетворкинг является важной составляющей частью бизнес-системы, однако до сих пор не раскрыт его потенциал в качестве социально-психологического ресурса. **Цель работы:** провести обзор исследований на тему нетворкинга и предпринимательской резилентности. **Результаты,** полученные в ходе исследования, позволяют утверждать, что нетворкинг может быть ресурсом для преодоления неопределенности и повышения уровня резилентности среди предпринимателей. Представлены основные типы трудностей, с которыми сталкиваются предприниматели. Описываются выявленные взаимосвязи нетворкинга с резилентностью и преодолением неопределенности у предпринимателей-мужчин и женщин. **Методы и материалы.** Систематический поиск, контентный и библиометрический анализ в международных наукометрических базах по проблеме исследования. **Выводы.** В результате теоретического обзора и анализа данных, представленных в современных зарубежных исследованиях, установлено, что нетворкинг помогает предпринимателям справляться со стрессом и неопределенностью через наставничество, сотрудничество, информацию о рынке, эмоциональную поддержку, повышение уверенности в себе.

**Ключевые слова:** предпринимательство, нетворкинг, предпринимательские сети, резилентность, неопределенность, ресурс, предприниматели-женщины

**Для цитирования:** Куликова, А.И., Сачкова, М.Е. (2025). Нетворкинг как социально-психологический ресурс резилентности и преодоления неопределенности у предпринимателей. *Современная зарубежная психология*, 14(2), 57—63. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140206>

## Networking as a socio-psychological resource of resilience and overcoming uncertainty in entrepreneurs

A.I. Kulikova<sup>1</sup> ✉, M.E. Sachkova<sup>1, 2</sup>

<sup>1</sup> Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Moscow, Russian Federation

<sup>2</sup> Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation  
✉ a9654109624@gmail.com

### Abstract

**Context and relevance.** Entrepreneurship is a professional activity associated with high risk, uncertainty, responsibility and competition. The challenges of entrepreneurship are exacerbated by the peculiarities of today's unstable world, which makes it really important to find resources to deal with the difficulties that come up in professional life. Networking has been shown to be an important part of the business system, but its potential as a social and psychological resource has not yet been fully explored. **The aim** of this study is to review research on networking and entrepreneurial resilience. **The results** obtained in the study suggest that networking can be a resource for overcoming uncertainty and increasing resilience among entrepreneurs. The main types of difficulties faced by entrepreneurs are presented. The identified links between networking and resilience and overcoming uncertainty among male and female entrepreneurs are described. **Methods and materials.** Systematic search, content and bibliometric analysis in international scientometric databases on

the research topic. **Conclusions.** As a result of a theoretical review and analysis of data presented in contemporary foreign studies, it has been established that networking helps entrepreneurs cope with stress and uncertainty through mentoring, cooperation, market information, emotional support, and increased self-confidence

**Keywords:** entrepreneurship, networking, entrepreneurial networks, resilience, uncertainty, resource, female entrepreneurs

**For citation:** Kulikova, A.I., Sachkova, M.E. (2025). Networking as a socio-psychological resource of resilience and overcoming uncertainty in entrepreneurs. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 14(2), 57—63. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140206>

## Введение

Исследователей уже достаточно длительное время интересует вопрос о том, кто и как может построить успешный бизнес, однако очевидно, что далеко не все находится в зоне регулирования, есть события, которые происходят вне контроля самих предпринимателей. Риск, неопределенность, высокий уровень ответственности и стресса являются неизбежной частью предпринимательства (Stephan, Rauch, Hatak, 2023). Кроме прочего, современные предприниматели сталкиваются с кризисами неустойчивого и тревожного мира (финансовыми, глобальными, такими, например, как пандемия COVID-19). Данные кризисы не только вызывают огромные социально-экономические издержки для деловой активности, но и серьезно влияют на благополучие и здоровье предпринимателей (Jin, Xu, 2024). Ввиду сложившейся ситуации перед наукой остро встают вопросы по выявлению ресурсов и стратегий развития резилентности, преодолению стресса и неопределенности, сопровождающих данный вид профессиональной деятельности.

Концепция резилентности пронизывает целый ряд дисциплин, включая инженерное дело, общественное здравоохранение, экологию, психологию, социологию, управление стихийными бедствиями и деловое администрирование. В рамках данного обзора в качестве ресурса резилентности и преодоления неопределенности будет рассмотрен нетворкинг. Постановка проблемы, связанная с выявлением ресурсных возможностей нетворкинга в поддержании резилентности, для социально-психологических исследований является новой. Отметим, что нетворкинг зачастую в работах рассматривается достаточно ограниченно и несистемно, обычно под призмой влияния на финансовую эффективность бизнеса. На данный момент известно, что нетворкинг способствует потокам знаний и технологическим усовершенствованиям, сдерживает транзакционные издержки (Manello et al., 2020; Yang et al., 2024), служит источником информации и инноваций (Surangi, 2022). В рамках анализа проблемы были поставлены следующие исследовательские вопросы: можно ли отнести предпринимательство к одному из наиболее стрессовых видов деятельности и в чем состоят его трудности на современном этапе; есть ли гендерная специфика рисков предпринимательства; какие инструменты повышают предпринимательскую резилентность; какими психосоциальными преимуществами в ситуации преодоления неопределенности обладает нетворкинг.

## Методы

Для отбора работ по теме исследования был проведен систематический поиск в наукометрических базах APA PsycInfo, Scopus, Web of Science по аннотациям, ключевым словам, названиям и полным текстам статей в научных журналах за последние 5 лет. В каждой базе данных применялся поиск ключевых слов или терминов: «entrepreneur», «resilience» и «networking». Чтобы обеспечить широкий охват литературы по вопросам предпринимательской резилентности и нетворкинга, были проанализированы как качественные, так и количественные исследования. Поиск публикаций не ограничивался какой-либо конкретной академической сферой. Были проанализированы 106 работ, выполненных в области психологии, предпринимательства и управления бизнесом. В обзор включены результаты 25 эмпирических работ, 5 теоретических, 2 монографий. Важно отметить, что в 23 источниках авторами применялись качественные методы исследования. Работы были проанализированы с помощью контентного и библиометрического анализа. В представленном обзоре не проводился метаанализ из-за различий в дизайне исследований, в применении количественных, качественных и смешанных подходов.

## Результаты и их обсуждение

### Предпринимательство и его риски

Предприниматели — люди, работающие за свой счет и риск (Stephan, Rauch, Hatak, 2023). Предпринимательство отличается от других видов труда. Несмотря на то, что Дж. Шумпетер еще в 1934 году зафиксировал то, что предпринимательство сопряжено с риском, неопределенностью, высокой ответственностью (Schumpeter, 1934), на сегодняшний день в бизнесе ситуация не становится легче. Современные исследователи добавляют к этому списку также такие необходимые качества и особенности, как эмоциональную устойчивость, лидерство, коммуникацию с партнерами и сотрудниками (Abdulla, Ahmad, 2023).

Основное уравнение предпринимательства сформулировано так: **предприниматель = неопределенность + риск + инновации** (Stephan, Rauch, Hatak, 2023). Основоположниками данного уравнения считают трех ученых: Р. Кантильона, Ж-Б. Сэя, Й.А. Шумпетера. Предприниматели — это носители риска, координато-

ры и организаторы, заполнители пробелов, лидеры, а также новаторы или творческие имитаторы.

Предпринимательство характеризуется как одна из самых сложных и стрессовых работ, предполагающая высокий уровень неопределенности (Stephan, Rauch, Natak, 2023), высокую нагрузку и интенсивность работы, ограниченность ресурсов, конкуренцию, а также одиночество и ответственность за других (Williamson, Gish, Stephan, 2021). Неопределенность считается одним из самых больших стрессоров в жизни (Williamson, Gish, Stephan, 2021). Так же прослеживаются тенденция к стиранию границ между работой и личной жизнью, высокий уровень вовлеченности в работу по сравнению с наемными работниками (Stephan, Rauch, Natak, 2023). Обычно предприниматели работают очень много часов, зачастую без выходных, что приводит к выгоранию (Williamson, Gish, Stephan, 2021).

Предприниматели действуют в динамичной и постоянно меняющейся среде, на которую влияют экономические спады, потребительские предпочтения, технологические сбои, а также национальные и международные кризисы (Simarasl, Tabesh, Jessri, 2024). Кроме того, типичные характеристики личности также могут выступать предикторами повышенного уровня переживаемого стресса. Предприниматели, как правило, уверены в себе, оптимистичны, склонны переоценивать свою способность справляться трудностями, ориентированы на достижения, ищут вызовы и успех (Williamson, Gish, Stephan, 2021). Имея высокий груз ответственности и сильную мотивацию, они используют все средства для поддержки бизнеса, что также увеличивает их уровень стресса (Simba et al., 2024).

Н. Симарасл с соавторами выделяют четыре типа трудностей предпринимательской деятельности, которые влияют на уровень стресса: неприятности (включают в себя гневные жалобы клиентов на неправильный заказ, задержку доставки, неисправный продукт и завышенную сумму по счету и т. п.), хронические трудности (психические заболевания, ролевые конфликты и трудности с поддержанием баланса между работой и личной жизнью, трудности, связанные с обязательствами новизны, мобилизацией ресурсов и необходимостью убеждения различных заинтересованных сторон), внезапные кризисы (пандемии, землетрясения и т. д.) и тлеющие кризисы (происходят из внезапных кризисов, не сдержанных с самого начала) (Simarasl, Tabesh, Jessri, 2024). Внезапные кризисы застают предпринимателей врасплох, представляя значительную угрозу их существованию, например, в 2021 году пандемия COVID-19 повлияла на предпринимателей больше, чем на работающих по найму (Belitski et al., 2022). Исследования с использованием физиологических биомаркеров стресса выявляют больший «износ» воспалительной, метаболической и сердечно-сосудистой систем у предпринимателей по сравнению с наемными работниками (Williamson, Gish, Stephan, 2021). Бизнесмены часто не могут избежать рисков предпринимательства, их благополучие, здоровье и производительность находится под угрозой.

В этом плане исследователи в последнее время все чаще начинают обращаться к вопросу гендерной специфики реакции на стресс и неопределенность и получают данные, показывающие, что женщины могут сталкиваться с большим комплексом сложностей (Foss, Henry, 2021). Прежде всего к ним стоит отнести финансовые трудности (Rudhumbu, du Plessis, Maphosa, 2020); недостаток знаний, должного образования, навыков и опыта (Global Entrepreneurship Monitor, 2025; Fathimath, Albattat, 2023), что сказывается на самооценке, мотивации, эмоциональном и общем состоянии предприниматель-женщин; дискриминация, связанная с гендерными стереотипами и культурными ожиданиями (Foss, Henry, 2021); баланс между работой и личной жизнью (Fathimath, Albattat, 2023; Belitski et al., 2022); отсутствие государственной поддержки, которая отражает потребности женщин в бизнесе (Fathimath, Albattat, 2023).

Поэтому можно сделать вывод о том, что женщины-предприниматели испытывают дополнительно еще и гендерные трудности, которые как усложняют процесс развития и ведения бизнеса, так и увеличивают стресс и эмоциональное напряжение. В связи с этим возникает вопрос о том, что могло бы поддержать в таких ситуациях и стать ресурсом, повышающим резилентность мужчин и женщин, которые занимаются собственным бизнесом.

## Резилентность

Термин «резилентность» заимствован из физики и подразумевает процесс, при котором вещество или предмет возвращаются к прежнему физическому состоянию. В широком смысле ее понимают как способность восстанавливаться после трудностей и адаптироваться к внешним потрясениям и сбоям (Conduah, Essiaw, 2022). Наличие способности ориентироваться в напряженных и неблагоприятных ситуациях имеет решающее значение, особенно в современный период, требующий быстрых умственных и эмоциональных способов преодоления трудностей.

Психологическая резилентность определяется как динамический процесс, который люди развивают посредством взаимодействия с трудными обстоятельствами, что дает им возможность восстанавливаться и даже повышать свою производительность и расти (Conduah, Essiaw, 2022). На развитие резилентности влияет множество биологических, социальных и психологических факторов, текущий опыт, окружающая среда, время возникновения трудностей, а также контекст семьи и сообщества (Cahill, Chandola, Hager, 2022). При этом в научной литературе различаются механизмы преодоления трудностей, ориентированные на проблемы и эмоции. Важно отметить, что оба механизма важны, так как являются взаимозависимыми и не исключают друг друга (Simarasl, Tabesh, Jessri, 2024).

Предпринимательская резилентность — это способность переносить трудности, адаптироваться к вызовам и настойчиво достигать своих целей даже в непредсказуе-



мых рыночных условиях (Seyfi et al., 2025). В большинстве публикаций подчеркивается, что резилентность — важный актив для предпринимателей и их предприятий (Sonenshein, Nault, 2023). Данный процесс активируется и обнаруживается в момент кризиса. Такие инструменты, как социальный и духовный капитал, импровизация, стратегические инновации, обучение на неудачах, социальное взаимодействие и отношения, личные сети, могут быть активированы для повышения предпринимательской резилентности (Mafimisebi, Olagboye, Obembe, 2024). Было установлено, что предприниматели с высоким уровнем резилентности хорошо умеют развивать поддерживающий социальный капитал, а также творчески использовать ресурсы во время трудностей (Simarasl, Tabesh, Jessri, 2024). С. Фей и А. Кох показали, что резилентность положительно коррелирует с успехом проекта (Feu, Kock, 2022).

Исследователи также используют термин «гендерная резилентность», отмечая при этом, что разные гендеры реагируют на стрессоры уникально из-за социальных ролей, доступа к ресурсам и культурных ожиданий (Bridges, Wulff, Bamberg, 2023). Так, подчеркивается важность гендерной резилентности в исследованиях предпринимательства, традиционно считающегося мужским занятием, где существуют особые препятствия для женщин (Bagheri et al., 2024).

При исследовании резилентности предпринимателей ученые в основном фокусируются на таких характеристиках, как обучение (Zhao, Wibowo, 2021) и опыт (Li et al., 2024), оптимизм и благосостояние (Ignat, Constantin, 2020), компетентность (Seraj, Fazal, Alshebami, 2022) и достижение успеха (Santoro et al., 2020). В данный список может быть включен также социально-психологический процесс нетворкинга, улучшающий предпринимательскую резилентность.

### **Нетворкинг как социально-психологический ресурс**

В последние два десятилетия концепция нетворкинга (networking) обрела популярность в мировой психологической науке. Нетворкинг — это стратегический процесс создания и поддержания связей с другими людьми, направленный на достижение личных, профессиональных и корпоративных целей (Surangi, 2022). В первую очередь речь идет о неформальных связях, которые способствуют эффективному продвижению этих целей. Важно отметить, что нетворкинг, изначально рассматриваемый как определенный стиль поведения, по своей сути представляет собой благожелательное и конструктивное социальное взаимодействие. Процесс нетворкинга это своеобразные кооперации, начиная от тех, которые носят совершенно неофициальный характер, и заканчивая теми, которые формализованы посредством конкретных контрактных соглашений (Manello et al., 2020). В результате нетворкинга у человека формируется индивидуальный социальный капитал. Социальный капитал предпринимателя можно определить как отношения или связи предпринимателей с внешними сторонами — отдельными лицами и организациями (Sheng et al., 2024). Способность развивать и поддерживать эффективную сеть контактов —

это предпринимательская компетенция (Surangi, 2022), которая зависит от выбранной стратегии нетворкинга. Наиболее часто рассматривают именно социальный капитал как ресурс, однако социальный капитал невозможен без нетворкинга, являющегося средством его формирования. Согласно А. Кондуаху и М. Ессия (Conduah, Essiaw, 2022), доверие и социальный капитал способствуют резилентности, и это проявляется в общих знаниях и обычае не полагаться на письменные традиции, которые подчеркивают взаимность. Другие исследователи изучали влияние семейного бизнеса и близких связей на предпринимательскую карьеру. Выяснилось, что практикующие предприниматели, которые имели опыт ведения семейного бизнеса и были знакомы с бизнес-концепциями своей большой семьи до того, как начали свой бизнес, с большей вероятностью добивались успеха (Bagherian, Soleimanof, Feyzbakhsh, 2025).

Концепция и исследования нетворкинга появились в научном поле не так давно. Обычно его подразделяют на маркетинг, поиск информации (Gamper, 2022), налаживание деловых связей и краудфандинг (Conduah, Essiaw, 2022). Ключевым преимуществом нетворкинга для предпринимательского процесса является доступ к информации и советам и рекомендациям от более опытных коллег. Последние исследования показывают, что разнообразие в диапазоне связей и активный процесс нетворкинга имеют решающее значение для достижения успеха и преодоления неопределенности бизнес-среды (Abdelnaeim, Ajonbadi, 2024).

Д. Янг с коллегами определяют нетворкинг ключевым процессом в обучении (Yang et al., 2024). Исследования демонстрируют, что обучение через нетворкинг с вовлеченными в бизнес становится важными механизмами именно у женщин; с помощью нетворкинга женщины приобретают знания и компетенции, необходимые им на каждом этапе процесса развития, в том числе и способность преодолевать стресс и неопределенность (Surangi, 2022).

Предприниматели постоянно используют нетворкинг для получения идей и сбора информации, чтобы распознать предпринимательские возможности и снизить уровень неопределенности, получить доступ, информации о рынке и возможность быстрого перепозиционирования через новые контакты (Abdelnaeim, Ajonbadi, 2024).

В работе А. Манелло и коллег, посвященной нетворкингу женщин-предпринимателей, показывается еще один важный механизм влияния нетворкинга — социальную поддержку (Manello et al., 2020). В качественном исследовании женщины отмечали чувство товарищества и эмоциональный подъем, который они получали от нетворкинга, уменьшающего чувство изоляции и сомнения в себе, повышающего их вовлеченность в предпринимательскую деятельность, укрепляющего их чувство самооффективности. Кроме того, общение с коллегами помогает женщинам-предпринимателям поддерживать свои мечты и стремление к развитию, особенно когда они сталкиваются с конкурирующими требованиями или теми, кто сомневается в их способности чего-то

достичь; помогает также снизить уровень стресса через профессиональное общение (Seyfi et al., 2025), повысить уверенность в себе через расширение профессионального круга общения (Meurer et al., 2022), сформировать более широкий взгляд на проблемы и способствует развитию адаптивности через знакомство с разными подходами к решению задач (Surangi, 2022).

Наставничество или возможность получать советы и рекомендации от более опытных коллег через нетворкинг может быть рассмотрено как ресурс резилентности и формирования предпринимательской идентичности (Bagherian, Soleimanof, Feyzbakhsh, 2025).

Х. Суранги (Surangi, 2022) говорит о психосоциальных преимуществах, которые получают предприниматели через нетворкинг: позитивные триггеры и доверительные отношения. В процессе нетворкинга предприниматели получают эмоциональную поддержку от себе подобных, имеющих опыт в бизнесе и справляющихся со схожими профессиональными трудностями (Seyfi et al., 2025), что, в свою очередь, повышает резилентность к продолжению бизнеса (Bagherian, Soleimanof, Feyzbakhsh, 2025). Есть исследования демонстрирующие, что по сравнению с инструментальной поддержкой эмоциональная поддержка оказывает более существенное влияние на предпринимательскую уверенность (Li et al., 2024).

Особое влияние нетворкинг оказывает на женщин-индивидуальных предпринимателей, самозанятых и начинающих бизнес: кроме эмоциональной поддержки, он предлагает решения конкретных проблем, с которыми сталкиваются женщины, таких как конфликт между бизнесом и семьей или непринятие женщин на руководящие должности (Surangi, 2022). Установлено, что нетворкинг внутри женской сети уменьшает чувство изоляции, увеличивает гендерный капитал женщин и повышает позиции на местах, а значит, и кредитоспособность (Abdelnaeim, Ajonbadi, 2024); однако для успеха бизнеса женщинам необходимо выстраивать взаимоотношения с мужчинами (Surangi, 2022).

Благодаря нетворкингу также повышается и репутационная состоятельность предпринимателей (Gamper, 2022; Abdelnaeim, Ajonbadi, 2024). В неопределенных и динамичных условиях владельцы ресурсов (потенциальные инвесторы и работники) доверяют информации, полученной через нетворкинг (доверительные отношения, личные знакомства), что помогает им оценивать базовый потенциал бизнеса, диверсифицировать контакты для снижения рисков, создавать резервные варианты развития через связи с другими людьми.

В исследовании М. Мерера с коллегами показано, что в последнее время бизнесмены активно используют и онлайн-нетворкинг (Meurer et al., 2022). В результате они имеют доступ к четырем возможностям: решению и переосмыслению проблем, размышлению о ситуациях, переориентации мышления и усилий, что приводит к созданию структуры социально-психологической поддержки предпринимателей.

## Заключение

Проведенный анализ демонстрирует, что предприниматели сталкиваются с повышенным уровнем стресса в сравнении с работающими по найму; это еще раз доказывает, что предпринимательство — один из самых сложных и стрессовых видов профессиональной деятельности. Было также обнаружено, что существует гендерная специфика рисков предпринимательства, которая определяется психосоциокультурными барьерами и ожиданиями.

К наиболее распространенным инструментам для повышения предпринимательской резилентности исследователи относят социальный и духовный капитал, импровизацию, стратегические инновации, обучение на неудачах, социальное взаимодействие. Установлено, что резилентность положительно коррелирует с разными бизнес-параметрами, в том числе с успехом проекта.

Для преодоления неопределенности и трудностей в настоящее время бизнесмены часто используется нетворкинг. Этот проактивный подход соответствует понятию предпринимательской резилентности, отражающей способность к адаптации и внедрению инноваций в ответ на кризисы (Seyfi et al., 2025).

Таким образом, нетворкинг является не просто инструментом расширения бизнеса, но и важным социально-психологическим ресурсом резилентности предпринимателей. Основными механизмами при этом выступают социальная и психологическая поддержка, информационный обмен, ресурсная взаимопомощь, неформальное обучение.

Перспективными направлениями в рамках данной проблематики могут быть эмпирические исследования по выявлению ведущих стилей формирования социальных сетей у предпринимателей как копинг-стратегий по преодолению неопределенности и стресса, а также связей между нетворкингом и психологическим благополучием у мужчин и женщин, имеющих свой бизнес.

## Список источников / References

1. Abdelnaeim, D., Ajonbadi, H.A. (2024). Social capital and women entrepreneur success in Egypt: Exploring network, trust, and empowerment. In: H.A. Ajonbadi, S. Sisay, S. Oladele (Eds.), *Exploring Entrepreneurship: Unpacking the Mosaic of Entrepreneurship across Africa* (pp. 101—128). Cham: Palgrave Macmillan. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-56343-0\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-031-56343-0_5)
2. Abdulla, F.S., Ahmad, A. (2023). Challenges faced by women entrepreneurs of 21st century: Literature review. *Journal of Management and Science*, 21(1), 71—86. <https://doi.org/10.57002/jms.v21i1.368>
3. Bagheri, A., Javadian, G., Zakeri, P., Arasti, Z. (2024). Bearing the unbearable: Exploring women entrepreneurs resilience building in times of crises. *Journal of Business Ethics*, 193, 715—738 <https://doi.org/10.1007/s10551-023-05577-9>

4. Bagherian, S.S., Soleimanof, S., Feyzbakhsh, A. (2025). Transmission of entrepreneurial identity across generations in business families: Understanding the effect of family communications. *Journal of Small Business Management*, 63(1), 221—248. <https://doi.org/10.1080/00472778.2024.2312388>
5. Belitski, M., Guenther, C., Kritikos, A.S., Thurik, R. (2022). Economic effects of the COVID-19 pandemic on entrepreneurship and small businesses. *Small Business Economics*, 58, 593—609. <https://doi.org/10.1007/s11187-021-00544-y>
6. Bridges, D., Wulff, E., Bamerry, L. (2023). Resilience for gender inclusion: Developing a model for women in male-dominated occupations. *Gender, Work and Organization*, 30(1), 263—279. <https://doi.org/10.1111/gwao.12672>
7. Cahill, S., Chandola, T., Hager R. (2022). Genetic variants associated with resilience in human and animal studies. *Frontiers in Psychiatry*, 13, Article 840120. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.840120>
8. Conduah, A.K., Essiaw, M.N. (2022). Resilience and entrepreneurship: A systematic review. *F1000Research*. <https://doi.org/10.12688/f1000research.75473.1>
9. Fey, S., Kock, A. (2022). Meeting challenges with resilience — How innovation projects deal with adversity. *International Journal of Project Management*, 40(8), 941—950. <https://doi.org/10.1016/j.ijproman.2022.10.006>
10. Foss, L., Henry, C. (2021). Women's entrepreneurship in the wake of the Covid-19 crisis. *International Journal of Gender and Entrepreneurship*, 13(2), 97—105. <https://doi.org/10.1108/IJGE-06-2021-202>
11. Gamper, M. (2022). Social network theories: An overview. In: A. Klärner, M. Gamper, S. Keim-Klärner, I. Moor, H. von der Lippe, N. Vonneilich (Eds.), *Social Networks and Health Inequalities* (pp. 35—48). Cham: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-97722-1\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-030-97722-1_3)
12. Hill, S., Ionescu-Somers, A., Coduras, A., Friedl, C., Guerrero, M., Menipaz, I., Boutaleb, F., Zbierowski, P., Samsami, M., Sahasranamam, S., Shay, J. (2025). «Global Entrepreneurship Monitor. GEM 2024/2025»: Dataset. Global Report: Entrepreneurship Reality Check. London: GEM. URL: <https://www.gemconsortium.org/file/open?fileId=51621> (viewed: 26.05.2025).
13. Ignat, R., Constantin, M. (2020). Multidimensional facets of entrepreneurial resilience during the COVID-19 crisis through the lens of the wealthiest Romanian counties. *Sustainability*, 12(23), Article 10220. <https://doi.org/10.3390/su122310220>
14. Jin, L., Xu, F. (2024). Thwarted by fear of failure, reignited by psychological resilience: Entrepreneurs' responses to a health crisis (COVID-19) and passion for developing. *European Management Journal*. Preprint. <https://doi.org/10.1016/j.emj.2024.09.003>
15. Li, X., Zhang, M., Liu, W., Wang, Z. (2024). The impact of entrepreneurial co-founders' support on founders' entrepreneurial resilience in the high-tech industry: The roles of perceived digital technology and perceived failure-tolerant climate. *Technological Forecasting and Social Change*, 202, Article 123320. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2024.123320>
16. Mafimisebi, O.P., Olagboye, D., Obembe, D. (2024). Entrepreneurial Resilience. In: *Reference Module in Social Sciences*. Amsterdam: Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-443-13701-3.00160-2>
17. Manello, A., Cisi, M., Devicienti, F., Vannoni, D. (2020). Networking: A business for women. *Small Business Economics*, 55, 329—348. <https://doi.org/10.1007/s11187-019-00300-3>
18. Meurer, M.M., Waldkirch, M., Schou, P.K., Bucher, E.L., Burmeister-Lamp, K. (2022). Digital affordances: How entrepreneurs access support in online communities during the COVID-19 pandemic. *Small Business economics*, 58, 637—663. <https://doi.org/10.1007/s11187-021-00540-2>
19. Rudhumbu, N., du Plessis, E.C., Maphosa, C. (2020). Challenges and opportunities for women entrepreneurs in Botswana: Revisiting the role of entrepreneurship education. *Journal of International Education in Business*, 13(2), 183—201. <https://doi.org/10.1108/JIEB-12-2019-0058>
20. Santoro, G., Bertoldi, B., Giachino, C., Candelo, E. (2020). Exploring the relationship between entrepreneurial resilience and success: The moderating role of stakeholders' engagement. *Journal of Business Research*, 119, 142—150. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2018.11.052>
21. Schumpeter, J. (1934). *The Theory of Economic Development: An Inquiry into Profits, Capital, Credit, Interest, and the Business Cycle*. Oxford: Magdalen College.
22. Seraj, A.H.A., Fazal, S.A., Alshebami, A.S. (2022). Entrepreneurial Competency, financial literacy, and sustainable performance — examining the mediating role of entrepreneurial resilience among Saudi entrepreneurs. *Sustainability*, 14(17), Article 10689. <https://doi.org/10.3390/su141710689>
23. Seyfi, S., Kimbu, A.N., Tavangar, M., Vo-Thanh, T., Zaman, M. (2025). Surviving crisis: Building tourism entrepreneurial resilience as a woman in a sanctions-ravaged destination. *Tourism Management*, 106, Article 105025. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2024.105025>
24. Sheng, Y., Ye, C., Sun, Y., Bakker, D. (2024). The impact of human capital and social capital on entrepreneurship entry: the threshold of human capital-social capital coupling. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11, Article 1626. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-04151-6>
25. Simarasl, N., Tabesh, P., Jessri, M. (2024). Navigating hardships: Resilience-building coping strategies and actionable techniques for entrepreneurs. *Business Horizons*. Preprint. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2024.07.001>
26. Simba, A., Rambe, P., Navarrete, S.R., Vadillo, M.T.P. (2024). A technostress—entrepreneurship nexus in the developing world. *International Entrepreneurship and Management Journal*, 20, 2019—2046. <https://doi.org/10.1007/s11365-024-00968-4>



27. Sonenshein, S., Nault, K. (2023). When the symphony does jazz: How resourcefulness fosters organizational resilience during adversity. *Academy of Management Journal*, 67(3). <https://doi.org/10.5465/amj.2022.0988>
28. Stephan, U., Rauch, A., Hatak, I. (2023). Happy entrepreneurs? Everywhere? A meta-analysis of entrepreneurship and wellbeing. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 47(2), 553—593. <https://doi.org/10.1177/10422587211072799>
29. Surangi, H.A.K.N.S. (2022). A critical analysis of the networking experiences of female entrepreneurs: a study based on the small business tourism sector in Sri Lanka. *Journal of Innovation and Entrepreneurship*, 11, Article 61. <https://doi.org/10.1186/s13731-022-00255-y>
30. Williamson, A.J., Gish, J.J., Stephan, U. (2021). Let's focus on solutions to entrepreneurial ill-being! Recovery interventions to enhance entrepreneurial well-being. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 45(6), 1307—1338. <https://doi.org/10.1177/10422587211006431>
31. Yang, J., Zhu, M., Zhang, M., Yao, K. (2024). Understanding the relationship between networks, startup risk-taking behaviour, and digitalization: The role of ecosystem coopetition. *Journal of Management & Organization*, 30(6), 2275—2299. <https://doi.org/10.1017/jmo.2021.62>
32. Zhao, H., Wibowo, A. (2021). Entrepreneurship resilience: Can psychological traits of entrepreneurial intention support overcoming entrepreneurial failure? *Frontiers in Psychology*, 12, Article 707803. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.707803>

### **Информация об авторах**

Сачкова Марианна Евгеньевна, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей психологии Института общественных наук, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (ФГБОУ ВО РАНХиГС); профессор кафедры теоретических основ социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2982-8410>, e-mail: [msachkova@mail.ru](mailto:msachkova@mail.ru)

Куликова Ангелина Игоревна, аспирант, Институт общественных наук, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (ФГБОУ ВО РАНХиГС), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8533-4555>, e-mail: [a9654109624@gmail.com](mailto:a9654109624@gmail.com)

### **Information about the authors**

Marianna E. Sachkova, Doctor of Science (Psychology), Professor, Chair of General Psychology, Institute of Social Sciences, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Chair of Theoretical Foundations of Social Psychology, Moscow State Psychological and Pedagogical University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2982-8410>, e-mail: [msachkova@mail.ru](mailto:msachkova@mail.ru)

Angelina I. Kulikova, PhD student, Institute of Social Sciences, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8533-4555>, e-mail: [a9654109624@gmail.com](mailto:a9654109624@gmail.com)

### **Вклад авторов**

Куликова А.И. — идея исследования; подбор источников литературы; аннотирование, написание и оформление рукописи.

Сачкова М.Е. — идея исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи.

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

### **Contribution of the authors**

Kulikova A.I. — ideas; selection of literature sources; annotation, writing and design of the manuscript

Sachkova M.E. — idea of the study; annotation, writing and design of the manuscript.

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 27.03.2025

Поступила после рецензирования 02.06.2025

Принята к публикации 16.06.2025

Опубликована 30.06.2025

Received 2025.03.27.

Revised 2025.06.02.

Accepted 2025.06.16.

Published 2025.06.30.



## СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ SOCIAL PSYCHOLOGY

Обзорная статья | Review paper

### Стресс: социально-психологическая тема с вариациями

И.Б. Бовина<sup>1</sup> ✉, Б.Г. Бовин<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

<sup>2</sup> Научно-исследовательский институт Федеральной службы исполнения наказаний России,  
Москва, Российская Федерация

✉ [innabovina@yandex.ru](mailto:innabovina@yandex.ru)

#### Резюме

**Контекст и актуальность.** Обращение к проблематике стресса и совладания с ним, безусловно, не является ни новым, ни оригинальным. К настоящему времени самое пристальное внимание ученых привлекают многочисленные аспекты этой проблематики — причины и проявление стресса на всех уровнях анализа, начиная от микроуровней, будь то геном или клетки, до макроуровней, будь то культура и общество. Разработаны и получили свою эмпирическую проверку многочисленные объяснительные модели стресса и способы совладания с ним. Однако обращение к социально-психологическому знанию, через призму которого предлагается взглянуть на стресс, на совладание с ним, отличает настоящую работу от известных читателю трудов отечественных или зарубежных авторов. Эта грань анализа и определяет новизну взгляда на проблему стресса и совладания с ним. **Цель.** Предлагаемый аналитический обзор нацелен на рассмотрение потенциала социально-психологического знания (в именно: атрибутивных теорий, теории социального сравнения, теории социальных представлений, подхода социальной идентичности) для изучения проблематики стресса и совладания с ним. Центральное место в обзоре занимает обсуждение проблематики стресса и совладания с ним в рамках подхода социальной идентичности, в частности, анализируются полученные в различных контекстах экспериментальные результаты, которые позволяют говорить о влиянии *социальной идентификации* и *социальной поддержки* на совладание со стрессом. Все это, несомненно, способствует расширению информационного пространства российских ученых, поскольку знакомит их с тенденциями современного зарубежного социально-психологического знания. **Выводы.** Предпринятый аналитический обзор демонстрирует возможности социально-психологического знания для изучения проблематики стресса и совладания с ним в различных контекстах и популяциях. Намечаются новые горизонты развития социально-психологического знания, приложимого к проблематике стресса и совладания с ним.

**Ключевые слова:** стресс, атрибутивные процессы, социальное сравнение, социальные представления, социальная идентичность, социальная идентификация, самокатегоризация, социальная поддержка

**Для цитирования:** Бовина, И.Б., Бовин, Б.Г. (2025). Стресс: социально-психологическая тема с вариациями. *Современная зарубежная психология*, 14(2), 64—73. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140207>

### Stress: social psychological theme with variations

I.B. Bovina<sup>1</sup> ✉, B.G. Bovin<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

<sup>2</sup> Research Institute of the Federal Penitentiary Service of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation

✉ [innabovina@yandex.ru](mailto:innabovina@yandex.ru)

#### Abstract

**Context and relevance.** To date the focus of attention of scientists has been on the causes and manifestations of stress at all levels of analysis, from the micro-level, be it genome or cells, to the macro-level, be it culture and society.

However, the theoretical knowledge, through the prism of which it is proposed to look at stress and coping with it, distinguishes the present work from the works of national and foreign authors known to the reader. **Aim:** The aim of the proposed review is to analyze the potential of social psychological knowledge (namely, attribution theories, social comparison theory, social representations theory, social identity approach) for the study of stress and coping with it. A significant aspect of this review is the analysis of stress and coping in the context of the social identity approach. The discussion focuses on experimental results obtained in different contexts, thus allowing the assumption of the role of social identification and social support in relation to coping with stress to be accepted. **Conclusions.** The analysis of the empirical studies demonstrates the potential of social psychological knowledge for coping with stress in an organisational context as well as in a chronic illness situation. This contributes to the expansion of the information space of Russian scientists by familiarizing them with the trends of modern foreign socio-psychological knowledge. This text sets out a series of new horizons in the development of social psychological knowledge, the purpose of which is to address issues of stress and coping strategies.

**Keywords:** stress, attributional processes, social comparison, social representations, social identity approach, social identification, self-categorization, social support

**For citation:** Bovina, I.B., Bovin, B.G. (2025). Stress: social psychological theme with variations. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 14(2), 64—73. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140207>

## Введение

Проблематика стресса находится в фокусе внимания представителей целого ряда наук. Насколько позволяет судить научно-аналитическая платформа SJR, в рамках целого ряда наук в разных странах выходят 41 периодическое научное издание, название которого включает термин «стресс».

Изучению проблематики стресса и совладания с ним посвящены труды известных представителей отечественной психологической науки, среди которых: А.Б. Леонова, А.Б. Холмогорова, Т.Л. Крюкова, Д.А. Леонтьев, А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Л.А. Китаев-Смык, П.В. Симонов, Е.П. Белинская, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова, и др.) (Мельникова, Бовина, Дебольский, 2025). Проблематика стресса чрезвычайно привлекательна для исследователей, интерес к ее анализу едва ли исчерпан.

К настоящему времени в фокусе внимания ученых оказываются причины и проявления стресса на всех уровнях анализа, начиная от микроуровней, будь то геном или клетки, до макроуровней, будь то культура и общество (Folkman, 2012). Разработаны и получили многочисленную эмпирическую проверку разнообразные модели (биомедицинская, диспозиционная, ситуационная, транзактная и пр.), объясняющие стресс; сконструированы инструменты для измерения состояний, ассоциированных со стрессом, изучены стратегии совладания со стрессом и другие многочисленные вопросы (Кочетова, Климакова, 2023; Cohen, Gianaros, Manuck, 2016; Folkman, 2012; Lazarus, Folkman, 1984). Обыденный дискурс о стрессе едва ли уступает научному. «Наивные психологи» предлагают свои объяснения стресса и способов того, как управлять им. Справедливость сказанного иллюстрируют подборка книг, предлагаемая в Интернет-магазинах, в которой обсуждается возможность *жизни без стресса*, а также разнообразные блоги, апеллирующие к обыденному знанию.

С точки зрения Р. Лазаруса и С. Фолкман, едва ли можно с уверенностью объяснить происхождение такого масштабного интереса к проблематике стресса (Lazarus, Folkman, 1984). Среди возможных причин называются быстрые социальные изменения (Lazarus, Folkman, 1984), процесс глобализации, неопределенность современного мира, которая сопряжена с фрагментацией привычных социальных категорий, разрывом поколений, и пр.

Обращение к проблематике стресса не является чем-то новым и оригинальным. Однако социально-психологический взгляд, через призму которого предлагается взглянуть на стресс и совладание с ним, отличается настоящую работу от известных читателю трудов.

Цель предлагаемого аналитического обзора заключается в том, чтобы продемонстрировать потенциал социально-психологического знания для изучения проблематики стресса и стратегий совладания с ним, уделив первостепенное внимание подходу социальной идентичности. Ключевым в настоящей работе является обсуждение социально-психологической рамки анализа проблематики стресса и совладания с ним, что в полной мере соответствует задаче издания — способствовать расширению информационного пространства российских ученых, предлагая их вниманию тенденции, характерные для современного зарубежного социально-психологического знания.

## Стресс: объяснительный потенциал социально-психологического знания

Атрибутивные теории, теория социального сравнения, теория социальных представлений, — все эти теории знакомы читателям, однако их потенциал для изучения проблематики стресса и совладания со стрессом остается в тени, даже если те или иные социально-психологические конструкты и были использованы в концептуальных схемах или соответствующих исследованиях

**Атрибуция** — это умозаключение, которое направлено на объяснение причин произошедшего события. Человек задается вопросом как о поведении другого человека, так и о своем собственном. Речь идет о предполагаемой причине поведения, которая приписывается личности или обстоятельствам. Ф. Хайдер, стоявший у истоков изучения атрибутивных процессов, подчеркивал, что человек стремится иметь четкую картину мира и возможность контролировать свое окружение, без этого, мир становится случайным и неожиданным. С точки зрения Ф. Хайдера, зачастую атрибутивные процессы запускаются автоматически (Weiner, 1990). Интерес к атрибутивным процессам в связи с проблематикой стресса возник тогда, когда традиционная линия, апеллирующая к диспозиционным конструктам, продемонстрировала серьезные ограничения в качестве предиктора как совладания со стрессом, так и заболевания как результата воздействия стрессогенных факторов (Amirkhan, 1998).

В пользу обращения к проблематике стресса в рамках атрибутивных теорий Дж. Амирхан формулирует три серьезных аргумента (Amirkhan, 1998). 1. Результаты исследований свидетельствуют о том, что люди, оказавшись в стрессовых ситуациях, спонтанно пытаются понять причины такого положения. 2. Атрибуция связана с восприятием ситуации и находится в непосредственной близости к реакции человека на эту ситуацию, по сравнению с личностными диспозициями. Идеи Ф. Хайдера о том, что наивные размышления человека о причинно-следственных связях влияют на его социальное поведение, получили дальнейшее развитие в теории Б. Вайнера (Amirkhan, 1998; Weiner, 1990). 3. Атрибутивные процессы апеллируют к самообвинению и самоконтролю — конструктам, которые, традиционно используются в исследованиях стресса (Amirkhan, 1998). Эмпирические факты, полученные в рамках атрибутивных теорий, демонстрируют, что неудачи, приписываемые внутренним, нестабильным, контролируемым причинам (в отличие от других сочетаний причин), инициировали усилия по решению проблемы или поиску социальной поддержки (Amirkhan, 1998). Это реакции, которые оказались адаптивными для уменьшения как субъективного стресса, так и негативных последствий для здоровья и благополучия человека, связанных со стрессом (Amirkhan, 1998).

Современные исследования демонстрируют применимость атрибуции как объяснительного конструкта в ситуациях кризиса, в контексте, сопряженном со стрессом (Ji, Tao, Wan, 2025).

**Социальное сравнение** обозначает сопоставление собственных характеристик с характеристиками других людей. Согласно теории социального сравнения, сформулированной Л. Фестингером, и разработанной в работах С. Шехтера, Т. Виллса, Ш. Тейлор, А. Буунка, Дж. Сулс, Л. Уилер и др. (Buunk, 2022; Buunk, Ybema, 1997; Crusius, Corcoran, Mussweiler, 2022; Festinger, 1954; Taylor, Lobel, 1989), человек обращается к соци-

альному сравнению для удовлетворения мотивов: оценивания себя, самоулучшения или самосовершенствования (Buunk, 2022). Люди постоянно предпринимают социальные сравнения (в организационном контексте сотрудники сравнивают свои достижения, зарплату, карьерный потенциал, эмоции и способности) (Buunk, 2022). Влияние этих сравнений на суждения, переживания и поведение может варьироваться: социальные сравнения с другими более успешными (сравнение по восходящей) могут как повысить мотивацию, так и вызвать чувство зависти. Социальные сравнения с менее успешными (сравнение по нисходящей), с одной стороны, могут повысить удовлетворенность собой или заставить человека испытать чувство некоторого злорадства, с другой стороны, вызвать беспокойство и даже страх, вплоть до риска выгорания (Buunk, 2022).

Хотя в своем оригинальном виде (Festinger, 1954) теория не содержит в эксплицированном виде указаний на проблематику стресса, идея, согласно которой в ситуации неопределенности человек обращается к социальному сравнению, имплицитным образом указывает на применимость идей Л. Фестингера к проблематике стресса. Благодаря исследованиям С. Шехтера, проблематика стресса оказалась в фокусе внимания теории социального сравнения (Suls, Wheeler, 2012). В работах Ш. Тейлор с коллегами, в концепции Т. Виллса и модели идентификации-контраста А. Буунка и Дж. Ибемы были продемонстрированы механизмы совладания со стрессом, основанные на использовании стратегий социального сравнения (Buunk, 2022; Buunk, Ybema, 1997; Crusius, Corcoran, Mussweiler, 2022; Taylor, Lobel, 1989). Ш. Тейлор с коллегами показали, что, находясь в ситуации серьезного хронического заболевания (рак), требующей совладания с этой угрозой, пациентки использовали стратегию социального сравнения по нисходящей, стремясь установить контакты по восходящей (Taylor, Lobel, 1989), т. е. одновременно используются две разнонаправленные стратегии — для сравнения и для контактов. В логике теории Т. Виллса, субъективное благополучие человека может быть улучшено путем сравнения по нисходящей (когда позитивное изменение положения человека невозможно) (Crusius, Corcoran, Mussweiler, 2022). Общий постулат модели идентификации-контраста А. Буунка и Дж. Ибемы гласит, что в ситуации стресса для людей не существует общего предпочтения в стратегиях сравнения (по восходящей или по нисходящей), само по себе направление сравнения не приводит к позитивному или негативному результату. Сравнение по восходящей, позволяющее идентифицироваться со сравниваемым стандартом, или сравнение по нисходящей, позволяющее контрастироваться со сравниваемым стандартом, будут предпочитаться по сравнению с другими вариантами стратегий сравнения, поскольку они позволяют поддерживать позитивную самооценку (Buunk, Ybema, 1997).

В монографиях по организационной психологии, как отмечает А. Буунк, едва ли уделяется внимание

рассмотрению процессов социального сравнения (Buunk, 2022), в то время как в рамках этого подхода существуют самостоятельные модели для объяснения профессионального стресса и совладания с ним. Эти модели получили эмпирическую поддержку в многочисленных экспериментальных и полевых исследованиях в области здоровья и болезни (Buunk, 2022; Buunk, Ybema, 1997; Crusius, Corcoran, Mussweiler, 2022; Festinger, 1954; Taylor, Lobel, 1989) и в организационном контексте (в случае стресса, ассоциированного с организационным контекстом; связанного с потерей работы, с тем, как человек совладает с этой угрозой своему благополучию) (Buunk, 2022; Buunk, Ybema, 1997; Crusius, Corcoran, Mussweiler, 2022; Suls, Wheeler, 2012).

Обыденный дискурс о стрессе становится понятным в рамках *теории социальных представлений*, сформулированной С. Московиси (Moscovici, 1976). Социальное представление — это своего рода «вселенная» мнений, степень организации которой варьирует от одной группы к другой (Moscovici, 1976). Логика организации представления становится понятной через три измерения: информация, поле представления и социальная установка (Moscovici, 1976). Благодаря своим функциям (трансформация неизвестного и пугающего в известное и понятное, фасилитация коммуникаций среди ее участников, ориентация социального поведения и оправдание социальных отношений, конструирование и управление социальной идентичностью (Дворянчиков и др., 2024)) социальные представления позволяют людям совладать с неопределенностью, выстроив систему объяснений.

Эта теория в значительной степени применима к пониманию наивного дискурса о стрессе, с которым можно столкнуться в повседневной жизни на различных интернет-площадках, доступных для обыденного дискурса. Имеющиеся эмпирические результаты, хотя и немногочисленные на настоящий момент, но убедительно демонстрируют специфику обыденного понимания профессионального стресса в организационном контексте (Oliveira et al., 2013; Salmon, 2018).

### **Стресс: потенциал подхода социальной идентичности**

Подход социальной идентичности (Brown, 2020) включает теорию социальной идентичности, сформулированную Г. Тэшфелом (Tajfel, 1972), и теорию самокатегоризации, в которой Дж. Тернер (Turner, 1982) развивает и дополняет идеи Г. Тэшфела. Этот подход известен отечественному читателю, и в этом заслуга выдающихся отечественных ученых Г.М. Андреевой, П.Н. Шихирева, В.С. Агеева (Дворянчиков и др., 2023). В недавней работе С. Бержо и Д. Бургиньон говорят следующее об этом подходе: «Авторы, принадлежащие к этой традиции, в 1970-х гг. выдвинули одну из самых влиятельных теорий этого

века — теорию социальной идентичности», которая «... сфокусирована в основном на социальном аспекте идентичности в ущерб ее личностному аспекту, даже если ее продолжение (теория самокатегоризации) в большей степени исследовала этот аспект» (Berjot, Bourguignon, 2023, p. 23).

На основе идей, сформулированных в этом подходе отечественными исследователями (Е.П. Белинская, Н.Л. Иванова, Т.Г. Стефаненко), были разработаны оригинальные модели (Дворянчиков и др., 2023). На влиятельность этого подхода лишний раз указывают недавние попытки нового осмысления соотношения социальной и личной идентичностей (Белинская, 2024).

Социальная идентичность — это интериоризированная принадлежность человека к группе, соответствующая чувству «кто я в данном контексте» (Tajfel, 1972). Люди относят себя к определенной социальной категории, в результате они ведут себя как группа, а не как индивиды (Tajfel, 1972). Социальная идентичность, актуализированная в том или ином контексте, оказывается призмой интерпретации окружающего мира.

Проблематика стресса является частью новой психологии здоровья (подход социальной идентичности к здоровью), наряду с вопросами стигматизации, депрессии, пищевого поведения, зависимости, старения, и др. (Haslam et al., 2018).

В логике новой психологии здоровья (Haslam et al., 2018) физическое благополучие определяется группами, к которым принадлежит индивид, а также степенью интеграции этих социальных идентичностей в Я-концепцию. Социальные идентичности — это ключевой источник психологической надежности, поскольку идентификация с группами обеспечивает человеку связь с другими, позитивную ориентацию на них. В социальной идентичности человек постигает осмысленность, цель и ценность своего существования, кроме того, получает социальную поддержку. То, насколько человек определяет себя в терминах социальной идентичности, будет для него связываться с чувством контроля, эффективности и власти (Дворянчиков и др., 2023). Ряд процессов, ключевых для здоровья и благополучия (доверие, контроль и поддержка), — это результат групповой динамики, а не характеристики индивида (Haslam et al., 2018). А. Хаслам с коллегами изложили суть новой психологии здоровья в 15 гипотезах, некоторые из них (касающиеся социального влияния, прототипичности и социальной поддержки) получают свою эмпирическую проверку в исследованиях стресса (Haslam et al., 2018).

А. Хаслам с коллегами предлагают говорить о ключевой роли социальной идентичности в ситуации воздействия стрессогенных факторов и реакции на них (Haslam et al., 2018). Смотри на мир через призму определенной социальной идентичности, человек в большей степени подвержен влиянию членов своей группы, доверяет им, готов к сотрудничеству с членами своей группы (*ингруппы*), а не чужой (*аутгруппы*). Применительно к проблематике стресса представля-



ется возможным утверждать, что доминирующая в определенном контексте социальная идентичность человека позволяет строить предположения, относительно оценки им социальных факторов стресса. А. Хаслам с коллегами (Haslam et al., 2018) предлагают модифицировать вопрос о первичной оценке стресса, заменив местоимения: вместо «Является ли это угрозой для *меня*?» задаваться вопросом: «Является ли это угрозой для *нас* (т. е. той или иной группы, членом которой является человек)?» В действие вступает не личная, а социальная идентичность. Доминирующий социальный контекст заставляет человека самокатегоризироваться в терминах принадлежности к той или иной социальной категории, через призму которой он воспринимает реальность и действует; оценка стресса оказывается разделенной с другими (Haslam et al., 2018).

Так, для спортсменов угроза травмы колена ассоциируется с более высоким стрессом, чем угроза иметь шрам на лице в ситуации, когда спортивная идентичность доминирует над полоролевой. Обратная картина в оценке травм возникает при доминировании полоролевой идентичности: угроза шрама на лице вызывает большее беспокойство, чем травма колена (Haslam et al., 2005).

Варьирование источника информации (член ингруппы vs член аутгруппы) и типа сообщения (выполнение тестового задания ассоциировано со стрессом vs выполнение тестового задания стимулирует интеллектуальную активность) влияло на оценку тестовой задачи в соответствии с логикой социальной идентичности: информация, полученная от члена ингруппы, влияла в направлении сообщения, что не наблюдалось, когда источником был член аутгруппы (Haslam et al., 2004).

Экспериментальные исследования М. Ливайна проливают свет на роль социальной идентичности во вторичной оценке стресса (Haslam et al., 2018): люди будут в большей степени оказывать поддержку другому человеку и получать ее от него при условии разделения общей социальной идентичности. Самокатегоризация, являясь основой для социальной идентичности, оказывается важным регулятором реакции человека на стресс, минимизируя его негативные последствия (Haslam et al., 2018).

Лонгитюдное исследование в организационном контексте продемонстрировало, что идентификация с трудовым коллективом оказывает долгосрочное позитивное влияние на здоровье и физическое благополучие членов группы (в частности — защита от выгорания). И главным механизмом здесь оказывается социальная поддержка, основанная на социальной идентичности (Haslam, Jetten, Waghorn, 2009).

Роль социальной поддержки для благополучия человека была продемонстрирована и в ситуации пандемии Covid-19, которая представляла собой как прямую угрозу здоровью человека, так и косвенную, связанную с изоляцией (Cruwys et al., 2022; Jetten et al.,

2020). Как отмечают исследователи, ощущение своей принадлежности к группе, уверенность в том, что другие готовы прийти на помощь в случае необходимости, способствуют снижению тревоги и стресса, улучшают не только психическое, но и физическое здоровье (Haslam et al., 2018). Сохранить это чувство общности и принадлежности было чрезвычайно важно в ситуации карантинных мер, ограничивающих привычные социальные контакты людей (Cruwys et al., 2022; Jetten et al., 2020).

С опорой на идеи подхода социальной идентичности, А. Хаслам с коллегами (Haslam et al., 2018), по сути, модифицируют транзактную теорию стресса Р. Лазаруса (Lazarus, Folkman, 1984), предложив оценивать ситуацию не с позиции личной, но с позиции социальной идентичности, за счет включения механизма самокатегоризации. Как следствие, первичные и вторичные оценки стресса определяются не интраиндивидуальными особенностями человека, но особенностями конкретной группы, членом которой он является. Чувство социальной поддержки, которое человек получает в результате актуализации соответствующей социальной идентичности, оказывается важной основой для совладания со стрессом (Haslam et al., 2018). Модификация транзактной теории стресса получила неоднократную экспериментальную поддержку (Haslam et al., 2018).

А. Хаслам и С. Рейчер сформулировали интегрированную модель социальной идентичности стресса, предприняв ее проверку в лонгитюдном экспериментальном исследовании со сложной методологической стратегией, в частности включающей методическую триангуляцию измерения стресса (экспертная оценка на основе наблюдения, психометрические методики и измерение физиологического показателя) (Haslam et al., 2018). Группа добровольцев (15 мужчин, отобранных из 322 человек с помощью батареи психодиагностических методик) была помещена в специально созданные условия, имитирующие тюрьму, длительность экспериментального исследования составила 9 дней.

Интегрированная модель объединяет две модели: объясняющую межгрупповую динамику стресса через идеи Г. Тэшфела (Tajfel, 1972) и объясняющую внутригрупповую динамику стресса через теорию самокатегоризации Дж. Тернера (Turner, 1982).

Результаты экспериментальной проверки модели показали, что охранники, хотя и представляли группу, обладающую высоким статусом, испытывали дискомфорт, выполняя свои обязанности. С самого начала участия в эксперименте им не удалось идентифицироваться со своей группой, отсутствие руководителя и координации совместной деятельности ухудшило их положение со временем: в большей степени снизилась идентификация с группой (Haslam et al., 2018), это сопровождалось большим количеством конфликтов среди охранников, отсутствием социальной поддержки, переживанием изоляции, чувства, что каждый работает сам по себе, а не в группе. Им не удалось

противостоять буллингу со стороны заключенных. По мере участия в исследовании у охранников появились признаки депрессии, эмоционального выгорания и физиологического стресса (Haslam et al., 2018).

Группа заключенных превратилась в группу в психологическом смысле: у них сформировалась социальная идентичность, ощущение социальной поддержки позволило им достичь совместных целей. Признаки депрессии и физиологического стресса со временем снизились (Haslam et al., 2018).

А. Хаслам и С. Рейчер продемонстрировали, как идентификация с группой позволяет снизить негативные последствия стресса (Haslam et al., 2018).

Результаты, полученные в этом экспериментальном исследовании, были подкреплены и другими эмпирическими фактами, полученными на примере других популяций (представителей различных этнических групп) в различающихся контекстах (профессиональном и образовательном), у представителей различных профессий (будь то творческие или спортивные коллективы) (Brance, Chatzimpyros, Bentall, 2023; Dunstone, Reynolds, C rdenas, 2024; Gillman, Turner, Slater, 2023; Haslam et al., 2024a; Haslam et al., 2024b; La Rue et al., 2024; Steffens et al., 2024; Stevens et al., 2024). Полученные эмпирические результаты дают серьезную эмпирическую поддержку гипотезе А. Хаслама о роли идентификации в совладании со стрессом.

Транзактная теория стресса Р. Лазаруса (Lazarus, Folkman, 1984) получает еще одну модификацию с опорой на идеи подхода социальной идентичности. Как отмечают С. Бержо и Н. Жиле (2011), стигматизация — это мощный стрессогенный фактор; необходимы некоторые уточнения классической транзактной теории стресса Р. Лазаруса для того, чтобы учесть особенности ситуации, с которой сталкивается человек при стигматизации.

И. Гофман, используя древнегреческий термин, предлагает трактовать стигму как знак на теле человека, указывающий на испорченность его идентичности (телесная отметина свидетельствует о том, что человек — раб или преступник) (Goffman, 1963).

С опорой на эмпирические факты, С. Бержо и Н. Жиле (2011) констатируют: люди совладают с ситуациями, где имеется угроза идентичности, не так успешно, как с ситуациями, где угроза идентичности отсутствует. Как следствие, авторы отмечают, что «... необходимо проводить различие между тем, что ощущимо в ситуации и с чем можно справиться (например, с помощью традиционных стратегий совладания), и тем, что ситуация означает для идентичности» (Berjot, Gillet, 2011, р. 3). Совладание с последствиями дискриминации, когда человеку отказывают в рабочем месте (на основании принадлежности к социальной категории — пол, возраст, этническая принадлежность и пр.), не тождественно тому, как совладать с тем, что это означает для его идентичности, в частности, если апеллировать к личной идентичности, то дискриминация может трактоваться как указание на то, что чело-

век — обладает весьма посредственными способностями. Трактовка на уровне социальной идентичности — может быть рассмотрена как оскорбление группы, которой отказывают в определенных правах. Авторы вносят определенные уточнения в исходную модель Р. Лазаруса, в частности модифицируют характеристики личности и ситуации, добавляя ключевые характеристики стигмы (контролируемость и видимость) (Berjot, Gillet, 2011).

Среди характеристик личности (Berjot, Gillet, 2011) предлагается уделить внимание степени осознания (обнаружения) стигматизации в своем окружении, распознаванию признаков отвержения, особенностям убеждений, мотивации, идеологическим установкам и др). Среди характеристик ситуации, кроме особенностей социальной системы, выделенных Г. Тэшфелом (Tajfel, 1972): проницаемость границ группы, стабильность статуса группы, легитимность статусных отношений, — Бержо и Жиле выделяют социальную поддержку, а также ситуативные признаки, которые указывают человеку на наличие угрозы для его идентичности. На уровне оценки в модели сформулированы два предположения: 1) в зависимости от человека и контекста ситуация может быть оценена как угроза или вызов; 2) ситуация может быть угрозой или вызовом личной идентичности, социальной идентичности или личной и социальной идентичностям одновременно.

На уровне совладания предлагается говорить о двух мотивах (Berjot, Gillet, 2011) — о защите и об усилении идентичности (в обоих случаях — личной или социальной).

*Стратегии защиты личной идентичности* (Berjot, Gillet, 2011): приписывание причин дискриминации (причины неудач приписываются предвзятому отношению со стороны других), индивидуальная мобильность (в отличие от оригинальной трактовки, предложенной Г. Тэшфелом (Tajfel, 1972). В контексте данной модели речь идет о так называемом устранении идентичности, отказе от социальной идентификации); последняя стратегия — своего рода самоуничтожение — предполагает, что человек заявляет о препятствиях на пути к успеху перед реализацией этого действия. В случае неудачи это позволяет ему защитить свою идентичность, а в случае успеха — усилить ее (Berjot, Gillet, 2011). *Стратегии защиты социальной идентичности*: снижение значимости актуальной социальной идентичности; выборочное обесценивание или рассмотрение как менее важных для самоопределения тех или иных аспектов деятельности, с которыми они плохо справляются; наконец, выборочная аффилиация, предполагающая усиление социальных контактов в ингруппе для поиска поддержки и переоценки своей идентичности. *Стратегия усиления личной идентичности*: самоутверждение (усиление своих качеств в собственных глазах или в глазах других). *Стратегии усиления социальной идентичности*: социальная конкуренция, социальная креативность (обе стратегии сформу-

лированы в рамках теории социальной идентичности), подтверждение своей социальной идентичности (Berjot, Gillet, 2011). Авторы указывают на применимость этой модели для образовательного контекста (Berjot, Gillet, 2011).

В рамках подхода социальной идентичности (с учетом развития ее мотивационного аспекта М. Хоггом (Hogg, 2023) возможен анализ *пенитенциарного стресса* (Мельникова, Бовина, Дебольский, 2025). Оказавшись в новой и незнакомой среде, которая затрудняет привычные способы сохранения и поддержания чувства общности и принадлежности, осужденный, к тому же, остро переживает неопределенность относительно себя самого в этом мире, относительно собственного будущего (Hogg, 2023). Не имея криминальной идентичности, осужденный оказывается уязвимым к воздействию радикальных и экстремистских идей. В ситуации неопределенности присоединение к группам с экстремистскими и радикальными убеждениями позволяет снизить неопределенность путем обретения всеохватывающей, ригидной, эксклюзивной, предписывающей в крайней степени, социальной идентичности и чувства Я (Hogg, 2023). Как следствие, преодолевается пенитенциарный стресс. Знание об особенностях социальной идентичности в пенитенциарном контексте необходимо для преодоления пенитенциарного стресса у осужденных путем, исключаящим радикализацию.

## Заключение

Цель настоящего аналитического обзора состояла в том, чтобы продемонстрировать отечественному читателю потенциал социально-психологического знания для объяснения стресса и совладанием с ним; перво-степенное внимание уделено подходу социальной идентичности.

Атрибутивные теории, теория социального сравнения, теория социальных представлений и подход социальной идентичности обладают серьезным объяснительным потенциалом, применимым для изучения проблематики стресса и совладания с ним, особенно в ситуации кризиса.

В рамках подхода социальной идентичности (Jetten, 2025) А. Хасламом с коллегами (Haslam et al., 2018) и С. Бержо, Н. Жиле (Berjot, Gillet, 2011) разработаны две модификации классической модели стресса Р. Лазаруса (Lazarus, Folkman, 1984) —

Вслед за А. Хасламом с коллегами представляется возможным резюмировать основные идеи анализа проблематики стресса через призму подхода социальной идентичности следующим образом: 1) оценка стрессора (как угрожающего или не угрожающего) зависит от оценки этого стрессора через призму доминирующей социальной идентичности; 2) социальная идентичность, будучи основой для эффективной социальной поддержки, позволяет минимизировать нега-

тивные последствия стресса; 3) социальная идентичность может трансформировать переживание стресса; 4) наконец, — самое парадоксальное: группы являются как важным источником стресса, так и средством его преодоления (Gillman, Turner, M, Slater, 2023; Haslam et al., 2018; Haslam, Reicher, Levine, 2012).

Безусловно, идея социальной поддержки в связи с совладанием со стрессом не является новой. В частности, индикатор контактов пациента как критерий успешности реабилитации этого пациента после хирургического вмешательства давно используется в медицине. Подход социальной идентичности вовсе не претендует на открытие. Важным оказывается то, что в рамках этого подхода выстраивается объяснительная система (социальная поддержка входит в нее наряду с другими конструктами), получившая многочисленную экспериментальную проверку (Haslam et al., 2018; Haslam, Reicher, Levine, 2012).

Кроме того, на основе подхода социальной идентичности, в рамках теории неопределенности-идентичности М. Хогга (Hogg, 2023), свое объяснение получает *пенитенциарный стресс*. Как следствие, это теоретическое знание, проверенное в эмпирических исследованиях, являет собой достаточно серьезное основание для разработки практических рекомендаций, необходимых для работы с осужденными (Дворянчиков и др., 2023).

Представленный здесь анализ потенциала социально-психологического знания для изучения проблем стресса и совладания с ним позволяет определить ряд перспектив дальнейших действий. Мы ограничимся здесь только несколькими.

Во-первых, обещающим видится сравнительный анализ представленной здесь социально-психологической перспективы изучения стресса и совладания с идеями, моделями и концепциями отечественных авторов (например, Иванова и др., 2018; Леонтьев, 2016).

Во-вторых, теория социальных представлений является достаточно продуктивной рамкой, которая позволила бы проанализировать то, как в многочисленных коммуникациях порождаются наивные объяснения стресса, как они используются для совладания с ним.

В-третьих, в логике одной из гипотез новой психологии здоровья (Haslam et al., 2018), согласно которой множественные социальные идентичности (социальные идентичности являются позитивными, значимыми и совместимыми друг с другом) позволяют человеку иметь своего рода психологические ресурсы, позитивно влияющие на его здоровье и благополучие, можно полагать, что у человека имеется больше ресурсов совладания со стрессом.

Наконец, в рамках подхода социальной идентичности достаточно своевременной видится эмпирическая проверка модели, сформулированной С. Бержо и Н. Жиле, позволяющей объяснить специфику стигматизации как мощного стрессогенного фактора (Berjot, Gillet, 2011).



### Список источников / References

1. Белинская, Е.П. (2024). Соотношение социальных и персональной идентичностей: Современное состояние проблемы. *Социальная психология и общество*, 15(4), 5—11. <https://doi.org/10.17759/sps.2024150401>  
Belinskaya, E.P. (2024). Correlation of Social and personal identities: Current state of the problem. *Social Psychology and Society*, 15(4), 5—11. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2024150401>
2. Дворянчиков, Н.В., Бовин, Б.Г., Мельникова, Д.В., Белова, Е.Д., Бовина, И.Б. (2023). Риск радикализации в подростковой среде: теория, факты и комментарии. *Социальная психология и общество*, 14(4), 23—37. <https://doi.org/10.17759/sps.2023140402>  
Dvoryanchikov, N.V., Bovin, B.G., Melnikova, D.V., Belova, E.D., Bovina, I.B. (2023). Risk of radicalisation in adolescents: Theory, facts and comments. *Social Psychology and Society*, 14(4), 23—37. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2023140402>
3. Дворянчиков, Н.В., Мельникова, Д.В., Белова, Е.Д., Бовина, И.Б. (2024). Социальные представления о теле: теория, факты и комментарии (Часть 1). *Психология и право*, 14(2), 219—238. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2024140216>  
Dvoryanchikov, N.V., Melnikova, D.V., Belova, E.D., Bovina, I.B. (2024). Social Representations of the Body: Theory, Facts and Commentary (Part 1). *Psychology and Law*, 14(2), 219—238. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psylaw.2024140216>
4. Иванова, Т.Ю., Леонтьев, Д.А., Осин, Е.Н., Рассказова, Е.И., Кошелева, Н.В. (2018). Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности. *Организационная психология*, 8(1), 85—121. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35088255> (дата обращения: 27.05.2025).  
Ivanova, T.Yu., Leontiev, D.A., Osin, E.N., Rasskazova, E.I., Kosheleva, N.V. (2018). Contemporary issues in the research of personality resources at work. *Organizational Psychology*, 8(1), 85—121. (In Russ.). <https://elibrary.ru/item.asp?id=35088255> (viewed: 27.05.2025).
5. Кочетова, Ю.А., Климакова, М.В. (2023). Зарубежный опыт профилактики стресса, связанного с пандемией COVID-19. *Современная зарубежная психология*, 12(2), 84—93. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120208>  
Kochetova, J.A., Klimakova, M.V. (2023). Foreign experience in the prevention of the COVID-19 pandemic stress. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 12(2), 84—93. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120208>
6. Леонтьев, Д.А. (2016). Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал. *Сибирский психологический журнал*, 62, 18—37. <https://doi.org/10.17223/17267080/62/3>  
Leontiev, D.A. (2016). Autoregulation, resources, and personality potential. *Siberian Psychological Journal*, 62, 18—37 (In Russ.). <https://doi.org/10.17223/17267080/62/3>
7. Мельникова, Д.В., Бовина, И.Б., Дебольский, М.Г. (2025). Совладающее поведение осужденных: К вопросу о потенциале теории социальной идентичности. *Психология и право*, 15(1), 140—157. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2025150110>  
Melnikova, D.V., Bovina, I.B., Debolsky, M.G. (2025). Coping behavior of convicts: Towards the potential of social identity theory. *Psychology and Law*, 15(1), 140—157. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psylaw.2025150110>
8. Amirkhan, J.H. (1998). Attributions as predictors of coping and distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(9), 1006—1018. <https://doi.org/10.1177/0146167298249008>
9. Berjot, S., Bourguignon, D. (2023). *Le Soi et l'identité en psychologie sociale: Fondements, concepts et applications*. Paris: Dunod.
10. Berjot, S., Gillet, N. (2011). Stress and coping with discrimination and stigmatization. *Frontiers of Psychology*, 2, Article 33. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00033>
11. Brance, K., Chatzimpyros, V., Bentall, R.P. (2023). Increased social identification is linked with lower depressive and anxiety symptoms among ethnic minorities and migrants: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 99, Article 102216. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102216>
12. Brown, R. (2020). The social identity approach: Appraising the Tajfellian legacy. *The British Journal of Social Psychology*, 59(1), 5—25. <https://doi.org/10.1111/bjso.12349>
13. Buunk, A. (2022). Social Comparison in Organizations. In: J.M. Peiro (Ed.), *Oxford Research Encyclopedia of Psychology* (pp. 813—830). New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.554>
14. Buunk, B.P., Ybema, J.F. (1997). Social comparisons and occupational stress: The identification-contrast model. In: B.P. Buunk, F.X. Gibbons (Eds.), *Health, coping, and well-being: Perspectives from social comparison theory* (pp. 359—388). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates Publishers. <https://doi.org/10.4324/9780203774106>
15. Cohen, S., Gianaros, P.J., Manuck, S.B. (2016). A stage model of stress and disease. *Perspectives on Psychological Science*, 11(4), 456—463. <https://doi.org/10.1177/1745691616646305>
16. Crusius, J., Corcoran, K., Mussweiler, T. (2022). Social comparison: Theory, research, and applications. In: D. Chadee (Ed.), *Theories in Social Psychology* (pp. 165—187). Hoboken: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781394266616.ch7>



17. Cruwys, T., Fong, P., Evans, O., Rathbone, J.A. (2022). A community-led intervention to build neighbourhood identification predicts better wellbeing following prolonged COVID-19 lockdowns. *Frontiers in psychology*, 13, Article 1030637. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1030637>
18. Dunstone, E.K., Reynolds, K.J., Corden, D. (2024). The role of group memberships and school identification on student well-being. *The British journal of social psychology*, 63(1), 403—428. <https://doi.org/10.1111/bjso.12685>
19. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117—140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
20. Folkman, S. (Ed.). (2012). Stress, health, and coping: An overview. *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 3—11). New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0001>
21. Gillman, J.C., Turner, M.J., Slater, M.J. (2023). The role of social support and social identification on challenge and threat cognitive appraisals, perceived stress, and life satisfaction in workplace employees. *PloS one*, 18(7), Article e0288563. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288563>
22. Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. N.Y.: Published by Simon and Shuster Inc.
23. Haslam, C., Jetten, J., Cruwys, T., Dingle, G.A., Haslam, S.A. (2018). *The New Psychology of Health: Unlocking the Social Cure*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315648569>
24. Haslam, S.A., O'Brien, A., Jetten, J., Vormedal, K., Penna, S. (2005). Taking the strain: Social identity, social support, and the experience of stress. *The British journal of social psychology*, 44(3), 355—370. <https://doi.org/10.1348/014466605X37468>
25. Haslam, S.A., Jetten, J., O'Brien, A., Jacobs, E. (2004). Social identity, social influence and reactions to potentially stressful tasks: Support for the self-categorization model of stress. *Stress and Health*, 20(1), 3—9. <https://doi.org/10.1002/smi.995>
26. Haslam, S.A., Jetten, J., Waghorn, C. (2009). Social identification, stress and citizenship in teams: A five-phase longitudinal study. *Stress and Health*, 25(1), 21—30. <https://doi.org/10.1002/smi.1221>
27. Haslam, S.A., Fong, P., Haslam, C., Cruwys, T. (2024a). Connecting to community: A social identity approach to neighborhood mental health. *Personality and Social Psychology Review*, 28(3), 251—275. <https://doi.org/10.1177/10888683231216136>
28. Haslam, S.A., Haslam, C., Cruwys, T., Sharman, L.S., Hayes, S., Walter, Z., Jetten, J., Steffens, N.K., Cardona, M., La Rue, C.J., McNamara, N., Killezi, B., Wakefield, J.R.H., Stevenson, C., Bowe, M., McEvoy, P., Robertson, A.M., Tarrant, M., Dingle, G., Young, T. (2024b). Tackling loneliness together: A three-tier social identity framework for social prescribing. *Group Processes & Intergroup Relations*, 27(5), 1128—1150. <https://doi.org/10.1177/13684302241242434>
29. Haslam, S.A., Reicher, S.D., Levine, M. (2012). When other people are heaven, when other people are hell: How social identity determines the nature and impact of social support. In: J. Jetten, C. Haslam, A.S. Haslam (Eds.), *The social cure: Identity, health and well-being* (pp. 157—174). London: Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203813195>
30. Hogg, M.A. (2023). Walls between groups: Self-uncertainty, social identity, and intergroup leadership. *Journal of Social Issues*, 79(2), 825—840. <https://doi.org/10.1111/josi.12584>
31. Jetten, J. (2025). Social Identity. In: M.C. Frank, A. Majid (Eds.), *Open Encyclopedia of Cognitive Science*. Cambridge: MIT Press. <https://doi.org/10.21428/e2759450.d85def4e>
32. Jetten, J., Reicher, S.D., Haslam, S.A., Cruwys, T. (2020). *Together apart: the psychology of COVID-19*. London: SAGE Publications Ltd.
33. Ji, Y., Tao, W., Wan, C. (2025). A systematic review of attribution theory applied to crisis events in communication journals: Integration and advancing insights. *Communication Research*, OnlineFirst, 1—36. <https://doi.org/10.1177/00936502251319843>
34. La Rue, C.J., Haslam, C., Bentley, S.V., Lam, B.C.P., Steffens, N.K., Branscombe, N.R., Haslam, S.A., Cruwys, T. (2024). Groups 4 retirement: A new intervention that supports well-being in the lead-up to retirement by targeting social identity management. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 97(1), 1—26. <https://doi.org/10.1111/joop.12458>
35. Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
36. Moscovici, S. (1976). *La psychanalyse: son image et son public*. Paris: Presses Universitaires de France. 652 p.
37. Oliveira, J.D., Achieri, J.C., Pessoa Junior, J.M., Miranda, F.A.N., Almeida, M.D.G. (2013). Nurses' social representations of work-related stress in an emergency room. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 47(4), 984—989. <https://doi.org/10.1590/S0080-623420130000400030>
38. Salmon, T. (2018). *Représentations sociales et stress au travail: une approche psychosociale: Diss. Dr. Sci. (Psychol.)*. Aix-Marseille. Aix-en-Provence.
39. Steffens, N.K., Greenaway, K.H., Moore, S., Munt, K.A., Grundmann, F., Haslam, S.A., Jetten, J., Postmes, T., Skorich, D.P., Tatachari, S. (2024). Meta identification: Perceptions of others' group identification shape group life. *European Journal of Social Psychology*, 54(1), 341—363. <https://doi.org/10.1002/ejsp.3014>
40. Stevens, M., Cruwys, T., Olive, L., Rice, S. (2024). Understanding and improving athlete mental health: A social identity approach. *Sports Medicine*, 54, 837—853. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-01996-4>

41. Suls J., Wheeler L. (2012). Social comparison theory. In: P.A.M. Van Lange, A.W. Kruglanski, E.T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 460—482). Los Angeles: Sage Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n23>
42. Tajfel, H. (1972). La cat gorisation sociale. In: S. Moscovici (Ed.), *Introduction la psychologie sociale, 1* (pp. 385—426). Paris: Larousse.
43. Taylor, S.E., Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. *Psychological review*, 96(4), 569—575. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.96.4.569>
44. Turner, J. (1982). Towards a cognitive redefinition of the social group. In: H. Tajfel (Ed.), *Social identity and intergroup relations* (pp. 15—40). London: Cambridge University Press.

### **Информация об авторах**

**Бовина Инна Борисовна**, доктор психологических наук, доцент, профессор, кафедра клинической и судебной психологии, факультет юридической психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9497-6199>, e-mail: innabovina@yandex.ru

**Бовин Борис Георгиевич**, кандидат психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник, Научно-исследовательский институт Федеральной службы исполнения наказаний России (ФКУ НИИ ФСИН России), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9255-7372>, e-mail: bovinbg@yandex.ru

### **Information about the authors**

**Inna B. Bovina**, Doctor of Science (Psychology), Docent, Professor, Department of Clinical and Legal Psychology, Faculty of Legal Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9497-6199>, e-mail: innabovina@yandex.ru

**Boris G. Bovin**, Candidate of Science (Psychology), Docent, Leading Researcher, Research Institute of the Federal Penitentiary Service of the Russian Federation, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9255-7372>, e-mail: bovinbg@yandex.ru

### **Вклад авторов**

Бовина И.Б. — разработка концепции анализа литературы; выбор текстов для анализа; анализ текстов; аннотирование, написание и оформление рукописи.

Бовин Б.Г. — выбор текстов для анализа; анализ текстов; аннотирование, написание рукописи.

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

### **Contribution of the authors**

Inna B. Bovina — development of a literature analysis strategy; selecting texts for analysis; analysing texts; annotation, writing and design of the manuscript.

Boris G. Bovin — selecting texts for analysis; analysing texts; annotation, writing the manuscript.

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

### **Конфликт интересов**

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

### **Conflict of interest**

The authors declare no conflict of interest.

### **Декларация об этике**

Критерий не является релевантным.

### **Ethics statement**

The criterion is irrelevant.

Поступила в редакцию 24.12.2024

Поступила после рецензирования 05.06.2025

Принята к публикации 06.06.2025

Опубликована 30.06.2025

Received 2025.12.24.

Revised 2025.06.05.

Accepted 2025.06.06.

Published 2025.06.30.

## ПСИХОЛОГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ EDUCATIONAL PSYCHOLOGY AND PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY

Обзорная статья | Review paper

### Профилактика школьного буллинга как фактор безопасности образовательной среды

О.Б. Крушельницкая ✉, Т.Ю. Маринова, В.А. Орлов, В.Б. Сластина

Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

✉ [krushelnickayaob@mgppu.ru](mailto:krushelnickayaob@mgppu.ru)

#### Резюме

**Контекст и актуальность.** Школьный буллинг является значимым фактором нарушения безопасности образовательной среды. В статье представлены особенности современного школьного буллинга, проводится анализ его основных причин. На примерах разработки и реализации программ профилактики буллинга показаны их возможности для повышения безопасности школьной образовательной среды. **Цель.** Проанализировать современные зарубежные средства профилактики школьного буллинга как фактора безопасности образовательной среды. **Гипотеза.** Профилактика буллинга как фактора безопасности образовательной среды реализуется в рамках программ развития коммуникативной компетентности и эмоциональной саморегуляции учащихся, совершенствования психологического климата и организационных условий функционирования школ. Наиболее эффективны комплексные программы, охватывающие всех участников школьного образовательного процесса. **Теоретическая основа.** Приведенный в статье анализ опирается на опубликованные с 2021 по 2025 гг. зарубежные данные о разработке и применении программ профилактики школьного буллинга как средства повышения безопасности образовательной среды. **Результаты.** Апробированные в зарубежных школах антибуллинговые программы преимущественно нацелены на коррекцию личностных и групповых факторов, которые способствуют развитию подросткового буллинга, создающего угрозу безопасности образовательной среды. Профилактические проекты с различной успешностью решают задачи повышения социально-психологической компетентности участников школьного образовательного процесса, снижения буллинга и виктимизации, улучшения психологического климата, а также формирования у учащихся просоциальной позиции в межличностных отношениях. **Выводы.** Психологическая безопасность образовательной среды может быть существенно повышена с помощью систематических мер профилактики школьного буллинга, представляющих собой комплекс организационных и психолого-педагогических средств гармонизации системы взаимодействия всех ее участников, главным образом педагогов, учеников и их родителей.

**Ключевые слова:** психологическая безопасность образовательной среды, школа, буллинг, профилактика и психокоррекция, межличностное взаимодействие

**Для цитирования:** Крушельницкая, О.Б., Маринова, Т.Ю., Орлов, В.А., Сластина, В.Б. (2025). Профилактика школьного буллинга как фактор безопасности образовательной среды. *Современная зарубежная психология*, 14(2), 74—84. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140208>

### Prevention of school bullying as a factor in the safety of the educational environment

O.B. Krushelnitskaya ✉, T.Yu. Marinova, V.A. Orlov, V.B. Slastina

Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

✉ [krushelnickayaob@mgppu.ru](mailto:krushelnickayaob@mgppu.ru)

#### Abstract

**Context and relevance.** School bullying is a significant factor in violating the safety of the educational environment. The article presents the features of modern school bullying, analyzes its main causes. Examples of the development and implementation of bullying prevention programs show their capabilities to improve the safety of the school educational

environment. **Objective.** To analyze modern foreign means of preventing school bullying as a factor in the safety of the educational environment. **Hypothesis.** Prevention of bullying as a factor in the safety of the educational environment is implemented within the framework of programs for the development of communicative competence and emotional self-regulation of students, improvement of the psychological climate and organizational conditions of school functioning. Comprehensive programs covering all participants in the school educational process are most effective. **Theoretical basis.** The analysis presented in the article is based on foreign data published from 2021 to 2025 on the development and application of school bullying prevention programs as a means of improving the safety of the educational environment. **Results.** Anti-bullying programs tested in foreign schools are primarily aimed at correcting personal and group factors that contribute to the development of teenage bullying, which poses a threat to the safety of the educational environment. Preventive projects with varying degrees of success solve the problems of increasing the socio-psychological competence of participants in the school educational process, reducing bullying and victimization, improving the psychological climate, and developing a prosocial position in interpersonal relationships among students. **Conclusions.** The psychological safety of the educational environment can be significantly increased with the help of systematic measures to prevent school bullying, which are a set of organizational and psychological-pedagogical means of harmonizing the system of interaction of all its participants, mainly teachers, students and their parents.

**Keywords:** psychological safety of the educational environment, school, bullying, prevention and psychocorrection, interpersonal interaction

**For citation:** Krushelnitskaya, O.B., Marinova, T.Yu. Orlov, V.A., Slastina V.B. (2025). Prevention of school bullying as a factor in the safety of the educational environment. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 14(2), 74—84. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140208>

## Введение

Образовательная среда школы представляет собой совокупность социальных и психолого-педагогических условий личностного развития детей, основанную на системе взаимоотношений участников образовательного процесса. Безопасность образовательной среды в значительной мере обеспечивается ее психологической составляющей, которая является процессом и результатом сохранения физического и психического здоровья обучающихся, их просоциального личностного развития, полноценной реализации способностей. Школьный буллинг (или травля) как широко распространенное явление наносит ущерб безопасности учащихся, прежде всего их личностному развитию (Стратийчук, 2022; Приходько, Суворова, 2022; Сорокоумова, Панова, 2023). Он создает угрозу негативных последствий не только для жертвы буллинга, но и для агрессоров, и для свидетелей. Травля в школе — серьезная социальная проблема, затрагивающая более трети подростков и имеющая обширные негативные последствия для вовлеченных в них жертв, в том числе снижение их самооценки, усиление чувства одиночества, возникновение депрессии и тревожности (Gabrielli et al., 2021). Буллинг снижает эффективность образовательного процесса и может привести к таким тяжелым последствиям, как суицид или месть жертвы, а также влечет за собой сохраняющиеся в течение последующей жизни личности социально-психологические и психолого-педагогические проблемы. Школьный буллинг наиболее распространен в подростковых классах.

В последние годы все большую актуальность для школьной образовательной среды приобретает проблема кибербуллинга, который менее заметен для педаго-

гов и родителей учащихся, чем традиционные варианты травли, но создает зачастую большую угрозу и приносит масштабные негативные последствия, в том числе за счет вовлечения в него значительного количества учеников разного возраста. По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый шестой ребенок школьного возраста подвергается кибербуллингу. Об этом свидетельствуют опубликованные в 2024 г. результаты исследования «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья», посвященного проявлению буллинга и насилия среди подростков в 44 странах и регионах (World Health..., 2024).

Школьный буллинг не сводится к деструктивному взаимодействию учащихся между собой. Ситуации травли создаются также в системе взаимоотношений других участников образовательного процесса. Так, например, обсуждая проблему школьной травли, участники одного из популярных сайтов в Рунете почти четверть своих сообщений посвятили описанию ситуаций, когда в качестве агрессора выступал педагог (Афанасьев, 2023). Тем не менее, большинство программ профилактики буллинга и снижения угроз психологической безопасности в школе преимущественно нацелено на работу с подростками.

Разработке и оценке эффективности программ предотвращения школьного буллинга как фактора безопасности образовательной среды посвящены многочисленные зарубежные исследования. Помимо усовершенствования организационных условий образовательного процесса, таких как большее вовлечение педагогов, школьной администрации и родителей обучающихся в работу по предотвращению сложных ситуаций взаимодействия между детьми, программы профилактики школьной травли предлагают психолого-педагогические средства развития коммуникативной



компетентности и эмоциональной саморегуляции учащихся. Как правило, программы включают теоретико-методологические основы для разработки тренингов, направленных на предотвращение и преодоление школьной травли, и доказательство их эффективности с помощью формирующего эксперимента с участием экспериментальной и контрольной групп.

Наше исследование посвящено анализу средств профилактики школьной травли и результатов реализации антибуллинговых школьных программ, сведения о которых опубликованы в период с 2021 по 2025 г. С помощью Google Scholar, Springerlink, Web of Science, Scopus и других источников научной информации мы проанализировали данные о профилактических программах со статистически подтвержденной эффективностью, в которых участвовали учащиеся-подростки без диагностированных патологий. Мы предположили, что существующие программы профилактики школьного буллинга направлены преимущественно на коррекцию когнитивных, эмоциональных и поведенческих личностных качеств подростков и реализуются в процессе тренингов социальной компетентности и эмоциональной саморегуляции. Наиболее эффективные программы являются комплексными и охватывают не только учащихся, но и их родителей, и педагогический состав школы, что является важным фактором безопасности образовательной среды.

### Специфика современного школьного буллинга

Школьный буллинг (bullying — «запугивание», «издевательство», «травля») представляет собой проявление агрессии одних членов группы по отношению к другим. Как правило, в качестве основных предпосылок буллинга рассматриваются личностные особенности его участников, социально-психологический климат класса или школы, проблемы детско-родительских внутрисемейных отношений, включая неблагоприятные стили воспитания и домашнее насилие (Сорокоумова, Панова, 2023).

Систематическую выраженную агрессию по отношению к сверстникам могут проявлять как мальчики, так и девочки; издевательствам может подвергнуться и учитель. Все чаще появляется информация о случаях скулшутинга, причем многие из тех, кто совершал массовые убийства в школе, часто сами были жертвами буллинга.

В результате анализа ста постов, посвященных теме школьного буллинга, на одном из наиболее популярных сайтов в Рунете, Пикабу исследователи пришли к выводу, что 98% из них описывают ситуацию со стороны жертв буллинга, 2% — принадлежат буллерам. Буллингу подвергаются в равной мере мальчики (52% постов) и девочки (48%). Наиболее подвержены буллингу дети с 5-го по 9-й класс. В 24% постов агрессором являлся учитель (Афанасьев, 2023). Тем не менее, большинство профилактических программ посвящено помощи подросткам.

### Личностные и групповые факторы предупреждения школьного буллинга

Исследователи называют причины, которые могут повышать или снижать опасность буллинга в школе (Moreno, Molero Jurado, 2024). Среди них можно выделить личностные особенности учащихся (включая коммуникативную компетентность, специфику эмоционально-волевой сферы и поведения школьников) и групповые характеристики (организационные условия, психологический климат и др.). В работах отечественных исследователей (С.Н. Ениколопов, Е.А. Гусейнова, Ю.Е. Гусева, Г.В. Сорокоумова, Е.В. Стратийчук, И.Ю. Суворова, В.П. Шейнов и др.) также рассматриваются личностные и групповые предпосылки школьного буллинга. Феномен ингруппового насилия рассматривается в теориях У. Биона и Р. Жирара (Bion, 1961; Жирар, 2010). Блон ввел понятие базовых допущений — разделяемых членами сплоченной группы неосознаваемых, эмоционально окрашенных, в том числе иррациональных, фантазий относительно способов решения проблем группы. Одним из важнейших базовых допущений является вера в существование врага, от которого группа должна защищаться, чтобы сохранить себя. Р. Жирар, развивая идеи Блона, определил, что высокая групповая сплоченность при определенных обстоятельствах может приводить к нарушению личностных границ членов группы, тем самым вызывая у них неосознаваемые внутриличностные конфликты. Противоречие между стремлением к повышению сплоченности (с целью сохранения и укрепления группы) и тревогой по поводу нарушения границ собственного Я создает у членов группы сильное эмоциональное напряжение, требующее разрядки. Насилие в отношении жертвы, у которой нет достаточной социальной поддержки, становится тем средством разрядки напряжения, которое не только не угрожает целостности группы, но и укрепляет ощущение ее безопасности.

В исследовании А. Бочавер предложена концепция буллинга как совместной копинг-стратегии школьного сообщества, при которой «...отвержение и вытеснение одного или нескольких детей, оказавшихся в роли жертвы, на периферию группы участников образовательного процесса выполняет функции совладания со стрессом и помогает снизить эмоциональное напряжение всем остальным членам сообщества» (Бочавер, 2024, с. 570).

Психологическая устойчивость как способность личности успешно адаптироваться в сложных жизненных ситуациях, а также развивать свою социальную и академическую компетентность в условиях стресса является важным фактором защиты перед лицом опасности школьной травли. Жизнестойкость является личностной характеристикой, которая в разной мере выражена у подростков и может быть усилена влиянием окружающей среды, в том числе за счет программ личностного роста, способствующих гармоничному развитию обучающихся. Доказано, что психологиче-

ская устойчивость может защитить детей и молодежь от проблем, спровоцированных буллингом и кибербуллингом. Развитие психологической устойчивости у школьников способствует не только повышению безопасности образовательной среды, но и развитию личностных ресурсов обучающихся (Gabrielli et al., 2021).

Известно, что кибербуллинг нередко наносит даже больший ущерб психологическому благополучию школьников, чем травли в непосредственном взаимодействии. Показано, что «...кибербуллинг и кибервиктимизация положительно коррелируют с тревогой, депрессией, соматизацией, враждебностью, импульсивностью и интернет-зависимостью, при этом кибербуллинг отрицательно коррелирует с эмпатией» (Шейнов, 2025, с. 30).

При объяснении свойственной «агрессорам» склонности к обвинению жертвы в приписанных ей недостатках ряд авторов обращают внимание на социально-когнитивные процессы, которые представляют собой «самооправдывающиеся» когнитивные искажения, связанные с псевдооправданием и рационализацией девиантного поведения (Maruna, Copes, 2005; Maruna, Mann, 2006).

Для развития необходимых для преодоления сложных ситуаций межличностного взаимодействия качеств личности имеет значение также участие школьников в дополнительном образовании. Так, например, С. Ранджбар и его коллеги показали, что участие в спорте может эффективно способствовать развитию самоконтроля у подростков (Ranjbar et al., 2024). Подростки 13—18 лет показали улучшение самоконтроля после занятий спортом трижды в неделю в течение двух месяцев. При этом у занимавшихся бегом на средние дистанции показатели улучшились больше, чем у тех, кто играл в шахматы или тренировал техники восточных боевых искусств. Их коллеги из Китая и Южной Кореи выявили, что регулярные занятия спортом снижают у старшеклассников провоцирующую буллинг убежденность в том, что «вершить правосудие» над сверстником, к которому они испытывают враждебность, нормально (Lu et al., 2025).

Буллинг является системной проблемой, при которой регулярно происходит вербальное и/или физическое насилие в отношении одного или нескольких членов группы. В процессе буллинга участвуют не только преследователи, жертвы и свидетели, но и вся группа (класс или школа, особенно в случаях кибербуллинга, охватывающего учеников разного возраста), психологическое неблагополучие которой способствует развитию травли.

На основании анализа научной литературы выявлено, что особенности школьной среды могут существенно влиять на поведение школьников в ситуациях травли, что может отражаться на эффективности антибуллинговых программ. В частности, классные комнаты, игровые площадки и коридоры были определены как распространенные места издевательств (Francis et al., 2022). Это значит, что без повышенного внимания

администрации школ к организации учебно-воспитательного процесса и контролю поведения учащихся в этих местах антибуллинговые программы могут оказаться недостаточно эффективными.

Китайские исследователи, с помощью опроса 538 подростков трех школ Пекина изучили связь между школьным климатом и риском возникновения буллинга и кибербуллинга среди учащихся (Fu et al., 2024). Школьный психологический климат рассматривался с использованием трех конструкторов: субъективно воспринимаемое разнообразие целей развития учащихся, поддержка учителей и доверие сверстников. Результаты показали, что чем больше субъективное разнообразие задач развития учащихся и доверие в среде сверстников, тем меньше угроза возникновения кибербуллинга. Авторы объясняют полученный эффект посреднической ролью просоциальных факторов взаимодействия субъектов школьного образовательного процесса, лежащих в основе механизма влияния школьного психологического климата на поведение учащихся в связанных с издеательствами ситуациях.

#### **Позиция педагогов и взаимоотношения в семьях подростков**

Зарубежные авторы сходятся во мнении, что для создания безопасной школьной среды необходимо объединение усилий всех взрослых участников образовательного сообщества — педагогов, родителей учеников, школьных администраторов и т. д. Однако именно учителя, непосредственно работающие с детьми, имеют возможность наибольшего влияния на них в школе для предотвращения насилия и создания благоприятного психологического климата (Elmosaad, 2024; Perez-Jorge et al., 2023). В то же время, согласно результатам проведенного в Испании опроса 224 педагогов в возрасте от 25 до 63 лет, большинство учителей не склонны считать себя причастными к ситуациям буллинга (Perez-Jorge et al., 2020) и не готовы взять на себя ответственность за осуществление профилактической учебно-воспитательной работы с детьми. Оценивая личностные особенности агрессоров, издевающихся над жертвами, учителя называли их низкой терпимостью к фрустрации и трудности в эмоциональной саморегуляции. Агрессоры, по мнению учителей, характеризуются популярностью в группе, легко поддаются раздражению, имеют трудности в обучении, в построении дружеских отношений со сверстниками. Учителя считают, что жертвы буллинга характеризуются низкой самооценкой, повышенной тревожностью и недостатком социальных навыков, многие из них оказываются физически слабыми и непопулярными у сверстников. Основной причиной буллинговых ситуаций среди учащихся учителя считают непоследовательность стиля семейного воспитания, следствием которой является неразвитость системы просоциальных ценностей у детей (Abed, Abed, Shackelford, 2023).

Кроме того, учителя считают ответственными за склонность школьников к издевательствам средства массовой информации, видеоигры и социальные сети. Таким образом, учителя связывают происхождение и развитие склонности детей к буллингу преимущественно с причинами, находящимися вне образовательного процесса.

Существенным фактором риска для развития школьного буллинга являются неблагоприятные межличностные отношения в семьях подростков. Исследование с участием 2132 школьников 4—9-х классов из города провинции Шаньдун в Китае показало, что физическое насилие между родителями и детьми, между родителями, а также конфликты родителей с прародителями провоцируют подростков-агрессоров к травле в отношении сверстников в школе. Подростки из семей с высокой степенью насилия и повышенным родительским контролем больше других подвержены риску буллинга. При этом оптимальный психологический контроль со стороны родителей ослабляет связь между насилием в семье и издевательствами подростков в школе (Zhang et al., 2025).

Как мы уже отмечали, риск развития школьного буллинга связан с отношениями в семьях учащихся (Davis et al., 2020). С помощью опроса более 30 000 подростков в 18 странах исследователи из Великобритании подтвердили, что жертвы школьной травли, как правило, подвергаются повышенному риску издевательства и со стороны своих братьев и сестер (Toseeb, Deniz, Noret, 2025). Предполагается, что подростки, подвергающиеся издевательствам дома, могут стать более склонными к принятию роли жертвы и в школе.

### **Роль антибуллинговых программ в профилактике безопасности школьной среды**

Анализ опубликованных в последние несколько лет работ, посвященных эффективности антибуллинговых программ как средства повышения безопасности образовательной среды, показал, что они базируются, как правило, на той же методологической основе, что ранние, наиболее известные «Olweus Bullying Prevention Program» и «KiVa», успешно апробированные в школах разных стран и показавшие эффективность в снижении виктимизации учащихся и количества случаев издевательства (P rez-Jorge et al., 2023). Как правило, применяется когнитивно-поведенческий подход для тренировки социально значимых навыков, коррекции личностных характеристик и поведения у подростков. В процессе обучения используются ролевые игры; решение и обсуждение кейс-заданий; тренинги развития эмпатии, эмоционального интеллекта, навыков конструктивного разрешения конфликтов на основе оперативного реагирования на ситуации травли. В настоящее время профилактика буллинга и других рисков безопасности образовательной среды прово-

дится с учетом культурных и национальных особенностей школ, со все большим применением средств цифрового обучения, включая компьютерное моделирование ситуаций проблемного взаимодействия. Наибольший эффект от внедрения программ достигается при применении постоянно действующих и продолжительных комплексных вмешательств, охватывающих учащихся, их родителей, педагогов, психологов, а также других работающих в школе специалистов.

Современные программы повышения психологической безопасности образовательной среды направлены на развитие у школьников самосознания, саморегуляции, толерантности, эмоциональной устойчивости, навыков общения и управления своими эмоциями, умения принимать ответственные решения, развитие лидерских качеств, умение конструктивно справляться с конфликтами и другие важные для построения просоциального поведения личностные качества (Gabrielli et al., 2021). Рассмотрим примеры программ, доказательства эффективности которых представлены в литературных источниках последних лет.

По результатам применения программы «Growth Psychoeducation Intervention» (GPI) оценивалось психолого-педагогическое вмешательство, направленное на развитие у китайских школьников 9—12 лет (189 учащихся) навыков позитивного мышления, жизнестойкости и укрепления психического здоровья, а также на снижение риска виктимизации в ситуациях школьной травли. Тренинговая форма обучения в течение восьми недель способствовала развитию просоциальных навыков, совершенствованию стиля преодоления трудностей, повышению самооценки и снижению депрессии у жертв буллинга (Fang et al., 2021).

Сотрудники Национального педагогического университета Тайбея (Тайвань) использовали для борьбы со школьным буллингом многоролевою модель виртуального сценарного обучения, основанную на опыте (Yang et al., 2024). Предыдущие исследования показали, что виртуальные ролевые игры способствуют снижению количества случаев издевательства, однако переживание роли жертвы может вызвать негативные эмоции, в то время как роль стороннего наблюдателя не в полной мере передает серьезность буллинга. Поэтому специалисты задались целью интеграции преимуществ обеих ролей в процессе обучения. 56 учеников начальной школы (4-й класс) были разделены на экспериментальную и контрольную группы. В экспериментальной группе применялась многоролевая модель виртуального сценарного обучения, а в контрольной — одноролевая. В результате экспериментальная группа значительно превзошла контрольную в эмпатии, склонности к конструктивному решению проблем взаимодействия, а также в академических достижениях.

В 20 школах Испании было проведено исследование с участием 6542 учащихся начальной школы эффективности многокомпонентной веб-программы совершенствования школьного климата и снижения риска буллинга «LINKlusive», результаты сравнивались



с традиционными профилактическими практиками. Результаты обучения школьников в течение 12 недель показали статистически значимое снижение виктимизации. Учащиеся, которые перед началом обучения сообщали о травле по отношению к ним, показали статистически значимое снижение уровня депрессии и повышение качества жизни (Arango et al., 2024).

Для помощи младшим подросткам в семи итальянских школах были использованы программы UPRIGHT («Универсальное профилактическое вмешательство в устойчивость к внешним воздействиям, реализуемое в школах во всем мире для улучшения и укрепления психического здоровья подростков») и CREEP («Предотвращение последствий кибербуллинга») (Gabrielli et al., 2021). Основное внимание в рамках первой программы уделялось развитию жизнестойкости как фактора защиты от внутришкольной агрессии и укрепления психического благополучия подростков. Ранее исследовательский проект UPRIGHT показал свою эффективность в нескольких европейских странах, где в нем приняли участие около 6000 подростков. Программа предполагает комплексное воздействие на общешкольную культуру с целью повышения психологического благополучия и жизнестойкости учащихся 12—14 лет, а также их семей, школьных психологов и педагогов. В рамках второго проекта были разработаны и внедрены цифровые средства раннего выявления случаев кибербуллинга в социальных сетях, а также проводилось обучение подростков умению справляться с различными ситуациями кибербуллинга. Результаты исследования показали целесообразность сочетания этих двух программ для снижения риска буллинга в непосредственном взаимодействии и в интернет-пространстве для повышения психологического благополучия младших подростков.

В течение трех лет в Англии проводилась комплексная исследовательская программа INCLUSIVE с участием 8179 школьников-подростков. Первичная диагностика позволила классифицировать участников на «жертвы издевательств», «агрессивных обидчиков», «экстремальных обидчиков» и тех, кто «ни жертвы, ни обидчики» (Melendez-Torres et al., 2022). Дальнейшая диагностика проводилась ежегодно. В результате обучения по программе произошло перераспределение количества учащихся от более негативных и опасных для образовательной среды ролей к более благоприятным позициям. Программа в наибольшей мере способствовала выбору бесконфликтных ролей в сложных ситуациях общения у групп школьников с самым высоким риском асоциального поведения. Кроме того, выяснилось, что факторы риска буллинга взаимодействуют между собой: например, сочетание у учащихся склонности к крайнему выражению агрессии и низкого уровня психологического благополучия вызывает негативные долгосрочные последствия, вплоть до делинквентного поведения с последующим нарушением уголовного законодательства (Jennings et al., 2019; Melendez-Torres et al., 2022).

Программа повышения социальной и эмоциональной компетентности (SECE) проводилась в Южной Корее для подростков 12—16 лет, которые в течение двенадцати предыдущих месяцев проявили склонность к серьезным регулярным издевательствам над сверстниками (Song, Kim, 2022). В ходе обучения подростки развивали способности к пониманию собственных эмоций и других людей, управлению своими эмоциями; совершенствовали навыки межличностного общения на основе предоставления друг другу адекватной обратной связи. В процессе групповой дискуссии обсуждалась готовность подростков к выбору ролей в ситуациях издевательств в школе (роли хулигана, жертвы, хулигана/жертвы, наблюдателя и защитника). После пяти дней восьмичасовых занятий на основе опроса в экспериментальной группе было зафиксировано статистически значимое повышение самооценки, социальной компетентности, способности к эмпатии и эмоциональной саморегуляции. Результаты оказались выше и по сравнению с контрольной группой, которая только слушала просветительские лекции. Авторы сообщают, что дальнейшее наблюдение за подростками в течение месяца после завершения программы также подтвердило ее эффективность.

В программе «Building Bridges» — «Строительство мостов», направленной на борьбу с издевательствами и предрассудками у подростков, участвовали 155 учеников среднего звена государственных школ Саудовской Аравии (Khalil et al., 2024). Особое внимание уделялось организации в школах безопасных условий, чтобы участники могли свободно обсуждать свой опыт участия в буллинге и обращаться за помощью к психологам. Для обучения подростков бесконфликтному выражению своих чувств и желаний использовались технологии «Я-высказывания» и активного слушания. С целью сотрудничества семьи и школы в искоренении проблемы буллинга к участию в программе были привлечены также родители и опекуны подростков. Результаты показали существенное увеличение в экспериментальной группе количества подростков, готовых выбирать в ситуациях буллинга роли защитников, а также снижение числа потенциальных жертв. 79,8% участников экспериментальной группы продемонстрировали навыки эффективного общения в ситуациях, связанных с издевательствами. Однако не было обнаружено значимого влияния программы на развитие эмпатии у подростков.

Немецкая версия программы «Olweus Bullying Prevention Program» (ОВПП) проводилась в 23 школах Германии с участием 5759 школьников от 10 до 16 лет (с 5-го по 9-й класс) и была рассчитана на 18 месяцев теоретической и практической подготовки учащихся (Ossa et al., 2021). Ученики 16 школ полностью прошли курс обучения, после чего у них было зафиксировано значительное снижение случаев травли в отношении сверстников. Также исследователи обнаружили более интенсивное снижение виктимизации у девочек-жертв по сравнению с мальчиками, а также более сильное снижение виктимизации у учащихся 5—7-х классов.



Профилактическая программа «Обучение молодежи навыкам помощи друг другу (EQUIP) для педагогов» — «Equipping Youth to Help One Another (EQUIP) for Educators» (EfE) направлена на обучение подростков мыслить и действовать более ответственно за счет преодоления склонности к использованию эгоистичных когнитивных искажений, предполагающих предубежденность в свою пользу в сочетании со склонностью к обвинению других людей. Также программа нацелена на развитие у учащихся навыков взаимопомощи и управления своим гневом в контексте позитивного отношения к сверстникам. В результате обучения по этой программе у 354 итальянских учащихся школы, лицея и профучилища было выявлено снижение вовлеченности в буллинг (Dragone et al., 2023). При этом эффект программы был наиболее выраженным у учащихся мужского пола, наиболее склонных к издевательствам над сверстниками.

Исследователи из Испании осуществили масштабный теоретический анализ различных программ предотвращения буллинга в школах, лицеях и колледжах в подростковой среде (Moreno, Molero Jurado, 2024). Было показано, что практически все они основаны на когнитивно-поведенческом подходе, а наиболее эффективны комплексные программы, которые оказывают воздействие на различные аспекты развития и благополучия подростков в школьной среде, в том числе способствуют улучшению школьного климата, повышению эмоционального благополучия и поддержке психического здоровья подростков. Оказалось, что, наряду с общей целью снижения риска буллинга и кибербуллинга в образовательной среде, эффективные профилактические программы, как правило, ориентированы на развитие социальных компетенций и эмоциональной саморегуляции у подростков, повышение уровня их психического здоровья. Предотвращению риска школьной травли также способствует воспитание у учащихся просоциальной направленности на взаимопомощь.

Таким образом, разработанные за рубежом программы повышения безопасности школьной образовательной среды нацелены на коррекцию личностных и групповых факторов, которые способствуют развитию подросткового буллинга. Основными задачами такого рода программ является повышение социально-психологической компетентности у участников школьного образовательного процесса, преодоление буллинга, снижение уровня виктимизации у его жертв, улучшение психологического климата, а также формирование у учащихся просоциальной позиции в общении с другими людьми.

### Обсуждение результатов

Анализ опубликованных в последние годы зарубежных исследований подтвердил предположение о том, что профилактика буллинга как фактора безопасности

образовательной среды реализуется в рамках программ развития коммуникативной компетентности и эмоциональной саморегуляции у учащихся, совершенствования психологического климата и организационных условий функционирования школ. При этом наиболее эффективны долгосрочные комплексные программы, охватывающие всех субъектов образовательного процесса школы.

Результаты теоретического анализа показали, что современные программы направлены преимущественно на коррекцию когнитивных, эмоциональных и поведенческих личностных качеств у подростков и реализуются в процессе тренингов социальной компетентности и эмоциональной саморегуляции. В качестве средств обучения все чаще используются интернет-ресурсы и методы компьютерного моделирования ситуаций взаимодействия в буллинге.

Эффективность программ, как правило, оценивается с помощью квазиэкспериментальных исследований с участием экспериментальной и контрольной групп и зависит от многих переменных, в том числе возраста школьников, их семейных отношений, позиции учителя в отношении его ответственности за психологическое благополучие учащихся и безопасность образовательной среды. Также имеют значение методологические основания для разработки программ: например, программы, учитывающие разные модели риска, могут обладать долгосрочными преимуществами по сравнению с вмешательствами, влияющими лишь на одну модель (Jennings et al., 2019; Melendez-Torres et al., 2022).

Наиболее высокие результаты обучения по программам профилактики школьного буллинга зафиксированы для младших подростков. Этот факт можно объяснить снижением авторитета учителей для учащихся среднего звена школы, а также тем, что с возрастом система ценностей личности все больше стабилизируется и становится более устойчивой к педагогическому воздействию.

Большое значение для успешности антибуллинговых средств профилактики рисков образовательной среды имеют личностная позиция и социально-психологическая компетентность педагогов (P rez-Jorge et al., 2020). Это значит, что педагогам необходимо осознавать свою ответственность за осуществление профилактической учебно-воспитательной работы с детьми по предотвращению буллинга.

Анализируя причины большей эффективности одних программ по сравнению с другими, исследователи обращают внимание на то, что одни и те же компоненты обучения могут по-разному влиять на школьников. Так, например, освоение социально-эмоциональных навыков вызывает более значительное сокращение риска буллинга, чем виктимизации. Большую результативность обычно показывают программы, построенные на основе общешкольного подхода, включающего разработку совместно с детьми правил межличностного общения, информирование родителей о содержании обучения, возможность неформаль-

ного участия подростков в предлагаемых мероприятиях и некарательный характер поддержания дисциплины в процессе совместной групповой работы (Gaffney, Ttofi, Farrington, 2021).

Все больше фактов подтверждают эффективность использования цифровых средств обучения по программам предупреждения травли и кибербуллинга. Причем их результаты сопоставимы с теми, что были получены при очных вмешательствах. Так, например, инновационное игровое обучение школьников с целью профилактики кибербуллинга (GISCC), сочетающее обучение психосоциальным и поведенческим компонентам с интерактивными ролевыми играми, показало, что оно значительно снизило кибербуллинговое поведение, склонность к насилию и выраженность проблем психического здоровья (Chen et al., 2025). Кроме того, зафиксировано повышение самооэффективности в использовании школьниками навыков конструктивного разрешения конфликтов. Необходимо отметить, что мало кто из подростков считают своих родителей или других взрослых основным источником помощи в случаях буллинга и кибербуллинга, предпочитая справляться с травлей самостоятельно или обращаться за поддержкой к сверстникам. С возрастом эта тенденция усиливается и к родителям практически перестают обращаться за помощью. Поэтому обучение подростков безопасному и эффективному общению с помощью цифровых инструментов может обеспечить им необходимую поддержку.

### Заключение

Профилактика школьного буллинга как фактора нарушения безопасности образовательной среды продолжает оставаться актуальной проблемой. Буллинг вредит психологическому здоровью, личностному развитию и, в целом, благополучию школьников и других участников образовательного процесса. Зарубежные исследователи сообщают о новых достижениях в сфере повышения безопасности школьной образовательной среды на основе применения программ профилактики буллинга и кибербуллинга. Программы направлены на повышение социально-психологической компетент-

ности участников образовательного процесса, коррекцию их личностных особенностей, совершенствование психологического климата школы. Помимо традиционных средств просветительской и тренинговой работы, все шире применяются средства компьютерного моделирования ситуаций межличностного взаимодействия. Психологическая безопасность школьной образовательной среды может быть существенно повышена с помощью комплекса систематических мер профилактики, охватывающей учеников, членов их семей (прежде всего родителей), педагогов и других работающих в школе специалистов. Перспективным направлением совершенствования профилактики школьного буллинга как фактора безопасности образовательной среды является, на наш взгляд, изучение и учет влияния семейного воспитания на ценностные ориентации и формирование позиции учащихся в отношении травли со стороны сверстников. Также необходим поиск эффективных психолого-педагогических средств влияния учителей (особенно классных руководителей) на развитие у подростков гуманистических ценностей (ценности неприкосновенности личности и личностного пространства) стремления к просоциальному поведению.

**Ограничения.** Ограничением нашего исследования является то, что представленные в нем профилактические программы отличаются большим разнообразием и были апробированы в различных культурных контекстах, что затрудняет их обобщение, классификацию по степени эффективности. Однако представленные в нем новые достижения зарубежных исследователей, на наш взгляд, открывают новые возможности для разработки мер профилактики школьного буллинга и повышения на этой основе психологической безопасности образовательной среды.

**Limitations.** A limitation of our study is that the prevention programs presented in it are very diverse and have been tested in various cultural contexts, which makes it difficult to generalize and classify them by level of effectiveness. However, the new achievements of foreign researchers presented in it, in our opinion, open up new opportunities for developing measures to prevent school bullying and, on this basis, to increase the psychological safety of the educational environment.

### Список источников / References

1. Афанасьев, Д.А. (2023). Проблема буллинга в школе на основе анализа постов на ресурсе Пикабу. В: *Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (DHTE 2023): Сборник статей IV Международной научно-практической конференции* (с. 441—451). М.: ФГБОУ ВО МГППУ. URL: [https://psyjournals.ru/nonserialpublications/dhte2023/contents/dhte2023\\_Afanasyev.pdf](https://psyjournals.ru/nonserialpublications/dhte2023/contents/dhte2023_Afanasyev.pdf) (дата обращения: 29.03.2025).  
Afanasyev, D.A. (2023). The problem of bullying in schools based on the analysis of posts on the resource Pikabu. In: *Digital Humanities and Technology in Education (DHTE 2023): Collection of Articles of the IV International Scientific and Practical Conference* (pp. 441—451). Moscow: MSUPE. (In Russ.). URL: [https://psyjournals.ru/nonserialpublications/dhte2023/contents/dhte2023\\_Afanasyev.pdf](https://psyjournals.ru/nonserialpublications/dhte2023/contents/dhte2023_Afanasyev.pdf) (viewed: 29.03.2025).
2. Бочавер, А.А. (2024). Буллинг как деструктивный совместный копинг школьного сообщества: новая концептуализация. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 21(3), 569—586. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2024-3-569-586>

- Bochaver, A.A. (2024). Bullying as a destructive communal coping of the school community: A new conceptualization. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*, 21(3), 569—586. (In Russ.). <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2024-3-569-586>
3. Жирар, Р. (2010). *Козел отпущения*. Пер. с фр. СПб.: Изд-во Ивана Лимбаха.  
Girard, R. (2010). *The Scapegoat*. Trans. from French. St. Petersburg: Ivan Limbach Publishing House. (In Russ.).
4. Приходько, А.А., Суворова, И.Ю. (2022). Школьный буллинг: системность и противодействие. *Современная зарубежная психология*, 11(4), 136—144. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110412>  
Prikhodko, A.A., Suvorova, I.Yu. (2022). School bullying: The internal issue and means for management. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 11(4), 136—144. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110412>
5. Сорокоумова, Г.В., Панова, Е.М. (2023). Буллинг как угроза психологической безопасности образовательной среды. *Вестник Университета Российского инновационного образования*, 1, 4—14. <https://doi.org/10.24412/2949-4524-2023-1-4-14>  
Sorokoumova, G.V., Panova, E.M. (2023). Bullying as a threat to the psychological security of the educational environment. *Bulletin of the University of Russian Innovative Education*, 1, 4—14. (In Russ.). <https://doi.org/10.24412/2949-4524-2023-1-4-14>
6. Стратийчук, Е.В. (2022). Влияние теоретических подходов, выбора методик и организации исследования на доказательность антибуллинговых программ. *Современная зарубежная психология*, 11(4), 8—19. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110401>  
Stratiychuk, E.V. (2022). Questions of the effectiveness of the anti-bullying programs. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 11(4), pp. 8—19. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110401>
7. Шейнов, В.П. (2025). Личностные и поведенческие корреляты проблемных пользователей социальных сетей: обзор современных зарубежных исследований. *Современная зарубежная психология*, 14(1), 26—35. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140103>  
Sheinov, V.P. (2025). Personality correlates of problem users of social networks: A review of modern foreign research. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 14(1), 26—35. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140103>
8. Abed, M.G., Abed, L.G., Shackelford, T.K. (2023). Teachers' perceptions of bullying in Saudi Arabian primary public schools: A small-sample, qualitative case study. *Children*, 10(12), Article 1859. <https://doi.org/10.3390/children10121859>
9. Arango, C., Martín-Babarro, J., Abregú-Crespo, R., Huete-Diego, M.Á., Alvaríño-Piqueras, M., Serrano-Marugán, I., Díaz-Caneja, C.M. (2024). A web-enabled, school-based intervention for bullying prevention (LINKlusive): A cluster randomised trial. *EClinicalMedicine*, 68, Article 102427. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2024.102427>
10. Bion, W.R. (1961). *Experiences in groups: And other papers*. London; Tavistock: Tavistock Publications Limited. <https://doi.org/10.4324/9780203359075>
11. Chen, Q., Lu, Z., Liu, B., Xiao, Q., Chan, K.L. (2025). Effectiveness of digital game-based GISSC program on cyberbullying prevention among Chinese adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 161, Article 107293. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2025.107293>
12. Davis, J.P., Ingram, K.M., Merrin, G.J., Espelage, D.L. (2020). Exposure to parental and community violence and the relationship to bullying perpetration and victimization among early adolescents: A parallel process growth mixture latent transition analysis. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(1), 77—89. <https://doi.org/10.1111/sjop.12493>
13. Dragone, M., Esposito, C., De Angelis, G., Bacchini, D. (2023). Equipping youth to think and act responsibly: The effectiveness of the “EQUIP for Educators” program on youths' self-serving cognitive distortions and school bullying perpetration. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 12(7), 814—834. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12070060>
14. Elmosaad Y. (2024). Teachers' perceptions of their influence on student practices to enhance the school environment: A cross-sectional study in governmental general education Schools in Al-Ahsa province, Kingdom of Saudi Arabia. *Cureus*, 16(1), Article e51702. <https://doi.org/10.7759/cureus.51702>
15. Fang, M., Zhang L., Pan D., Xie J. (2021). Evaluating a psychoeducation program to foster Chinese primary school students' civility. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), Article 8703. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168703>
16. Francis, J., Strobel, N., Trapp, G., Pearce, N., Vaz, Sh., Christian, H., Runions, K., Martin, K., Cross, D. (2022). How does the school built environment impact students' bullying behaviour? A scoping review. *Social Science & Medicine*, 314, Article 115451. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115451>
17. Fu, X., Zhang, M., Zhu, K., Li, Sh., Fu, R., Zhang, M., Guo, X., Duan, J. (2024). Relations between school climates and bullying behaviors in Chinese adolescents: The mediating role of prosocial tendency. *Acta Psychologica*, 248, Article 104335. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104335>
18. Gabrielli, S., Rizzi, S., Carbone, S., Piras, E.M. (2021). School interventions for bullying-cyberbullying prevention in adolescents: Insights from the UPRIGHT and CREEP projects. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), Article 11697. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111697>
19. Gaffney, H., Tfofi, M.M., Farrington, D.P. (2021). What works in anti-bullying programs? Analysis of effective intervention components. *Journal of School Psychology*, 85, 37—56. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.12.002>



20. Khalil, A.I., Hantira, N.Y., Alshehri, Y.A., Alraee, M.A., Aljahdali, L.M., Alhazmi, S.M. (2024). Impact of training prevention program on bullying and prejudice among adolescents toward ending bullying behavior: A randomized experimental study. *Psychological Science and Education*, 29(3), 66—95. <https://doi.org/10.17759/pse.2024290305>
21. Jennings, W.G., Maldonado-Molina, M., Fenimore, D.M., Piquero, A.R., Bird, H., Canino, G. (2019). The linkage between mental health, delinquency, and trajectories of delinquency: Results from the Boricua Youth Study. *Journal of Criminal Justice*, 62, 66—73. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2018.08.003>
22. Lu, Y., Zhang, Y., Xie, B., Zhou, W. (2025). Justice and hostility: The moderated mediating effect of sports behavior on bullying. *Acta Psychologica*, 253, Article 104699. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104699>
23. Maruna, S., Copes, H. (2005). What have we learned from five decades of neutralization research? *Crime and justice*, 32, 221—320. <https://doi.org/10.1086/655355>
24. Maruna, S., Mann, R.E. (2006). A fundamental attribution error? Rethinking cognitive distortions. *Legal and Criminological Psychology*, 11(2), 155—177. <https://doi.org/10.1348/135532506X114608>
25. Melendez-Torres, G.J., Allen, E., Viner, R., Bonell, C. (2022). Effects of a whole-school health intervention on clustered adolescent health risks: Latent transition analysis of data from the INCLUSIVE trial. *Prevention Science*, 23(1), 1—9. <https://doi.org/10.1007/s11121-021-01237-4>
26. Moreno, A.G., Molero Jurado, M.M. (2024). Intervention programs for the prevention of bullying and the promotion of prosocial behaviors in adolescence: A systematic review. *Social Sciences & Humanities Open*, 10, Article 100954. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.100954>
27. Ossa, F.C., Jantzer, V., Eppelmann, L., Parzer, P., Resch, F., Kaess, M. (2021). Effects and moderators of the Olweus bullying prevention program (OBPP) in Germany. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(11), 1745—1754. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01647-9>
28. Pérez-Jorge, D., Alonso-Rodríguez, I., Arriagada-Venegas, M., Ariño-Mateo, E. (2023). Restorative methods as a strategy for the prevention of violence and bullying in primary and secondary schools in Mexico: An exploratory study. *Heliyon*, 9(7), Article e18267. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e18267>
29. Pérez-Jorge, D., Rodríguez-Jiménez, M.C., González-Contreras, A.I., Ruiz-Ruiz, J. (2020) Teachers' beliefs about bullying, analysis to reorient teacher training. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 8(5), 294—306. <https://doi.org/10.18510/hssr.2020.8527>
30. Ranjbar, S., Shahbazi, M., Rostami, R., Bagherzadeh F. (2024). The impact of the type of sport on the adolescents' self-control. *International Journal of Sport Studies for Health*, 7(2), 63—71. <https://doi.org/10.61838/kman.intjssh.7.2.7>
31. Song, Y.-M., Kim, S. (2022). Effects of a social and emotional competence enhancement program for adolescents who bully: A quasi-experimental design. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), Article 7339. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127339>
32. Toseeb, U., Deniz, E., Noret, N. (2025). The prevalence and correlates of sibling bullying victimisation in early adolescence: An investigation of over 30,000 adolescents in 18 countries. *Child Abuse & Neglect*, 160, Article 107211. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2024.107211>
33. World Health Organization (WHO). (2024). *One in six school-aged children experiences cyberbullying, finds new WHO/Europe study*. URL: <https://www.who.int/europe/news/item/27-03-2024-one-in-six-school-aged-children-experiences-cyberbullying--finds-new-who-europe-study> (viewed: 22.05.2025).
34. Yang, K.-H., Lu, Y. (2024). Combating school bullying through multi-role experience-based virtual scenario learning model: Assessing empathy, problem-solving, and self-efficacy from a multi-stakeholder perspective. *Heliyon*, 10(10), Article e31044. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e31044>
35. Zhang, L., Sun, J., Zhang, M., Zhang, K., Wang, Zh. (2025). The relationship between violence against authority in the family and adolescent involvement in school bullying: The moderating role of parental psychological control. *Children and Youth Services Review*, 172, Article 108244. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2025.108244>

### Информация об авторах

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

Татьяна Юрьевна Маринова, кандидат биологических наук, декан факультета социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1062-1391>, e-mail: [marinovatu@mgppu.ru](mailto:marinovatu@mgppu.ru)

Владимир Алексеевич Орлов, кандидат психологических наук, доцент кафедры теоретических основ социальной психологии, факультет социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4708-4312>, e-mail: [orlovva@mgppu.ru](mailto:orlovva@mgppu.ru)



*Виктория Байрамовна Сластина*, аспирант кафедры теоретических основ социальной психологии, факультет социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-7353-9365>, e-mail: [viktoria.slastina@mail.ru](mailto:viktoria.slastina@mail.ru)

#### **Information about the authors**

*Olga B. Krushelnitskaya*, Candidate of Science (Psychology), Head of the Department of Theoretical Foundations of Social Psychology, Department of Social Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0762-6925>, e-mail: [social2003@mail.ru](mailto:social2003@mail.ru)

*Tatyana Yu. Marinova*, Candidate of Science (Biology), Dean of Social Psychology Faculty, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1062-1391>, e-mail: [mari-novatu@mgppu.ru](mailto:mari-novatu@mgppu.ru)

*Vladimir A. Orlov*, Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Chair of Theoretical Foundations of Social Psychology, Department of Social Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4708-4312>, e-mail: [orlovva@mgppu.ru](mailto:orlovva@mgppu.ru)

*Victoria Bairamovna Slastina*, Graduate Student, Chair of Theoretical Foundations of Social Psychology, Department of Social Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-7353-9365>, e-mail: [viktoria.slastina@mail.ru](mailto:viktoria.slastina@mail.ru)

#### **Вклад авторов**

Крушельницкая О.Б. — идеи исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование исследования.

Маринова Т.Ю. — идеи исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование исследования.

Орлов В.А. — идеи исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование исследования.

Сластина В.Б. — идеи исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование исследования.

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

#### **Contribution of the authors**

Olga B. Krushelnitskaya — research ideas; annotation, writing and design of the manuscript; research planning.

Tatyana Yu. Marinova — research ideas; annotation, writing and design of the manuscript; research planning.

Vladimir A. Orlov — research ideas; annotation, writing and design of the manuscript; research planning.

Victoria B. Slastina — research ideas; annotation, writing and design of the manuscript; research planning.

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 01.04.2025

Поступила после рецензирования 10.05.2025

Принята к публикации 21.05.2025

Опубликована 30.05.2025

Received 2025.04.01.

Revised 2025.05.10.

Accepted 2025.05.21.

Published 2025.05.30.

*Вне тематики номера  
Outside of the theme rooms*

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ  
SOCIAL PSYCHOLOGY

Обзорная статья | Review paper

**Онлайн-идентичность как психологический феномен: современные подходы  
и эмпирические исследования**

А.Н. Неврюев<sup>1</sup> ✉, Н.В. Самородов<sup>2</sup>, О.В. Смирникова<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Финансовый университет при Правительстве РФ, Москва, Российская Федерация

<sup>2</sup> Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

<sup>3</sup> Первый медицинский университет имени И.М. Сеченова, Москва, Российская Федерация

✉ ANNevryuev@fa.ru

*Резюме*

**Контекст и актуальность.** В условиях стремительной цифровой трансформации общества особой актуальностью пользуются исследования в психологии личности, которые направлены на изучение ее онлайн-аспектов. В частности, одним из аспектов является онлайн-идентичность человека. **Цель.** Провести анализ зарубежных исследований, которые были посвящены изучению онлайн-идентичности, выявить ключевые направления, а также описать последствия, которые связаны с формированием, развитием и изменением этого феномена. **Методология обзора.** Поиск рецензируемых статей в международных базах данных (Scopus, Web of Science, PsycINFO) за период 2019—2024 гг. по ключевым словам: «online identity», «digital self», «social identity online», «virtual identity». Первоначально было обнаружено 37 статей. После отбора (нет полного текста, журнал не входит в базу данных по тематике «Психология») для анализа выбрано 25 статей. **Результаты.** Установлено, что существуют как позитивные, так и негативные аспекты взаимосвязи онлайн-идентичности и личностных/социально-психологических особенностей людей. Кроме того, можно выделить различные последствия для онлайн-идентичности, которые оказываются связанными с поведением личности, как в онлайн-пространстве, так и за ее пределами. **Выводы.** Онлайн-идентичность может выступать как дополнение офлайн-идентичности, так и искажать ее, различные цифровые среды также дают как позитивные, так и негативные последствия относительно различных видов и характеристик онлайн-идентичности. Социальная идентичность играет важную роль в процессе выбора поведения (просоциальное/агрессивное) и принятия решений о нем. Идентичность родителей в онлайн-пространстве играет особую роль в изучении данного феномена.

**Ключевые слова:** онлайн-идентичность, цифровая среда, социальная идентичность, самопрезентация, про-социальное поведение

**Финансирование.** Статья подготовлена по результатам исследований, выполненных за счет бюджетных средств по государственному заданию Финуниверситета.

**Для цитирования:** Неврюев, А.Н., Самородов, Н.В., Смирникова, О.В. (2025). Онлайн-идентичность как психологический феномен: современные подходы и эмпирические исследования. *Современная зарубежная психология*, 14(2), 85—94. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140209>

## Online Identity as a Psychological Phenomenon: Contemporary Approaches and Empirical Research

A.N. Nevryuev<sup>1</sup> ✉, N.V. Samorodov<sup>2</sup>, O.V. Smirnikova<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation

<sup>2</sup> Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

<sup>3</sup> I.M. Sechenov First Moscow State Medical University, Moscow, Russian Federation

✉ ANNevryuev@fa.ru

### Abstract

**Context and Relevance.** Amid the rapid digital transformation of society, research in personality psychology that focuses on its online dimensions is gaining particular relevance. One such dimension is the concept of an individual's online identity. **Objective.** To analyze international research dedicated to the study of online identity, identify key areas of focus, and describe the implications associated with the formation, development, and transformation of this phenomenon. **Review Methodology.** A search for peer-reviewed articles was conducted in international databases (Scopus, Web of Science, PsycINFO) covering the period from 2019 to 2024, using the following keywords: "online identity," "digital self," "social identity online," and "virtual identity." A total of 37 articles were initially identified. After screening (e.g., lack of full text, journal not relevant to the field of psychology), 25 articles were selected for further analysis. **Results.** Findings indicate that there are both positive and negative aspects of the relationship between online identity and individuals' personal and socio-psychological characteristics. Furthermore, various outcomes related to online identity are linked to behavior both within digital environments and beyond them. **Conclusions.** Online identity can function as a complement to offline identity, but it can also distort it. Different digital environments bring both positive and negative consequences for various types and characteristics of online identity. Social identity plays a crucial role in behavioral choices (e.g., prosocial vs. aggressive behavior) and related decision-making processes. Parental identity in the online space is of particular significance in the study of this phenomenon.

**Keywords:** online identity, digital environment, social identity, self-presentation, prosocial behavior

**Funding.** This article was prepared based on research funded by the state budget under the government assignment to the Financial University.

**For citation:** Nevryuev, A.N., Samorodov, N.V., Smirnikova, O.V. (2025). Online Identity as a Psychological Phenomenon: Contemporary Approaches and Empirical Research. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 14(2), 85—94. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140209>

### Введение

На современном этапе развития психологии личности исследователи столкнулись с трудностями, которые связаны с трансформацией социального взаимодействия. Так, были предложены термины для обозначения новых феноменов. В частности, речь идет о таком термине, как «онлайн-идентичность». Исследователи до сих пор занимаются изучением этого феномена и его последствий. Было установлено, что различия в онлайн-идентичности пользователей обуславливают вариативность последствий, с которыми сталкиваются люди. Например, в исследовании Ц. Хуан из университета Китая с коллегами (Huang, Kumar, Hu, 2021) описана проблема, связанная с процессом реконструкции онлайн-идентичности (то есть, создание такой идентичности, которая может отличаться от офлайн-идентичности (в реальной жизни)). Авторы этого исследования также отмечают, что реконструкция онлайн-идентичности тесно связана непосредственно с пониманием феномена онлайн-идентичности. В этой статье авторы ссылаются на исследование Д. Де Руйтер и Д. Конроя (De Ruyter, Conroy, 2002). В нем, согласно позиции авторов, идентичность описывается как совокупность характеристик личности,

формирующихся в процессе коммуникации с другими людьми и отличающих ее от других. Также важной особенностью такого процесса является то, что человек в ходе него опирается на собственные идеалы. В контексте изучения онлайн-идентичности, вероятно, важным является то, что процесс коммуникации имеет особенности (виртуальная коммуникация), а ценности и идеалы, связанные с цифровым пространством, обладают специфическими характеристиками.

Несмотря на то, что интерес исследователей к проблеме онлайн-идентичности увеличивается, до сих пор отсутствуют определение этого феномена и его систематическое описание. Существующие результаты демонстрируют, что она может отличаться от офлайн-идентичности и дополнять ее, изменяться в зависимости от среды (социальные сети, игры, сообщества). Особую актуальность подобные исследования приобретают в контексте изучения просоциального либо агрессивного поведения людей по отношению друг к другу и родительской активности в Интернете. Цель исследования — провести анализ зарубежных работ по этой теме, выделить ключевые направления, описать явления, связанные с онлайн-идентичностью. Отдельно сравниваются онлайн- и офлайн-идентичность.

## Методология обзора

Для составления обзора использовался направленный поиск рецензируемых статей в международных базах данных (Scopus, Web of Science, PsycINFO) за период 2019—2024 гг. Отбор проводился по ключевым словам: «online identity», «digital self», «social identity online», «virtual identity». В обзор включены только исследования, опубликованные в журналах с рецензированием, четким описанием методологии, входящие в базы данных по тематике «Психология», либо имеющих в названии журнала слово «Психология». Были исключены источники с недоступными полными текстами, которые не входили в базы данных по тематике «Психология». Первоначально было просмотрено 37 статей. В конечную выборку, с учетом ограничений, описанных выше, вошли 25 статей.

## Сходства и различия онлайн- и офлайн-идентичности

Какие особенности исследователи описывают при изучении онлайн-идентичности? В одном из исследований (Michikyan, 2020), в котором участвовали молодые люди (18—29 лет) было установлено, что те, кто демонстрировал целостную идентичность, действовали аналогичным образом и в онлайн-пространстве. Те, у кого была установлена фрагментарная или неопределенная идентичность, напротив, чаще использовали различные способы искажения собственного Я (от незначительных преувеличений до создания полностью вымышленного имиджа). То есть цифровая среда может как отражать особенности реальной личности, так и усиливать внутренние конфликты, которые существуют у нее. Особенно актуальным является вопрос о том, почему именно человек с фрагментарным типом идентичности в большей степени склонен к созданию искаженных представлений о себе.

Кроме исследования связи онлайн- и офлайн-идентичности, исследователи описывают и их различие. В частности, в исследовании (Qin, Lowe, 2019), где были проанализированы результаты 79 анкет и 22 проведенных интервью было установлено, что в онлайн-пространстве люди часто компенсируют те черты, которые редко проявляют в офлайн-жизни. В частности, интроверты заявляли, что могут вести себя как экстраверты. Цифровое пространство может формировать образы, отражающие качества, желаемые, но недоступные в офлайн-жизни. Конструирование «идеальной» онлайн-идентичности, таким образом, одна из стратегий самопрезентации, которая направлена на повышение самооценки и удовлетворение социальных потребностей. То есть онлайн-образ может быть схожим с реальным, но включать в себя те характеристики, которые отсутствуют в онлайн-жизни. Для исследователей остается неизученным вопрос о том,

насколько такая стратегия самопрезентации является осознанной для самого человека?

В обзоре будут показаны некоторые особенности цифровой среды, которая связана с онлайн-идентичностью. Также отдельно будут рассмотрены последствия, которые относятся к данному феномену.

## Цифровая среда онлайн-идентичности

Различные виды цифровых сред, которые существуют на данный момент, позволяют пользователям создавать собственную онлайн-идентичность и управлять ею. Чаще всего этот процесс оказывается заметным при исследовании социальных сетей, в которых люди указывают конкретную информацию, или в онлайн-играх, где есть возможность создавать персонажа в соответствии со своими желаниями. В современных цифровых средах представлены также возможности для социального взаимодействия. Эти факторы являются важными для анализа онлайн-идентичности и будут рассмотрены более подробно. В частности, далее речь пойдет об онлайн-технологиях и онлайн-играх.

**Онлайн-технологии как контекст формирования идентичности.** Социальная идентичность, по представлениям исследователей, является важным психологическим феноменом, который играет значимую роль в процессе восприятия и обработки информации, получаемой человеком в цифровой среде. Исследователи отмечают, что именно доверие и членство в референтной группе увеличивают позитивное отношение к цифровому продукту или услуге. В исследованиях, которые описаны далее, было показано, что ощущение себя членом какой-либо группы оказывает опосредующее влияние на поведение людей (как в случае принятия решения о покупке товара, так и в случае решения о продолжении обучения). Кроме того, в исследованиях показано, что эффективность взаимодействия в цифровом пространстве определяется не только содержательными, но и социально-психологическими характеристиками (принадлежность к группе). Далее результаты этих исследований будут описаны более подробно.

Исследование, которое было проведено в Китае, позволяет понять, каким образом социальная идентичность влияет на восприятие информации, которая существует в цифровой среде (Li, Liang, 2022). В ходе первого этапа испытуемые знакомились с отзывом о вымышленном товаре, который якобы оставил член их группы. Было установлено, что в этом случае отзыв вызывал у испытуемых больший уровень интереса. В ходе второго этапа варьировал характер отзыва (позитивный отзыв повышал желание купить, негативный снижал желание купить, нейтральный — оставлял равнодушным к покупке). Наконец, на третьем этапе варьировалось «авторство» отзыва (принадлежность автора отзыва к студентам университета, где проходило исследование, увеличивала желание купить; принадлежность к группе людей пожилого возраста умень-



шала желание купить). То есть социальная идентичность является медиатором между процессом восприятия информации и процессом принятия решений в онлайн-пространстве. Интересным остается вопрос о том, почему пожилые люди являются отвергаемой группой в Китае, особенно с учетом кросс-культурных особенностей этой страны.

В исследовании, где приняли участие 552 студента из Китая, были проанализированы факторы, которые связаны с их отношением к онлайн-образованию (Jiang, Jotikasthira, Pu, 2022). В частности, установлена положительная корреляция позитивного отношения с ощущением значимости онлайн-образования, эмоциональной отдачей от участия в процессе его получения и сильным чувством принадлежности к группе, которая получала образование именно таким образом. Причем более позитивное отношение было характерно для людей, у которых данные показатели были высокими. Кроме того, в исследовании была продемонстрирована также роль идентификации с группой как медиатором. В частности, субъективная оценка онлайн-обучения (например, намерение продолжать обучение и т. д.) связана с соответствующим поведением у студентов. То есть социальная идентичность в образовательной среде играет значимую роль. Также эффективность онлайн-образования зависит не только от объективных, но и от целого ряда субъективных характеристик. Важным остается вопрос о том, каким образом можно использовать онлайн-идентичность для процессов, связанных с демонстрацией эмоциональной вовлеченности.

**Онлайн-игры как контекст формирования идентичности.** Онлайн-игровые пространства изучаются все чаще исследователями с позиции того, насколько в них важную роль играет ощущение игроком себя частью команды. Такая позиция скорее всего связана с тем, что игрок может самостоятельно формировать образ, который связан с его личностными характеристиками и ожиданиями от других людей. При этом поведение, которое он демонстрирует, оказывается сопряжено также с контекстом, в котором происходит это взаимодействие. То есть цифровая среда, как показывают результаты исследований, становится пространством для поиска собственной идентичности. Более подробная характеристика этого пространства представлена в описании исследований далее.

Исследователи, которые изучают взаимосвязь между социальной идентичностью, самовосприятием и игровым поведением, отмечают наличие сложных взаимосвязей между данными переменными. В частности, в исследовании (Duman, Ozkara, 2019) было установлено, что у игроков с высоким уровнем тревожности относительно восприятия себя другими чаще выявляются характеристики игровой зависимости. Принадлежность к группе при этом играет роль медиатора: опосредует связь между идентичностью и зависимостью. Можно предположить, что игра выполняет в данном случае компенсаторную роль для общения, особенно при его

дефиците в офлайн-пространстве. С другой стороны, длительный период зависимости от игр может быть сопряжен с негативными последствиями.

В другом исследовании (Kokkini et al., 2022), в котором принимали участия 134 респондента из университета Фессалии, было установлено следующее. Игровые роли (от «polifer» — «ноу лайфера» (не выходит из игры), до «clean» — «легкого игрока» (играет периодически)) не являются стабильными и могут изменяться на протяжении игры. То есть игровая идентичность не является статичной, а сама по себе формируется не только через аватары, но и в процессе взаимодействия с другими игроками. В результате возникает вопрос: нестабильность является признаком гибкости или неопределенности, которая играет негативную роль для личности?

Типы игровой идентичности были описаны и в исследовании (Gabarnet, Feixas, Montesano, 2025), в котором принимали участие 202 игрока. В результате исследователи описывают три типа игровой идентичности: 1) проекционный (аватар максимально приближен к идеальному Я (сильное расхождение с реальным образом)); 2) исследовательский (аватар — экспериментальный образ (частичное расхождение с реальным)); 3) проксимальный (аватар — близкий к реальному Я (акцент на аутентичности)). Результаты демонстрируют, что игровая среда является пространством как для конструирования идентичности, так и для ее тестирования. Одновременно с этим остается вопрос о том, в какой момент игрок понимает, что идентичность сформирована в достаточной степени и становится стабильным образом.

**Социальные сети как контекст формирования идентичности.** В настоящее время молодые люди активно используют возможности, которые предлагают социальные сети и платформы для *социального взаимодействия*. Это пространство используется как средство самовыражения, рефлексии, становления гражданской позиции и трансформации социальной роли. Онлайн-идентичность, как правило, формируется под влиянием контекстуальных факторов. Как показывают проведенные на данный момент исследования, во-многом формирование идентичности зависит от возможностей, которые предоставляет платформа аудитории, пользующейся ею. Кроме того, важную роль играют психологические характеристики, такие как потребность в признании, принадлежности и другие. С другой стороны, результаты исследований показывают, что процесс поддержания онлайн-образа сопряжен с трудностями, в частности со стрессом, который испытывает человек, эмоциональным выгоранием, ощущением диссонанса между «цифровым» и «реальным» образом Я. Далее результаты этих исследований будут описаны более подробно.

Одно из направлений, которое получило большое распространение, стало изучение платформы TikTok. Так, исследователи из Китая провели интервью с 33 студентами из университетов и описали три уровня формирования онлайн-идентичности: восприятие себя, изме-

нение установок и развитие осознанности (Zhu et al., 2024). Как отмечают исследователи, потребление контента способно укрепить идентичность, связанную с профессией, а также развить рефлексию, связанную с критическим восприятием платформы как «информационного кокона». То есть TikTok является не просто развлекательным ресурсом, но влияет на процессы формирования ценностей и профессионального мировоззрения у молодых людей. В то же время важно понимать, что алгоритмы, которые использует данная платформа, способствуют развитию у пользователей поверхностных оценок и стереотипов в суждениях.

Молодые люди используют платформы в том числе и как способ заработка денежных средств. Исследование, которое было проведено учеными из Нидерландов и посвящено социальной сети «Instagram»<sup>1</sup>, выявило, что некоторые участники (выборка — люди, которые используют социальную сеть для заработка денег) чувствуют давление со стороны собственной аудитории, а также необходимость соответствовать чужим ожиданиям (Bergs et al., 2023). Это приводит их в состояние когнитивного диссонанса. В свою очередь, данное состояние может приводить к эмоциональному истощению и симптомам, которые характерны для состояния выгорания. Чтобы справляться с этими состояниями, испытуемые указывали на то, что они экспериментируют с собственными образами или, к примеру, используют несколько аккаунтов (для личных и рабочих целей). То есть это исследование демонстрирует, что алгоритмы, которые существуют на платформе, могут влиять на формирование онлайн-идентичности людей, пользующихся ею. Однако важным является вопрос о том, какие именно психологические особенности демонстрируют люди, которые не испытывают когнитивный диссонанс.

Исследователи отмечают, что в различных социальных сетях люди стараются подчеркнуть разные аспекты собственной идентичности. Так, исследователи из Китая, сравнивают поведение людей на двух платформах — WeChat и Weibo (Qin, Lowe, 2021). Они приходят к выводу, что структура взаимодействия, а также уровень анонимности, который существует на платформе, связан с тем, каким образом люди демонстрируют собственную онлайн-идентичность. Так, в WeChat люди в большей степени общаются со знакомыми и стремятся подчеркнуть позитивные стороны онлайн-идентичности. В свою очередь, в Weibo есть возможность продемонстрировать негативные аспекты собственной онлайн-идентичности. Судя по всему, онлайн-идентичность связана, в том числе, и с ситуативными факторами. Поскольку в данном исследовании речь идет о двух конкретных платформах, то необходимо учитывать этот факт при интерпретации и экстраполяции результатов на другие социальные группы, проживающие на территории других стран.

Некоторые исследователи обращают внимание на процесс формирования идентичности, который связан с фанатским сообществом людей, которые обсуждают кумиров, созданных с помощью технологий компьютерной графики. Фанаты могут участвовать в процессе создания таких персонажей, влиять на процесс изменения их вида и т.д. (Wang et al., 2023). Исследователи установили, что в первую очередь для активного участия в работе такого сообщества требуется высокий уровень социальной и творческой мотивации, а также стремление к признанию и принадлежности к сообществу. При этом вопрос материальной выгоды является для членов этого сообщества не главным. Субъективная оценка способностей участников таких групп также не имеет значимой роли. То есть фанатское сообщество можно охарактеризовать как площадку, на которой идентичность формируется в первую очередь с помощью ощущения принадлежности, выражения креативности и опыта участия и которая связана с самореализацией. С другой стороны, важным для исследования вопросом является поиск источника мотивации (не связанного с материальным вознаграждением напрямую, но косвенно влияющего на него): например, речь идет о создании такого контента, который, возможно, не будет приносить доход в краткосрочной перспективе, но в дальнейшем станет основой для карьерного роста).

### Явления, связанные с онлайн-идентичностью

Явления, связанные с онлайн-идентичностью, могут быть репрезентированы с помощью образа Я в цифровом пространстве. Эти репрезентации могут быть адресованы другим людям и проявляться в различных формах. В частности, далее будут рассмотрены три основных формы: оскорбительные сообщения, помогающее поведение и публикация информации о детях.

**Оскорбительные сообщения.** Оскорбительные сообщения (хейт) в онлайн-пространстве являются особым видом коммуникации. Основная ее цель — продемонстрировать высокий уровень ненависти к отдельным людям, либо к группам людей. Эта ненависть связана, как правило, с негативным отношением к группе в целом (Castaño-Pulgarín et al., 2021)

Цифровая среда, особенно в последнее время, все чаще предлагает анонимные формы взаимодействия. Эти формы, в свою очередь, провоцируют агрессию в отношении других людей. Так, теоретический анализ, который провел в своих работах, Джозеф Б. Вальтер, позволяет сделать вывод о том, что основная мотивация авторов хейтерских сообщений связана не с желанием причинить боль жертве, а со стремлением получить одобрение от других людей (Walther, 2022; Walther, 2024). В то же время известно, что одобрение не всегда

<sup>1</sup> Социальная сеть принадлежит компании Meta, которая признана экстремистской и запрещена на территории Российской Федерации.

может быть связано с группой. Вероятно, существует разница в типах одобрения и их связей с хейтом.

То есть хейт, который распространяется подобным образом, только нарастает с усилением реакции со стороны других людей. Кроме того, в современных социальных сетях достаточно много личной информации, что, в свою очередь, также способствует распространению данного вида взаимодействия.

Развитие этой теории позволило исследователям дополнительно установить, что агрессивное поведение, которое опирается на механизмы социальной поддержки, становится еще более распространенным. Так, в исследовании Вальтера и Лью (Walther, Lew, 2022) было установлено с опорой на теорию самовосприятия и эффект прайминга, что онлайн-репрезентация человека может быть связана с его офлайн-поведением. То есть цифровая среда не только усиливает возможное проявление агрессии, но и позволяет ей перейти из онлайн- в офлайн-форму. Однако описанное исследование носит теоретический характер и требует тщательной эмпирической проверки.

**Помогающее поведение.** Онлайн-идентичность все чаще рассматривается в контексте помощи другим людям. Современные исследователи обращают внимание на то, что онлайн-идентичность не может быть описана как статичный психологический конструкт. Так, по результатам исследований, было установлено, что формирование и укрепление онлайн-идентичности происходит в процессе взаимодействия с другими пользователями. Особый интерес вызывает и тот факт, что вовлеченность оказывается связанной с эмоциональным состоянием и просоциальным поведением, которое демонстрирует личность. Сильнее всего данная закономерность проявилась в период пандемии COVID-19, когда именно такой способ взаимодействия считался единственно возможным для удовлетворения потребностей в поддержке и общении.

В данных исследованиях основным понятием становится «помогающее поведение». Рабочее определение данного понятия — это действия, основной целью которого является польза, направленная на других людей (Schroeder, Graziano, 2015). Результаты этих исследований будут описаны более подробно далее.

Исследование ученых из Китая, которое было проведено на основе 515 ответов участников пяти различных сообществ взаимопомощи, продемонстрировало следующие результаты (Gu et al., 2022). Высокая степень идентичности участников оказалась позитивно связана с ощущением вовлеченности в жизнь сообщества. При этом было установлено, что вовлеченность является не просто следствием идентичности, но еще и фактором, который способствует ее укреплению. Результаты этого исследования позволяют сделать вывод о том, что идентичность в онлайн-пространстве и активность, которую люди демонстрируют, находятся, скорее всего, в связанных отношениях. Особенно важным этот факт становится, если обратить внимание на контекст исследования — ученые пишут о сообще-

ствах, где люди оказывают друг другу помощь. В то же время авторы рассматривают сообщества, связанные с обменом знаниями. Вероятно, в других сообществах установленные исследователями закономерности могут обладать вариативностью.

Другое исследование, в котором приняли участие 986 студентов из Китая, дополняет результаты исследования, описанного выше (Sun et al., 2024). В нем было показано, что процесс восприятия социальной поддержки в онлайн-пространстве способствует повышению уровня доверия к другим людям в онлайн-пространстве и готовность оказать им помощь. То есть, судя по результатам данного исследования, коммуникация, которая происходит в онлайн-пространстве, не только удовлетворяет потребности личности, связанные с социальным взаимодействием, но и способствует развитию просоциального поведения в онлайн-пространстве. В то же время представляется сложным процесс переноса полученных результатов, с учетом специфических культурных особенностей Китая, на другие группы людей из других стран.

Особенно ярко это было продемонстрировано в период пандемии COVID-19. Тогда онлайн-группы поддержки стали одним из наиболее заметных для исследователей механизмов формирования чувства принадлежности к группе. В частности, в исследовании Ф. Миллс и коллег из Великобритании, основанном на 21 глубинном интервью, показано, что участие в таких группах приводит к снижению ощущения чувства изолированности, к формированию более устойчивой эмоциональной привязанности и выработке новых стратегий совладания со стрессовыми ситуациями (Mills et al., 2024). В то же время авторы описывают как позитивные последствия этого явления (поддержка, которая может проявляться на эмоциональном уровне и на уровне обмена информацией), так и негативные (постоянное присутствие в таких группах может провоцировать тревогу и усиливать ощущение напряжения у человека). То есть цифровые сообщества играют сложную и неоднозначную роль в процессе формирования онлайн-идентичности. Судя по всему, важную роль также играют факторы ожидания от группы, мотивации личности и то, насколько прочными являются межличностные связи, которые демонстрируют члены сообщества. Исследования, которые описаны выше, дают интересную картину результатов. Однако остается открытым вопрос, насколько они являются воспроизводимыми в ситуации, когда пандемия уже прошла.

**Публикация информации о детях в Интернете.** Цифровые технологии и возможности, которые предоставляют социальные сети, стремительно развиваются. В связи с этим исследователей привлекает такой феномен, как «шарентинг» (sharenting). Под ним подразумевается практика публикации родственниками информации, связанной с детьми в онлайн-пространстве. С одной стороны, такая практика открывает новые возможности, связанные с конструированием идентичности родителей, с другой — создает новые



риски, которые связаны с правом на личную жизнь ребенка, а также его безопасностью. Исследователи, которые занимаются данной проблемой, обращают внимание на такие аспекты, как мотивация людей, которые занимаются подобной практикой, какие именно стратегии они используют, чтобы сделать данный процесс более безопасным, а также к каким последствиям приводит шарентинг (sharenting). Результаты существующих исследований позволяют уточнить, что существует несколько важных характеристик, которые играют важную роль в данном процессе. В частности, речь идет о возрасте детей и их характеристиках, а также о личном опыте людей, которые занимаются подобной практикой. Опишем результаты исследований более подробно.

В 2023 г. ученые из Бельгии представили результаты исследования, в котором проанализирована практика «осознанного шарентинга» (conscious sharenting). Это понятие означает, что информация (включая изображения) распространяется в социальных сетях с учетом осмысленности и ограниченности доступа к ней. В исследовании приняли участие 8 родительских пар (средний возраст — 31 год, т. е. «миллинеалы») (Walrave et al., 2023). С помощью полуструктурированного интервью было установлено, что участники используют рефлексивный подход к процессу публикации изображений собственных детей. Участники также отмечали превентивные меры для защиты цифровой безопасности ребенка: фотографирование со спины или расстояния, использование эмоджи, чтобы скрыть лицо и т. д. При этом часть родителей отмечали, что некоторые их знакомые поддерживали их позицию, а другие критиковали. Проведенное исследование показывает, что в современную цифровую эпоху родителям необходимо соблюдать тонкий баланс между исполнением собственной роли и ответственным отношением к цифровой безопасности собственного ребенка. Это исследование вносит большой вклад в понимание процессов, которые происходят в семьях миллинеалов. В то же время за пределами исследовательского внимания остаются другие поколения людей, а также пары из других социальных групп.

В другом исследовании, которое также было проведено в Бельгии, исследователи расширили социальные группы, которые сталкиваются с проблемой раскрытия информации о детях. В частности, был проведен опрос среди представителей старшего поколения (Staes, Walrave, Hallam, 2023). Его результаты позволили выявить, что мотивация таких людей может включать в себя различные факторы: от демонстрации развития и гордости до поддержки социальных связей и подтверждения собственной значимости в структуре семейных отношений. То есть, судя по всему, эта практика также играет важную роль в обозначении собственного участия в воспитании детей, даже если тот, кто публикует информацию, находится физически далеко от остальных родственников. В то же время в исследовании отсутствует информация о том, осознают ли риски бабушки и дедушки, которые практикуют

подобное поведение. Возможно, осознание рисков позволило бы снизить частоту такого поведения.

Исследователи также изучали мнение детей об этом феномене. В результате проведенных фокус-групп с подростками, чей возраст составлял 12—14 лет, было выявлено их амбивалентное отношение к шарентингу (sharenting) (Ouvrein, Verswijvel, 2019). В частности, они заявляли о высоком уровне доверия родителям, которые практикуют подобное поведение, в то же время они испытывали дискомфорт от диссонанса (кем они хотели быть в онлайн-пространстве и как они представлены там родителями). Эти данные позволяют уточнить, что период 12—14 лет, возможно, является сензитивным для становления цифрового Я. В то же время остается не до конца понятным, является ли высокий уровень доверия, который демонстрируют испытуемые к родителям, связанным с одобрением действий, которые родители совершают.

Исследователи из США также изучали каким образом можно изменить поведение родителей относительно практики шарентинга (sharenting) (Williams-Ceci et al., 2021). В ходе экспериментальной процедуры (где родители сначала смотрели видео, а потом писали небольшое эссе) было установлено, что просмотр видео и рефлексия на его счет повышают осознанность мыслей о вреде, который можно нанести ребенку, если публиковать информацию о нем в социальных сетях. С другой стороны, было также установлено, что эта осознанность не связана с желанием спрашивать у собственных детей их согласия на публикацию информации в социальных сетях о них. То есть необходимы дополнительные исследования в области изучения цифровой этики и взаимодействия в диадах «родитель—ребенок» в условиях цифровых пространств. Открытым остается вопрос о том, насколько описанное вмешательство способно изменить поведение родителей по отношению к детям, а также о том, задумываются ли родители, что у детей необходимо интересоваться, какую информацию о них возможно использовать в интернет-пространстве.

## Обсуждение результатов

Существующие исследования демонстрируют, что социальная идентичность играет важную роль в формировании отношения к другим людям в условиях цифровой среды. В частности, если человек принадлежит к значимой группе, то у другого это усиливает доверие к тому, как поступает этот человек в онлайн-среде. Причем роль социальной идентичности может проявляться как в процессе восприятия информации (отзывы), так и в процессе выражения эмоций (которые, например студенты, испытывают по отношению к получению онлайн-образования). То есть цифровая среда не может быть охарактеризована как нейтральное пространство. Оно взаимодействует с представлениями людей и трансформирует их.



Исследователи отмечают, что онлайн-игры являются важной частью процесса формирования, а также выражения и трансформации идентичности игроков. Сама по себе игровая активность оказывается сильно связанной с социальной идентичностью. Судя по результатам исследований, зачастую игроки используют пространство онлайн-игр для удовлетворения собственных потребностей. Особенно характерно это, скорее всего, для людей с высоким уровнем зависимости от игр. То Я, которое создают игроки, включает в себя элементы идеализированного и реального представления о себе. Зачастую игроки могут экспериментировать с ним. Кроме того, исследования подтверждают, что пространство игр является динамичным относительно изменения идентичности.

Отдельно необходимо отметить, что онлайн-идентичность — это конструкт, который представляет собой динамическую структуру, в которую входит достаточно большое количество факторов. Эта структура формируется, с одной стороны, с помощью потребностей и разных видов мотиваций, которые демонстрирует человек. С другой стороны, важную роль играют и технологические факторы. Платформы, которые используются людьми, являются средством формирования профессиональной идентичности, креативных характеристик и осознания себя как представителя определенной группы. Эти платформы позволяют взаимодействовать с контентом так, как удобно пользователю. В то же время некоторые испытуемые отмечают, что испытывают при этом взаимодействие ощущение стресса и когнитивного диссонанса. Таким образом, онлайн-идентичность отражает особенности цифрового контекста, в котором она реализуется.

Также было установлено, что цифровая среда взаимосвязана с процессом как формирования онлайн-идентичности личности, так и трансформации ее офлайн-поведения. С одной стороны, возможности, которые предоставляют цифровые платформы (например такие, как анонимность), способствуют развитию креативных форм поведения. С другой стороны, эти возможности могут быть связаны и деструктивными формами поведения. При этом для развития деструктивных форм поведения большое значение имеет одобрение, которое получают люди от других пользователей. Результаты исследований также демонстрируют, что цифровые платформы не только репрезентируют онлайн-идентичность, но и являются активным агентом ее формирования.

В приведенных исследованиях подчеркивается, что онлайн-идентичность формируется не только в процессе определения себя как части группы со стороны личности человека, но и затрагивает разные аспекты участия людей в цифровых сообществах, особенно в тех, где люди помогают друг другу. Описанный процесс носит двусторонний характер — чем сильнее человек чувствует принадлежность к онлайн-сообществу, тем активнее участвует в его жизни. Справедлива и обратная связь. В то же время роль сообществ нельзя описать как однозначно позитивную. Если учитывать все позитивные аспекты, то нельзя не сказать и о негативной связи (например, о тревоге и

эмоциональном напряжении). Данные факторы, взятые вместе, позволяют предположить, что не только индивидуальные характеристики личности (такие как мотивация), но и социально-психологические (такие как качество межличностных отношений) должны быть учтены при изучении взаимосвязи и влияния онлайн-взаимодействия с идентичностью (как онлайн, так и офлайн) и психологическим благополучием.

В исследованиях была обнаружена следующая тенденция: шарентинг (sharenting) перестает быть интуитивным действием для родителей. Они более сознательно подходят к защите приватности в онлайн-пространстве собственных детей. Эта защита может проявляться в достаточно широком диапазоне действий — от применения технических средств до переосмысления собственной позиции по данному вопросу. Кроме того, было установлено, что старшее поколение также активно использует данную практику. Однако в этом случае речь идет о других мотивах, таких как демонстрация привязанности, поддержка контактов и возможность принять участие в процессе цифрового обмена внутри семейной системы. Подростки, которые чаще всего становятся предметом обмена, формируют также собственное представление об этом процессе. Такие процедуры как просмотр видео или написание эссе дают также незначительные результаты изменения стратегий поведения, связанных с данной практикой у взрослых людей. В связи с этим перспективным является разработка образовательных программ, которые направлены на защиту интересов детей в онлайн-пространстве.

## Заключение

Результаты исследований, которые были представлены выше, позволяют сделать вывод о том, что онлайн-идентичность личности является многогранным и динамичным конструктом. Он связан как с личностными особенностями, так и с мотивационными характеристиками, а также с социально-психологическими и, наконец, технологическими факторами. Было установлено: 1) онлайн-идентичность может являться как продолжением офлайн-идентичности, так и искажать ее; 2) различные цифровые среды (такие как социальные сети, игры, онлайн-сообщества) как создают возможности для использования новых стратегий самопрезентации, так и повышают вероятность возрастания тревоги и выгорания; 3) социальная идентичность играет важную роль в процессе выбора поведения (просоциальное/агрессивное) и принятии решений о нем; 4) особое значение для идентичности может играть идентичность родителей в онлайн-пространстве. Отдельно следует отметить, что значительная часть исследований была проведена учеными из Китая. Возможно, такое положение дел связано с тем, что в этой стране бурно развивается рынок, связанный с развитием игровой индустрии и, как следствие, игровой зависимостью. Остается открытым вопрос о том, насколько результа-

ты, которые были получены в культурном контексте Китая, могут быть экстраполированы на другие страны.

Будущие исследования должны учитывать: культурный контекст, социально-психологические различия между группами и необходимость тщательной эмпирической проверки теоретических моделей, предложен-

ных авторами. Отдельно следует обратить внимание на актуальность разработки и реализации профилактических программ, связанных с цифровой этикой. Судя по всему, эти исследования будут междисциплинарными. В то же время их результаты помогут улучшить психологическое благополучие людей.

### Список источников / References

1. Bergs, Y., Peters, P., Lub, X.D., Blomme, R.J. (2023). Online identity work dynamics of Instagram micro-influencers: An extreme case approach. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1306248. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1306248>
2. Castaño-Pulgarín, S.A., Suárez-Betancur, N., Vega, L.M.T., López, H.M.H. (2021). Internet, social media and online hate speech. Systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 58, Article 101608. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2021.101608>
3. De Ruyter, D., Conroy, J. (2002). The formation of identity: The importance of ideals. *Oxford Review of Education*, 28(4), 509—522. <https://doi.org/10.1080/0305498022000013643>
4. Duman, H., Ozkara, B.Y. (2019). The impact of social identity on online game addiction: The mediating role of the fear of missing out (FoMO) and the moderating role of the need to belong. *Current Psychology*, 40, 4571—4580. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00392-w>
5. Gabarnet, A., Feixas, G., Montesano, A. (2025). Who am I inside the screen? Construction of virtual identity in multiplayer online videogames and its psychological functions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 28(1), 52—59. <https://doi.org/10.1089/cyber.2024.0231>
6. Gu, T., Cheng, Z., Zhang, Z., Li, C., Ni, Y., Wang, X. (2022). Formation mechanism of contributors' self-identity based on social identity in online knowledge communities. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 1046525. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1046525>
7. Huang, J., Kumar, S., Hu, C. (2021). A literature review of online identity reconstruction. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 696552. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.696552>
8. Jiang, S., Jotikasthira, N., Pu, R. (2022). Toward sustainable consumption behavior in online education industry: The role of consumer value and social identity. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 865149. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.865149>
9. Kokkini, V., Tseliou, E., Abakoumkin, G., Bozatzis, N. (2022). «Immersed in World of Warcraft»: A discursive study of identity management talk about excessive online gaming. *Journal of Language and Social Psychology*, 41(5), 590—612. <https://doi.org/10.1177/0261927x211067820>
10. Li, J., Liang, X. (2022). Reviewers' identity cues in online product reviews and consumers' purchase intention. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 784173. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.784173>
11. Michikyan, M. (2020). Linking online self-presentation to identity coherence, identity confusion, and social anxiety in emerging adulthood. *British Journal of Developmental Psychology*, 38(4), 543—565. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12337>
12. Mills, F., Drury, J., Symons, C., Weston, D., Amlôt, R., Carter, H. (2024). Online support groups, social identity, and the health and wellbeing of adults with long covid: An interview study. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 34(5), Article e2849. <https://doi.org/10.1002/casp.2849>
13. Ouvrein, G., Verswijvel, K. (2019). Sharenting: Parental adoration or public humiliation? A focus group study on adolescents' experiences with sharenting against the background of their own impression management. *Children and Youth Services Review*, 99, 319—327. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.02.011>
14. Qin, Y., Lowe, J. (2019). Is your online identity different from your offline identity? — A study on the college students' online identities in China. *Culture and Psychology*, 27(1), 67—95. <https://doi.org/10.1177/1354067x19851023>
15. Qin, Y., Lowe, J. (2021). Situational selves of online identity and rationality in choosing — more examples of the college students' online identity in China. *Culture and Psychology*, 27(4), 612—631. <https://doi.org/10.1177/1354067x20976514>
16. Schroeder, D.A., Graziano, W.G. (2015). The field of prosocial behavior: An Introduction and Overview. In: D.A. Schroeder, W.G. Graziano (Eds.), *The Oxford Handbook of Prosocial Behavior* (pp. 3—34). New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195399813.013.32>
17. Staes, L., Walrave, M., Hallam, L. (2023). Grandsharenting: How grandparents in Belgium negotiate the sharing of personal information related to their grandchildren and engage in privacy management strategies on Facebook. *Journal of Children and Media*, 17(2), 192—218. <https://doi.org/10.1080/17482798.2023.2177318>
18. Sun, D., Lin, Y., Liao, C., Pan, L. (2024). Online interpersonal trust and online altruistic behavior in college students: The chain mediating role of moral identity and online social support. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1452066. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1452066>
19. Walrave, M., Robbé, S., Staes, L., Hallam, L. (2023). Mindful sharenting: How millennial parents balance between sharing and protecting. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1171611. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1171611>
20. Walther, J.B. (2022). Social media and online hate. *Current Opinion in Psychology*, 45, Article 101298. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.010>

21. Walther, J.B. (2024). The effects of social approval signals on the production of online hate: A theoretical explication. *Communication Research*. <https://doi.org/10.1177/00936502241278944>
22. Walther, J.B., Lew, Z. (2022). Self-transformation online through alternative presentations of self: A review, critique, and call for research. *Annals of the International Communication Association*, 46(3), 135—158. <https://doi.org/10.1080/23808985.2022.2096662>
23. Wang, Q., Long, S., Zeng, Y., Tang, L., Wang, Y. (2023). The creative behavior of virtual idol fans: A psychological perspective based on Moa theory. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1290790. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1290790>
24. Williams-Ceci, S., Grose, G.E., Pinch, A.C., Kizilcec, R.F., Lewis, N.A. (2021). Combating sharenting: Interventions to alter parents' attitudes toward posting about their children online. *Computers in Human Behavior*, 125, Article 106939. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106939>
25. Zhu, J. (Jason), Ma, Y., Xia, G., Salle, S.M., Huang, H., Sannusi, S.N. (2024). Self-perception evolution among university student TikTok users: Evidence from China. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1217014. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1217014>

### **Информация об авторах**

Андрей Николаевич Неврюев, кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры психологии и развития человеческого капитала факультета социальных наук и массовых коммуникаций, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (ФГОБУ ВО «Финуниверситет»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8640-9717>, e-mail: [annevryuev@fa.ru](mailto:annevryuev@fa.ru)

Николай Владимирович Самородов, магистр психолого-педагогического образования, аналитик Фундаментальной библиотеки, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8640-9717>, e-mail: [samorodovnv@mgppu.ru](mailto:samorodovnv@mgppu.ru)

Ольга Владимировна Смирникова, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и медицинской психологии, Первый МГМУ имени И.М. Сеченова, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8517-8048>, e-mail: [smirnikova\\_o\\_v@staff.sechenov.ru](mailto:smirnikova_o_v@staff.sechenov.ru)

### **Information about the authors**

Andrey N. Nevryuev, Candidate of Science (Psychology), Senior Lecturer, Financial University under the Government of the Russian Federation; Senior Lecturer, Department of General Psychology, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8640-9717>, e-mail: [annevryuev@fa.ru](mailto:annevryuev@fa.ru)

Nikolai V. Samorodov, Master of Arts (Psychology and Education), Analyst, Fundamental Library, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2612-987X>, e-mail: [samorodovnv@mgppu.ru](mailto:samorodovnv@mgppu.ru)

Olga V. Smirnikova, Candidate of Science (Psychology), I.M. Sechenov First Moscow State Medical University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8517-8048>, e-mail: [smirnikova\\_o\\_v@staff.sechenov.ru](mailto:smirnikova_o_v@staff.sechenov.ru)

### **Вклад авторов**

Неврюев А.Н. — написание и оформление рукописи, планирование исследования.

Самородов Н.В. — идея рукописи, аннотирование источников.

Смирникова О.В. — обсуждение идеи исследования, подбор источников литературы, обсуждение финальной версии текста статьи.

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

### **Contribution of the authors**

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 15.04.2025

Поступила после рецензирования 02.06.2025

Принята к публикации 06.06.2025

Опубликована 30.06.2025

Received 2025.04.15.

Revised 2025.06.02.

Accepted 2025.06.06.

Published 2025.06.30.



Обзорная статья | Review paper

## Просоциальное поведение в ситуации морального выбора: теоретические подходы к исследованию

Н.А. Соловова<sup>1</sup>, А.В. Кирпичев<sup>1</sup>, М.А. Гагарина<sup>1</sup> ✉

<sup>1</sup> Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Москва, Российская Федерация

✉ [mgagarina224@gmail.com](mailto:mgagarina224@gmail.com)

### Резюме

**Контекст и актуальность.** Несмотря на то, что публикации по проблемам просоциального поведения достаточно многочисленны, тем не менее имеются разногласия относительно его структуры, компонентов и детерминант. **Цель.** Определить наиболее эффективную теоретическую модель просоциального поведения в условиях морального выбора, релевантную для экономико-психологических исследований. **Гипотеза.** В экономико-психологических исследованиях модель, учитывающая как социальные, так и индивидуальные нормы, будет являться наиболее перспективной для объяснения просоциального поведения в ситуации морального выбора. **Методы и материалы.** Проанализированы отечественные и зарубежные статьи в высокорейтинговых журналах, соответствующие теме исследования и опубликованные преимущественно в течение последних трех лет. **Результаты.** Представлен обзор исследований просоциального поведения, принятия моральных решений, а также моделей, объясняющих их взаимосвязь, включая Модель активации нормы, Теорию планируемого поведения и интегративную модель. Анализ подходов к соотношению понятий «просоциальное поведение» и «альтруизм», позволил заключить, что альтруизм может выступать в качестве одного из мотивов просоциального поведения, наряду с эгоизмом, коллективизмом, принципами и взаимностью. Приведены различия в традициях исследования морали в зарубежной и отечественной психологии и дается определение морального выбора, а также предложены варианты соотношения просоциального поведения и морального выбора. **Выводы.** Наиболее перспективной моделью для изучения просоциального поведения в контексте морального выбора является интегративная модель, сочетающая модель активации нормы и теории планируемого поведения. Она позволяет учитывать как личные, так и социальные нормы и их роль в выборе блага для себя и других.

**Ключевые слова:** просоциальное поведение, альтруизм, эгоизм, мораль, моральный выбор, модель активации нормы, теория планируемого поведения, интегративная модель

**Финансирование.** М.А. Гагарина и А.В. Кирпичев выполнили исследование за счет гранта Российского научного фонда № 24-28-00863, <https://rscf.ru/project/24-28-00863/>.

**Дополнительные данные.** Наборы данных можно запросить у автора (М.А. Гагарина).

**Для цитирования:** Соловова, Н.А., Кирпичев, А.В., Гагарина, М.А. (2025). Просоциальное поведение в ситуации морального выбора: теоретические подходы к исследованию. *Современная зарубежная психология*, 14(2), 95—103. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140210>

## Prosocial behavior in a situation of moral choice: Theoretical approaches to research

N.A. Solovova<sup>1</sup>, A.V. Kirpichev<sup>1</sup>, M.A. Gagarina<sup>1</sup> ✉

<sup>1</sup> Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation

✉ [mgagarina224@gmail.com](mailto:mgagarina224@gmail.com)

### Abstract

**Context and relevance.** Despite the fact that publications on the problem of prosocial behavior are quite numerous, there are nevertheless disagreements regarding its structure, components and determinants. **Objective.** To determine the most effective theoretical model of prosocial behavior in conditions of moral choice, relevant for research in economic psychology. **Hypothesis.** In economic psychology research, a model that considers both social and indi-



vidual norms will be the most promising for explaining prosocial behavior in a situation of moral choice. **Methods and materials.** We analyzed national and foreign articles in highly ranked journals that correspond to the research topic and were published mainly within the last three years. **Results.** A review of research on prosocial behavior, moral decision making, and models explaining their relationship is presented, including the Norm Activation Model, the Theory of Planned Behavior, and the Integrating Model. An analysis of approaches to the relationship between the concepts of «prosocial behavior» and «altruism» allowed us to conclude that altruism can act as one of the motives for prosocial behavior, along with egoism, collectivism, principism, and reciprocity. The differences in the traditions of moral research in foreign and domestic psychology are presented and a definition of moral choice is proposed, as well as options for the relationship between prosocial behavior and moral choice. **Conclusions.** The most promising model for studying prosocial behavior in the context of moral choice is the model, integrating the Norm Activation Model and the Theory of Planned Behavior. It allows us to take into account both personal and social norms and their role in choosing the benefits for oneself and others.

**Keywords:** prosocial behavior, altruism, egoism, morality, moral choice, Norm Activation Model, Theory of Planned Behavior, integrative model

**Funding.** M.A. Gagarina and A.V. Kirpichev carried out the research at the expense of the Russian Science Foundation grant No. 24-28-00863, <https://rscf.ru/project/24-28-00863/>

**Supplemental data.** Datasets can be requested from the author (M.A. Gagarina).

**For citation:** Solovova, N.A., Kirpichev, A.V., Gagarina, M.A. (2025). Prosocial behavior in a situation of moral choice: Theoretical approaches to research. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 14(2), 95—103. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140210>

## Введение

Актуальность исследования альтруистического и просоциального поведения подчеркивается как отечественными (Булыгина, 2024; Леонова, 2022), так и зарубежными исследователями (Dewhurst, Rodwell, Lewis, 2023; Pastor et al, 2024; Pfattheicher, Nielsen, Thielmann, 2022). Просоциальное поведение — действия, направленные на благо других людей, групп или сообществ, что важно для продвижения и поддержания здорового общества. При том, что в 2024 году уже был опубликован обзор зарубежных исследований формирования и развития просоциального поведения в контексте детско-родительских отношений (Булыгина, 2024), данная статья направлена на решение другой научной проблемы и выполнена с опорой на модель активации нормы и теорию планируемого поведения. **Цель статьи:** определить наиболее эффективную теоретическую модель просоциального поведения в условиях морального выбора, релевантную экономико-психологическим исследованиям. Изучение данного вопроса в контексте именно экономико-психологических исследований имеет свою специфику (Шепеленко, Косоногов, 2022; Graf et al., 2023), связанную с реализацией экономического поведения и ролью финансовых издержек и вознаграждений. Помимо определения места просоциального поведения в системе понятий и его детерминации, в статье поднимается вопрос о принятии решений в условиях морального выбора, что обеспечивает вклад в такие области научного знания, как нравственная психология, психология принятия решений, а также психология экономического сознания и экономического поведения.

**Новизна исследования** заключается в том, что просоциальное поведение рассматривается в контексте морального выбора и для его анализа предложены

модели, ранее использовавшиеся в основном для про-экологического поведения.

## Материалы и методы

Научная проблема исследования заключается в том, что несмотря на то, что публикации по проблеме просоциального поведения достаточно многочисленны, тем не менее имеются разногласия относительно его структуры, компонентов и детерминант. Для разрешения этого противоречия нами были изучены отечественные и зарубежные статьи в высокорейтинговых журналах, соответствующие теме исследования и преимущественно опубликованные в течение последних трех лет. **Гипотеза исследования:** в экономико-психологических исследованиях, модель, учитывающая как социальные, так и индивидуальные нормы, будет являться наиболее перспективной для объяснения просоциального поведения в ситуации морального выбора. Результаты теоретического анализа, направленного на проверку выдвинутой гипотезы, изложены ниже.

## Результаты

В России и за рубежом имеются разные традиции изучения просоциального поведения, а также близких понятий, таких как «помогающее поведение» и «альтруистическое поведение» (Булыгина, 2024). Рассмотрим их. Просоциальное поведение может определяться как «любое действие, приносящее пользу другому (т. е. совершение чего-то хорошего)» (Schroeder, 2024); «поведение, направленное на защиту или содействие благополучию других» (Weinstein, Ryan, 2023); «позитивное

социальное поведение, которое приносит пользу другим людям или обществу в целом» (Yu, 2024). Здесь приведены определения из разных энциклопедий издательства Springer за 2023—2024 годы, но даже они различаются по объекту, на который направлено поведение, и степени обобщения. Более детальное сопоставление определений просоциального поведения на основании того, подчеркиваются ли в определении намерения, последствия, намерения и последствия вместе, либо социальный контекст, приведены в работе (Pfattheicher, Nielsen, Thielmann, 2022).

Просоциальному поведению обычно противопоставляется антисоциальное — действия, которые потенциально могут причинить вред или поставить в невыгодное положение других людей (Hardy, Bean, Olsen, 2015). Сложность анализа просоциального поведения связана с тем, что его детерминация может осуществляться на микро-, мезо- и макроуровнях. Микроуровень включает генетические, неврологические факторы, факторы развития и личности, которые создают основу для просоциальных действий. Эти факторы микроуровня взаимодействуют с ситуативными и мотивационными факторами, действующими на мезоуровне, что приводит к явной диадной помощи между людьми. Процессы макроуровня влияют на просоциальность на уровне группы и включают волонтерство, внутригрупповое сотрудничество и межгрупповое сотрудничество; они опираются на процессы мезоуровня для содействия общему благу (Schroeder, 2024).

Одной из концепций, связанных с просоциальным поведением, является альтруизм. Большинство авторов сходятся во мнении, что в обоих случаях имеет место позитивное социальное поведение по отношению к кому-либо, но это разные понятия. Например, альтруистическое поведение и просоциальное поведение могут различаться по издержкам субъекта поведения: осуществляющий просоциальное поведение может либо нести, либо не нести издержки (Harris et al., 2023), тогда как альтруизм предполагает обязательные издержки или жертвы для его осуществляющего (Pfattheicher, Nielsen, Thielmann, 2022).

Альтруизм может рассматриваться как один из мотивов просоциального поведения, однако последнее может и не быть вызвано альтруизмом (Batson, Powell, 2003; Pastor et al., 2024; Pfattheicher, Nielsen, Thielmann, 2022). К.Д. Бэтсон и его коллеги выделили четыре группы мотивов просоциального поведения: альтруизм, эгоизм, коллективизм и принциплизм (principlism). Дифференциация основана на выявлении конечной цели для каждого мотива. Эмпатические эмоции, ориентированные на других, являются распространенной формой альтруистической мотивации помогать другим, не ожидая ничего взамен. Для эгоизма конечная цель — увеличение собственного благосостояния (получение вознаграждения, избегание наказания или самонаказания и уменьшение отвращения, вызванного видением страданий других). Конечная цель коллективизма — повышение благосостояния группы. При этом некото-

рые люди могут нанести вред интересам аут-группы ради интересов ин-группы. Для принциплизма конечная цель — поддерживать одну или несколько моральных норм (Batson C.D., Powell, 2003).

Роль эгоизма в просоциальном поведении отмечается и в других отечественных (Шепеленко, Косоногов, 2022) и зарубежных (Ross, 2010) работах. Например, эгоизм может трактоваться как конструкт, который объясняет просоциальное поведение как приносящее пользу как себе (гедонизм), так и другим (альтруизм), т. е. эгоизм является фактором более высокого порядка, чем альтруизм (Ross, 2010). Однако, на наш взгляд, такая трактовка может привести к путанице, особенно когда речь идет об экономико-психологических исследованиях, предполагающих просоциальное поведение в контексте распределения финансовых ресурсов и финансового вознаграждения. При том, что и эгоизм, и альтруизм могут быть мотивами просоциального поведения и, например, побуждать людей делать пожертвования на благотворительность (нести финансовые издержки), мы будем рассматривать их как два разных личных мотива, связанных либо с личной выгодой (получение чего-либо в результате такого поведения например, социального признания или налогового вычета) — тогда это эгоизм, либо не связанных (реализация такого поведения ввиду осознания потребностей других людей) — тогда это альтруизм. В поддержку этой идеи можно привести данные исследования, показывающие, что на нейробиологическом уровне процесс принятия решений о пожертвовании обусловлен активацией разных областей мозга, связанных с альтруистическими и эгоистическими мотивами (Шепеленко, Косоногов, 2022).

Еще один мотив просоциального поведения — это взаимность (реципрокность). Взаимность может пониматься как обязательство принести пользу (и стремление не причинить вреда) конкретным людям, от которых была получена помощь и благосклонность в прошлом, либо как модель обмена (получите то, что было отдано), либо как моральное предписание (отдавайте, когда получаете) (Pastor et al., 2024).

Обобщая вышесказанное, еще раз отметим, что просоциальное поведение — это поведение, которое прямо или косвенно приносит пользу другим, группам или обществу в целом, обусловлено разными мотивами и может быть реализовано на разных уровнях. Из этого следует, что, с одной стороны, насильственное поведение, направленное на пользу и благо общества, например реализуемое правоохранительными органами, тоже будет являться просоциальным (Yu, 2024); а с другой стороны, «польза» и «благо» для обществ с разной системой ценностей имеют разное содержание, т. е. просоциальным будет считаться разное поведение. Иными словами, просоциальное поведение следует рассматривать в контексте морали и нравственности.

#### ***Просоциальное поведение и моральный выбор***

Мораль может быть определена как психический феномен, который состоит из мыслей и чувств по пово-

ду прав и обязанностей, хороших и плохих черт характера (добродетелей и пороков), а также правильных и неправильных мотивов и поведения (Krebs, 2008).

В России и за рубежом традиции исследования морали различаются. Так, А.Л. Журавлев и А.В. Юревич, ссылаясь на традиции разрабатываемого в ИП РАН научного направления «Психология нравственности» справедливо отмечают, что «...в зарубежной психологии (англо-американской традиции) понятие “мораль” по существу поглотило понятие “нравственность”: существует исследовательская область — психология морали, но отсутствует психология нравственности» (Журавлев, Юревич, 2013, с. 6); а в отечественной психологии либо категория «нравственность» включает в себя категорию «мораль», либо мораль рассматривается как форма общественного сознания, а нравственность — применительно к конкретному субъекту (Журавлев А.Л., Юревич, 2013). В этой статье мы будем использовать понятия «моральный выбор», понимая под ним принятие решения (принятие на себя ответственности перед собой и обществом) в ситуации выбора, затрагивающего социальные нормы и индивидуальные ценности, и «моральные дилеммы» как вариант наиболее трудного морального выбора (Лебедев, 2022; Пономарева, 2024).

Моральные дилеммы порождают конфликты между двумя традициями: консеквенциализмом (утилитаризмом), который оценивает действия на основе их последствий, и деонтологией, которая оценивает сами действия (Crockett, 2013). Люди, которые предпочитают деонтологический, а не утилитаристский выбор в моральных дилеммах, воспринимаются как имеющие более сильные моральные качества, чем люди, которые демонстрируют обратное предпочтение. Результаты четырех исследований ( $N = 980$ ) позволяют предположить, что воспринимаемая мораль связана с большей предполагаемой приверженностью моральным нормам при разрешении моральных дилемм. Что касается чувствительности к последствиям и общих тенденций действий, результаты были неоднозначными и объяснялись характеристиками, которые смешивались с воспринимаемой моралью (Gawronski, 2022). Чувство социальной связанности (feeling socially connected) смещает выбор в сторону утилитаризма (Lucas, Livingston, 2014).

Как соотносится моральный выбор и просоциальное поведение? Если моральный выбор моделируется как решение, основанное на ценностях, которое сопоставляет личные интересы с моральными издержками/вредом для других (Qu, B nistant, Dreher, 2022), то, по сути, выбор производится между помощью другим и уклонением от такого поведения, и тогда моральное — значит просоциальное поведение. Однако большинство исследователей придерживаются мнения, что моральное (этичное) поведение не равно просоциальному, но моральный выбор скорее ведет к просоциальному поведению, чем к антисоциальному, например в работах Харди, Бина, Олсена, Ванга и др. (Hardy, Bean, Olsen, 2015; Wang, Zhang, 2024; Wang et al., 2024). Поскольку

моральная идентичность (приравниваемая к устойчивой приверженности моральным действиям) включает в себя два измерения: интернализацию и символизацию, то механизмы, обеспечивающие моральный выбор и просоциальное поведение, будут разными. Просоциальное поведение при высокой символизации моральной идентичности обусловлено потребностью заслужить одобрение других, а при высокой интернализации — соответствием между моральными стандартами и реальным поведением (Aquino, Kay, 2018). В другой публикации показано, что моральное отстранение (moral disengagement) более тесно связано с антисоциальным, чем с просоциальным поведением в спорте (Zhu et al., 2025). Таким образом, просоциальное поведение может быть как этичным, так и неэтичным, а этичное — как просоциальным, так и направленным на удовлетворение собственных интересов (Levine., Lupoli, 2022; Wang et al., 2024). В работе (Wang et al., 2024) установлено, что хотя неэтичное просоциальное поведение оценивается как менее моральное, чем этичное просоциальное поведение, оно, тем не менее, ассоциируется с таким же уровнем социальных связей, как и этичное просоциальное поведение. То есть в отличие от неэтичного поведения, реализованного в собственных интересах, неэтичное просоциальное поведение не ведет к разрушению социальных связей. В таблице приведены примеры вариантов поведения, в условиях морального выбора, в разной степени направленных на пользу других.

Приведенные в таблице примеры могут быть оспорены по причине того, что разное поведение может быть признано просоциальным (см. выше) и этичным. То есть встает вопрос о соотношении общественных норм морали и их субъективной значимости.

Для объяснения просоциального поведения в психологии используются разные теоретические модели, мы представим в этой статье три из них: Модель активации нормы (МАН), Теорию планируемого поведения (ТПП) и модель, объединяющую МАН и ТПП.

#### **Модель активации нормы (МАН)**

Модель активации норм — МАН (Norm Activation Model, NAM) была предложена Шаломом Шварцем для описания того, как люди ведут себя в отношении моральных дилемм (Schwartz, 1977). МАН включает три типа переменных для прогнозирования просоциального поведения: 1) личные нормы (personal norms), которые могут быть определены как чувство «морального обязательства» действовать или не действовать определенным образом; 2) осознание последствий (awareness of consequences), которое представляет собой степень понимания субъектом вероятности наступления негативных последствий, если он не совершит действия, соответствующие просоциальному поведению; 3) приписывание ответственности (ascription of responsibility), характеризующееся чувством ответственности за негативные последствия при уклонении от просоциальных действий (De Groot, Steg, 2009). Были сопоставлены две наиболее частые интерпретации МАН: модели медиа-



Таблица 1 / Table 1

**Примеры экономического поведения с разным соответствием этическим нормам и просоциальной направленности /  
Examples of economic behavior with different compliance with ethical standards and prosocial orientation**

Поведение / Behavior	Этичное / Ethical	Неэтичное / Unethical
Просоциальное / Prosocial	Отказ от приобретения дорогостоящей вещи с целью осуществления пожертвований в фонд поддержки нуждающихся / Refusal to purchase an expensive item in order to make a donation to a fund to support those in need	Ложь с целью получения пожертвований в фонд поддержки нуждающихся / Lying to obtain donations to a fund to support those in need
Антисоциальное (в собственных интересах) / Antisocial (self-serving)	Блокировка перевода денег на лечение тяжелобольных пациентов, потому что деньги получены преступным путем / Blocking the transfer of money for the treatment of seriously ill patients because the money was obtained through criminal means	Ложь с целью личного обогащения / Lying for personal gain

ции и модели модерации (графическое изображение см.: De Groot, Steg, 2009).

Исследователи, предлагающие модель медиации, предполагают, что личные нормы опосредует связь между приписыванием ответственности и просоциальными намерениями и поведением, а приписывание ответственности опосредует отношения между осознанием последствий и личными нормами. Исследователи, отстаивающие модель модерации, считают, что связь между личными нормами и просоциальным поведением особенно сильна среди людей, которые хорошо осознают последствия отсутствия просоциального действия, и людей, которые чувствуют высокую ответственность за последствия такого поведения. Напротив, когда осознание последствий и приписывание ответственности низкие, личные нормы с меньшей вероятностью будут влиять на поведение, поскольку люди могут отрицать проблему или свою ответственность за реагирование, тем самым нейтрализуя те обязательства, которые они чувствуют. В результате пяти проведенных исследований большую поддержку получила медиационная модель (De Groot, Steg, 2009).

МАН активно применяется в исследованиях проэкологического поведения (Choo et al., 2024; Hidalgo-Crespo et al., 2024; Surira, Zakkariya, Sajid, 2025). Поскольку проэкологическое поведение может рассматриваться как один из вариантов просоциального поведения, а в структуре его факторов выделены личные нормы, мы предполагаем уместность использования этой модели для исследования просоциального поведения в условиях морального выбора.

**Теория планируемого поведения (ТПП)**

ТПП была сформулирована Айзеком Айзенем (Ajzen, 1991) и предполагает, что поведение человека определяется его намерениями, которые, в свою очередь, зависят от трех факторов: субъективных норм (subjective norms), воспринимаемого поведенческого контроля (perceived behavioral control) и аттитюдов к поведению (attitudes). Аттитюды к поведению — это

положительная или отрицательная оценка человеком данного поведения. Субъективная норма — это воспринимаемая человеком общественная приемлемость действия или степень давления со стороны важных референтных лиц относительно того, должен ли человек вести себя определенным образом, что содержательно соответствует социальным нормам. Воспринимаемый поведенческий контроль — это убежденность человека в своей способности выполнять определенное поведение. Эти факторы в совокупности формируют поведенческие намерения человека: если аттитюды, субъективная норма и воспринимаемый поведенческий контроль сильны, намерение будет твердым, это приведет к желаемому поведению. ТПП также моделирует прямое влияние воспринимаемого поведенческого контроля на поведение (графическое изображение см.: Ajzen, 1991).

ТПП широко применяется в различных областях, включая проактивное поведение в отношении здоровья (Tang et al., 2024), охраны окружающей среды (Hendrawan D., Musshoff, 2024) и внедрения технологий в экологическом контексте (Sapry, Ahmad, 2024), а значит, и просоциального поведения в целом.

**Обсуждение результатов**

При том, что МАН и ТПП активно используются для построения моделей просоциального поведения, тем не менее есть некоторые ограничения, связанные с их использованием в контексте морального выбора. Например, ТПП неоднократно критиковалась за игнорирование моральных соображений, особенно в морально значимых областях, и предлагалось включать в модель моральные нормы (Mansstead, 1999). Ответом на подобную критику стало использование интегративных моделей.

**Теории, объединяющие МАН и ТПП**

В последнее время приобрели популярность модели, объединяющие ТПП и МАН, особенно в исследовании разных аспектов проэкологического поведения (Chen et al., 2024; Le, Nguyen, 2022; Savari et al., 2023) и транспор-

<sup>1</sup> В контексте статьи важно, что это варианты поведения, не направленные на благо общества, при этом степень вреда или угрозы обществу может быть разной.



та (Cui et al., 2025). Уже проведенные исследования показывают, что объединение моделей МАН и ТПП обеспечивает более высокую эффективность, чем каждая из моделей по отдельности, поскольку учитывает как личные, так и субъективные нормы (Cui et al., 2025).

ТПП делает упор на субъективные нормы, которые предписывают одобряемый обществом вариант поведения и являются для человека внешними, а МАН апеллирует к активации внутренних личностных норм, которые, в отличие от субъективных, отражают моральные обязательства человека, а не социальное давление. В контексте морального выбора для оценки просоциального поведения предпочтительна именно эта модель, поскольку она позволяет учесть не только то, какой выбор предписывают/запрещают социальные нормы, но и субъективную значимость такого выбора в иерархии ценностей отдельного человека.

Социальные и личные нормы отражают взгляды на альтруизм или эгоизм, поэтому принципиальное преимущество комбинированной модели заключается еще и в том, что она позволяет учитывать как альтруистические, так и корыстные мотивационные факторы во взаимодействии друг с другом и, следовательно, более комплексное понимание просоциального поведения в контексте экономико-психологических исследований. Примером реализации такого подхода могло бы быть исследование готовности вносить пожертвования на лечение тяжело больных. Мы рассматриваем внесение пожертвований как просоциальное поведение, поскольку — это поведение, приносящее пользу другим людям. Здесь мы можем констатировать наличие морального выбора, так как речь идет о решении серьезной проблемы, связанной с жизнью и здоровьем других людей, эта ситуация актуализирует социальные эмоции (стыд, вину, гордость) и требует «жертв» со стороны лица, принимающего решение. Намерение делать пожертвование и связанное с ним поведение будут обусловлены: во-первых, отношением к такому поведению — тем, как человек в принципе относится к пожертвованиям, считает ли их благим делом или наоборот; во-вторых, воспринимаемым поведенческим контролем — в какой степени человек верит, что его пожертвования могут помочь, а именно: излечим ли обращающийся за помощью или нет и достигнут ли пожертвования адресата (например, это обращение реального человека или мошенническая схема); в-третьих, субъективными нормами — тем, в какой степени в данном обществе поощряется или осуждается такое поведение. Субъективные нормы могут напрямую оказывать влияние на намерения, а могут опосредоваться личными нормами. Личные нормы являются внутренними, более устойчивыми регуляторами принятия мораль-

ного решения и могут выходить за рамки социальных норм (Batzke, Ernst, 2024). В-четвертых, личные нормы определяются осознанием последствий (что произойдет, если я осуществляю / не осуществляю пожертвование: насколько я оцениваю эту ситуацию как серьезную — это вопрос жизни и смерти, качества жизни или комфорта) и приписыванием ответственности (лично я несу ответственность за качество жизни / выздоровление себя и других людей или, например, это ответственность системы здравоохранения, социального фонда, государства). То есть проведенный теоретический анализ допускает высокую вероятность эффективности применения данной модели для исследования просоциального экономического поведения в контексте морального выбора.

В качестве перспектив, хотелось бы отметить возможность эмпирической проверки выдвинутой модели на реальных или смоделированных случаях пожертвований в разных условиях.

## Выводы

Просоциальное поведение — это поведение, которое прямо или косвенно приносит пользу другим, группам или обществу в целом. Поскольку такие понятия, как «польза» и «благо» для человека, группы и общества, а также их приоритетность, обусловлены социальной, политической и экономической системой общества, то и поведение, которое будет считаться просоциальным, будет разным для разных обществ и связано с его (общества) социальными нормами.

Просоциальное поведение является результатом нравственного выбора человека, основанного на его собственной системе ценностей, которая может выходить за рамки общественной морали.

Наиболее перспективной моделью для изучения просоциального поведения в контексте морального выбора является интегративная модель, сочетающая модель активации нормы и теории планируемого поведения, позволяющая учитывать, как личные, так и социальные нормы и их роль в выборе и оплате блага для себя и других.

**Ограничения.** Интегративная модель, сочетающая модель активации нормы и теорию планируемого поведения, еще не прошла эмпирическую верификацию на примере просоциального экономического поведения в контексте морального выбора.

**Limitations.** An integrative NAM-TPB model has not yet been empirically verified using the example of prosocial economic behavior in the context of moral choice.

## Список источников / References

1. Булыгина, М.В. (2024). Развитие просоциального поведения у детей и подростков в контексте детско-родительских и сиблинговых отношений (обзор современных зарубежных исследований). *Современная зарубежная психология*, 13(3), 123—132. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130312>

- Bulygina, M.V. (2024). Development of prosocial behavior in children and adolescents in the context of child-parent and sibling relationships (review of modern foreign studies). *Journal of Modern Foreign Psychology*, 13(3), 123—132. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130312>
2. Журавлев, А.Л., Юревич, А.В. (2013). Психология нравственности как область психологического исследования. *Психологический журнал*, 34(3), 4—14. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20132646> (дата обращения: 21.05.2025).  
 Zhuravlev, A.L., Yurevich, A.V. (2013). Psychology of morality as a field of psychological research. *Psychological Journal*, 34(3), 4—14. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20132646> (viewed: 21.05.2025).
3. Лебедев, А.Н. (2022). Групповая поляризация мнений в условиях неопределенности морального выбора. *Экспериментальная психология*, 15(2), 159—171. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2022150212>  
 Lebedev, A.N. (2022). Group opinion polarization in conditions of moral choice uncertainty. *Experimental psychology (Russia)*, 15(2), 159—171. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/exppsy.2022150212>
4. Леонова, Е.Н. (2022). Ориентации в трудных ситуациях оказания помощи в зависимости от типа установки личности на помогающее поведение. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития*, 11(1(41)), 24—34. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2022-11-1-24-34>  
 Leonova, E.N. (2022). Orientations in difficult situations of providing assistance according to the type of the individual's attitudes towards helping behaviour. *Izvestiya of Saratov University. New series. Series: Educational acmeology. Developmental psychology*, 11(1(41)), 24—34. (In Russ.). <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2022-11-1-24-34>
5. Пономарева, Е.В. (2024). Влияние соционического типа на выбор человека при решении моральных дилемм. *Russian Journal of Education and Psychology*, 15(4), 362—399. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2024-15-4-557>  
 Ponomareva, E.V. (2024). Person's choice in moral dilemmas solution socionic type influence. *Russian Journal of Education and Psychology*, 15(4), 362—399. (In Russ.). <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2024-15-4-557>
6. Шепеленко, А.Ю., Косоногов, В.В. (2022). Мозговое обеспечение принятия решений о пожертвованиях из альтруистических и эгоистических побуждений. *Журнал высшей нервной деятельности имени И.П. Павлова*, 72(5), 643—650. <https://doi.org/10.31857/S0044467722050148>  
 Shepelenko, A.Y., Kosonogov, V.V. (2022). Brain correlates of decisions to donate with altruistic and egoistic motives. *Journal of Higher Nervous Activity named after I.P. Pavlov*, 72(5), 643—650. (In Russ.). <https://doi.org/10.31857/S0044467722050148>
7. Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179—211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
8. Aquino, K., Kay, A. (2018). A social cognitive model of moral identity. In: K. Gray & J. Graham (Eds.), *Atlas of Moral Psychology*, (p. 133—140). New York: The Guilford Press.
9. Batson, C.D., Powell, A.A. (2003). Altruism and prosocial behavior. In: T. Millon, M.J. Lerner, I.B. Weiner (Eds.), *Handbook of Psychology: Personality and social psychology* (pp. 463—484). Hoboken: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/0471264385.wei0519>
10. Batzke, M.C.L., Ernst, A. (2024). Distinguishing fast change in social norms and slow change in personal norms in cooperative decision-making. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1380341. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1380341>
11. Chen, T., Chen, W., Lu, X., Xiao, H. (2024). Analysis of factors influencing family farms' adoption of green prevention and control techniques on an integrative framework of the TPB and NAM. *Acta Psychologica*, 247, Article 104314. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104314>
12. Choo, S.Y., Vafaei-Zadeh, A., Hanifah, H., Ramayah Thurasamy, R. (2024). Predicting electric vehicles adoption: A synthesis of perceived risk, benefit and the NORM activation model. *Research in Transportation Business & Management*, 56, Article 101183. <https://doi.org/10.1016/j.rtbm.2024.101183>
13. Crockett, M.J. (2013). Models of morality. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(8), 363—366. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.06.005>
14. Cui, S., Tian, L., Bao, Y., Zhang, Z. (2025). Impacts of negative congestion experiences on acceptance of tradable credits schemes: Integration of NAM and TPB. *Transport Policy*, 160, 192—211. <https://doi.org/10.1016/j.tranpol.2024.11.010>
15. De Groot, J.I.M., Steg, L. (2009). Morality and prosocial behavior: the role of awareness, responsibility, and norms in the norm activation model. *The Journal of Social Psychology*, 149(4), 425—449. <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.4.425-449>
16. Dewhurst, I., Rodwell, D., Lewis, I. (2023). Attachment, altruistic personality traits and the theory of planned behaviour as predictors of altruistic driving behaviours in young adults. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 92, 89—107. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2022.11.011>
17. Gawronski, B. (2022). Moral impressions and presumed moral choices: Perceptions of how moral exemplars resolve moral dilemmas. *Journal of Experimental Social Psychology*, 99, Article 104265. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2021.104265>
18. Graf, C., Suanet, B., Wiepking, P., Merz, E.-M. (2023). Social norms offer explanation for inconsistent effects of incentives on prosocial behavior. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 211, 429—441. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2023.05.003>
19. Hardy, S.A., Bean, D.S., Olsen, J.A. (2015). Moral identity and adolescent prosocial and antisocial behaviors: Interactions with moral disengagement and self-regulation. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(8), 1542—1554. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0172-1>

20. Harris, M.W., Byrne, K.A., Liu, Y., Anaraky, R.G. (2023). The cost of giving: Examining the relationship between narcissistic, self-sacrificing, and empathetic traits on effortful versus effortless prosocial behavior. *Journal of Research in Personality*, 102, Article 104320. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104320>
21. Hendrawan, D., Musshoff, O. (2024). Risky for the income, useful for the environment: Predicting farmers' intention to adopt oil palm agroforestry using an extended theory of planned behavior. *Journal of Cleaner Production*, 475, Article 143692. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2024.143692>
22. Hidalgo-Crespo, J., Berrones, N., Riel, A., Amaya-Rivas, J.L. (2024). Exploring the norm activation model together with external influences and environmental moral values: The case of guayaquil, ecuador. In: *Systems, Smart Technologies and Innovation for Society: Proceedings of CITIS'2023*, 2 (pp. 174—185). Cham: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-52090-7\\_17](https://doi.org/10.1007/978-3-031-52090-7_17)
23. Krebs, D.L. (2008). Morality: An evolutionary account. *Perspectives of Psychological Science*, 3(3), 149—172. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00072.x>
24. Le, M.H., Nguyen, P.M. (2022). Integrating the theory of planned behavior and the norm activation model to investigate organic food purchase intention: Evidence from Vietnam. *Sustainability*, 14(2), Article 816. <https://doi.org/10.3390/su14020816>
25. Levine, E.E., Lupoli, M.J. (2022). Prosocial lies: Causes and consequences. *Current Opinion in Psychology*, 43, 335—340. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.006>
26. Lucas, B.J., Livingston, R.W. (2014). Feeling socially connected increases utilitarian choices in moral dilemmas. *Journal of Experimental Social Psychology*, 53, 1—4. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2014.01.011>
27. Manstead, A.S.R. (1999). The role of moral norm in the attitude-behavior relation. In: D.J. Terry, M.A. Hogg (Eds.), *Attitudes, behavior, and social context* (pp. 11—30). New York: Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781410603210>
28. Pastor, Y., Pérez-Torres, V., Thomas-Currás, H., Lobato-Rincón, L.L., López-Sáez, M.A., García, A. (2024). A study of the influence of altruism, social responsibility, reciprocity, and the subjective norm on online prosocial behavior in adolescence. *Computers in Human Behavior*, 154, Article 108156. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108156>
29. Pfattheicher, S., Nielsen, Y.A., Thielmann, I. (2022). Prosocial behavior and altruism: A review of concepts and definitions. *Current Opinion in Psychology*, 44, 124—129. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.021>
30. Qu, C., B nistant, J., Dreher, J.C. (2022). Neurocomputational mechanisms engaged in moral choices and moral learning. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 132, 50—60. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.11.023>
31. Ross, S.M. (2010). A theory of planned behavior approach to prosocial consumption behaviors: Incorporating egoism as motivation. URL: <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=d827b8f3988a6a6d639fd0232622c7eeb680e792> (viewed: 21.05.2025).
32. Sapry, H.R.M., Ahmad, A.R. (2024). Theory of planned behavior (TPB) and theory of reasoned action (TRA) in halal technology study. In: N.A.A. Rahman, M.H. Ali (Eds.), *Emerging Technology and Crisis Management in The Halal Industry: Issues and Recent Developments* (pp. 67—81). Singapore: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-981-97-1375-2\\_5](https://doi.org/10.1007/978-981-97-1375-2_5)
33. Savari, M., Damaneh, H.E., Damaneh, H.E., Cotton, M. (2023). Integrating the norm activation model and theory of planned behaviour to investigate farmer pro-environmental behavioural intention. *Scientific Reports*, 13, Article 5584. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-32831-x>
34. Schroeder, D.A. (2024). Prosocial Behavior. In: S.T. Allison, J.K. Beggan, G.R. Goethals (Eds.), *Encyclopedia of Heroism Studies* (pp.1638—1644). Cham: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-48129-1>
35. Schwartz, S.H. (1977). Normative influences on altruism. *Advances in experimental social psychology*, 10, 221—279. Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60358-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60358-5)
36. Surira, M.D., Zakkariya, K.A., Sajid, M. (2025). Shaping pro-environmental behavior through CSR messaging: Insights from the norm activation model. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 82, Article 104123. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2024.104123>
37. Tang, K., Yao, J., Wang, R., Ruan, W., Chen, X., Yang, L., Li, Y., Zhang, R., Zhou, C. (2024). Factors influencing proactive health behaviors in pre-frailty older adults: A qualitative study based on theory of planned behavior. *Geriatric Nursing*, 60, 671—676. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2024.10.029>
38. Wang, J., Zhang, H. (2024). Unethical prosocial behavior and self-dehumanization: The roles of social connectedness and perceived morality. *British Journal of Social Psychology*, 63(4), 2158—2179. <https://doi.org/10.1111/bjso.12776>
39. Wang, Y., Zhang, H., Hu, Z., Ma, Y., Sun, Y., Zhang, J., He, Y. (2024). Perceived social support and prosocial behavior in medical students: Mediating effect of empathy and moderating role of moral identity. *Acta Psychologica*, 250, Article 104543. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104543>
40. Weinstein, N., Ryan, R.M. (2023). Prosocial Behavior. In: F. Maggino (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 5520—5524). Cham: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1\\_2293](https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2293)
41. Yu, K. (2024). Prosocial behavior. In: K. Zhang (Ed.), *The ECPH Encyclopedia of Psychology* (pp. 1145—1147.). Singapore: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-981-99-6000-2\\_227-1](https://doi.org/10.1007/978-981-99-6000-2_227-1)
42. Zhu, L., Zhou, B., Hou, J., Wang, J., Zhou, Y. (2025). Associations between moral disengagement and prosocial and antisocial behavior in sport: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 76, Article 102762. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102762>



### **Информация об авторах**

*Надежда Анатольевна Соловова*, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и развития человеческого капитала, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (ФГБОУ ВО «Финансовый университет»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1112-0759>, e-mail: solovovana@gmail.com

*Алексей Владиславович Кирпичев*, магистрант, факультет международных экономических отношений, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (ФГБОУ ВО «Финансовый университет»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9115-5717>, e-mail: alexey.kirichev.m191@gmail.com

*Мария Анатольевна Гагарина*, доктор психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и развития человеческого капитала, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (ФГБОУ ВО «Финансовый университет»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7812-7875>, e-mail: mgagarina224@gmail.com

### **Information about the authors**

*Nadezhda A. Solovova*, Candidate of Sciences (Psychology), Associate Professor, Department of Psychology and Human Capital Development, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1112-0759>, e-mail: solovovana@gmail.com

*Alexey V. Kirpichev*, Master Student, Faculty of International Economic Relations, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9115-5717>, e-mail: alexey.kirichev.m191@gmail.com

*Maria A. Gagarina*, Doctor of Sciences (Psychology), Associate Professor, Department of Psychology and Human Capital Development, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7812-7875>, e-mail: mgagarina224@gmail.com

### **Вклад авторов**

Соловова Н.А. — идеи исследования; сбор и анализ данных; аннотирование, написание рукописи; планирование исследования.

Кирпичев А.В. — идеи исследования; сбор и анализ данных; написание и оформление рукописи.

Гагарина М.А. — идеи исследования; сбор и анализ данных; написание рукописи; планирование исследования; контроль за проведением исследования.

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

### **Contribution of the authors**

Nadezhda A. Solovova — ideas; data collection and analysis; annotation, writing of the manuscript; planning of the research;

Alexey V. Kirpichev — ideas; data collection and analysis; writing and design of the manuscript;

Maria A. Gagarina — ideas; analysis; writing of the manuscript; planning of the research; control over the research.

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

### **Конфликт интересов**

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

### **Conflict of interest**

The authors declare no conflict of interest.

### **Декларация об этике**

Исследование было рассмотрено и одобрено Этическим комитетом ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (№ протокола от 10.01.2025 г.).

### **Ethics statement**

The study was reviewed and approved by the Ethics Committee of Moscow State University of Psychology and Education (report no, 2025/01/10).

Поступила в редакцию 29.11.2024

Поступила после рецензирования 06.04.2025

Принята к публикации 21.05.2025

Опубликована 30.06.2025

Received 2025.11.29.

Revised 2025.04.06.

Accepted 2025.05.21.

Published 2025.06.30.



Обзорная статья | Review paper

## Современные зарубежные подходы к открытому усыновлению

Ю.Ф. Чинарёва<sup>1</sup> ✉

<sup>1</sup> Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Российская Федерация  
✉ [yuliachinareva@gmail.com](mailto:yuliachinareva@gmail.com)

### Резюме

**Контекст и актуальность.** В статье представлен обзор зарубежной литературы на тему открытого и закрытого усыновления, приведены результаты исследований, ранее не переводившихся на русский язык, посвященных разным аспектам развития личности усыновленного ребенка сквозь призму открытой и закрытой моделей усыновления. Рассмотрен зарубежный опыт становления открытого усыновления на примере Великобритании, где до 1975 г. действовала закрытая модель. **Цель.** Автор предпринял попытку проанализировать различные подходы зарубежных исследователей к пониманию проблемы открытого усыновления, его отличия от традиционной, закрытой, модели, а также рассмотреть представления о потенциальных рисках открытого усыновления, в частности о том, что оно может затруднить формирование близких родственных отношений в приемной семье. **Новизна.** Предложена авторская классификация видов открытого усыновления, в зависимости от уровня интенсивности контакта между приемной и биологической семьями, объяснена разница между открытым усыновлением и усыновлением без сохранения тайны. **Практическое значение.** Статья имеет практическое значение как для широкой общественности и усыновителей, так и для специалистов в сфере детского семейного устройства, поскольку помогает прояснить практические аспекты открытой и закрытой моделей усыновления с точки зрения интересов приемного ребенка.

**Ключевые слова:** открытое усыновление, закрытое усыновление, тайна усыновления, приемная семья, биологическая семья

**Благодарности.** Автор благодарит за помощь в сборе данных для исследования Сообщество взрослых усыновленных.

**Для цитирования:** Чинарёва, Ю.Ф. (2025). Современные зарубежные подходы к открытому усыновлению. *Современная зарубежная психология*, 14(2), 104—113. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140211>

## Modern Foreign Approaches to Open Adoption

Yu.F. Chinareva<sup>1</sup> ✉

<sup>1</sup> National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation  
✉ [yuliachinareva@gmail.com](mailto:yuliachinareva@gmail.com)

### Abstract

**Context and relevance.** The article presents a review of foreign literature on open and closed adoption, presents the results of studies that have not previously been translated into Russian, which explore various aspects of an adopted child's personality development through the lens of open and closed adoption models. The foreign experience of the development of open adoption is considered using the example of Great Britain, where a closed model was in effect until 1975. The article analyzes different approaches taken by foreign researchers in understanding the challenges of open adoption, its distinctions from the traditional closed model, and discusses concerns about potential risks of open adoption — particularly the possibility that it may hinder the formation of close familial bonds within the adoptive family. The author proposes an original classification of open adoption types based on the intensity of contact between adoptive and birth families and explains the difference between open adoption and adoption without secrecy. The article holds practical value for the general public, adoptive parents, and professionals in the field of child protection services, as it helps to clarify the practical aspects of open and closed adoption models from the perspective of the adopted child's best interests.

**Keywords:** open adoption, closed adoption, secrecy in adoption, adoption family, biological family

**Acknowledgements.** The author is grateful for assistance in data collection to the Community of adult adoptees.

**For citation:** Chinareva, Yu.F. (2025). Modern foreign approaches to open adoption. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 14(2), 104—113. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140211>

## Введение

Вопрос тайны усыновления является одним из наиболее актуальных и обсуждаемых в связи с проблемой устройства в семью детей, оставшихся без попечения родителей, поскольку затрагивает интересы разных сторон — от самих усыновленных до усыновителей и биологических родителей — и не может не отражаться на психологическом состоянии каждого из участников.

Интересно, что в Семейном кодексе РФ нет термина для семьи, усыновившей ребенка. Существует понятие «приемная семья», означающее, согласно ст. 152, опеку (попечительство) над ребенком по договору с органом опеки и попечительства на срок, указанный в таком договоре.

Усыновление, в свою очередь, является постоянной формой семейного устройства, при которой между усыновителями и ребенком законодательно закрепляются родственные связи. Таким образом, семья, усыновившая ребенка, отождествляется с обычной семьей, где ребенок появился в результате рождения.

Поскольку в отношении семьи, взявшей ребенка под опеку, не действует тайна усыновления, для целей данной статьи под термином «приемная семья» мы будем понимать семью, усыновившую ребенка, т. е. выбравшую среди всех форм семейного устройства именно усыновление. Семью, в которой был рожден усыновленный ребенок, мы будем называть «биологической семьей» (в литературе также встречается термин «кровная семья») и соответственно будем использовать термины «биологические родители» и «биологические родственники».

Согласно ст. 124 Семейного кодекса РФ, усыновление или удочерение являются приоритетной формой устройства детей, оставшихся без попечения родителей (далее мы используем термин «усыновление» как общий для усыновления и удочерения). В отличие, например, от опеки (попечительства), которая прекращается по достижении ребенком совершеннолетия или полной гражданской дееспособности, усыновление носит бессрочный характер (исключение составляют случаи отмены усыновления).

Одним из наиболее значимых событий в сфере усыновления за последние полвека является внедрение концепции его открытости. Изменение потребностей приемных детей в связи с ростом числа межнациональных усыновлений, а также усыновления детей старшего возраста с устоявшимися связями с биологическими родственниками потребовало изменения практики, и контакт с биологической семьей стал рассматриваться как желательный.

В РФ тайна усыновления закреплена ст. 139 Семейного кодекса. Более того, ст. 155 УК РФ

запрещает усыновленным и после достижения ими совершеннолетия получать сведения о биологических родителях без согласия усыновителей, даже если последних уже нет в живых. Тем не менее, на уровне государственной политики наметилась тенденция перехода «к системе открытого усыновления с отказом от тайны усыновления» (Указ Президента РФ № 761 от 01.06.2012 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012—2017 гг.»).

Анализ показал, что даже в специальной отечественной литературе отсутствует четкая формулировка понятия «открытое усыновление». Зачастую оно сводится к отказу приемной семьи от тайны усыновления. Действительно, открытая модель предполагает, что усыновители в какой-то момент сообщат приемному ребенку информацию о его биологической семье. Однако в строгом смысле термин «открытое усыновление» подразумевает не только сообщение усыновленному историю его происхождения, но и ту или иную степень контакта между приемной и биологической семьями после усыновления (Jones, 2016).

В статье рассматривается мировой опыт применения открытой модели, приводятся исследования за весь период ее становления с 1970-х гг. до сегодняшнего дня.

## Путь от закрытости к открытости

В любые времена во всех странах случалось так, что в результате войн, эпидемий, бедности и других обстоятельств дети теряли родителей и обретали новые семьи. Каждой истории усыновления, даже самой благополучной, всегда предшествует трагедия — ведь прежде чем стать приемным, ребенок лишился своей биологической семьи. Когда он попадает в новую семью, перед усыновителями и сопровождающими специалистами встает целый ряд вопросов. Стоит ли рассказывать ему о том, что случилось с его биологической семьей? Не станет ли эта информация слишком травматичной? Когда и в какой форме об этом лучше сообщить? Какие сведения предоставить?

В отечественной психологии вопрос тайны усыновления, на наш взгляд, оказался в центре разнообразных противоречий — между интуитивным пониманием, житейским представлением и научным знанием, между новыми результатами и старыми подходами. Наконец, между недостаточной представленностью в психологии и знанием в других науках. В частности, тайне усыновления уделяется большое внимание в юриспруденции, что, с одной стороны, помогает упорядочить объяснительный потенциал, который «... часто стихийно, а не продуманно вовлекается в текущий юридический дискурс» (Комиссарова, 2022,

с. 20), а с другой, множит вопросы, выходящие за рамки правоведения.

В русскоязычной психологической литературе открытость в усыновлении чаще исследуется с позиций замещающей семьи. Фокус при этом делается на особенностях семей, сохраняющих тайну (Е.Б. Жуйкова и Л.С. Печникова), мотивации к усыновлению (В.Н. Ослон, Ю.Ф. Лахвич), жизнеспособности замещающей семьи (А.В. Махнач, А.И. Лактионова). Автор данной статьи предпринял попытку исследовать зарубежный опыт сквозь призму влияния открытости непосредственно на усыновленного ребенка.

Во всем мире институт усыновления традиционно начинался с закрытой модели, постепенно переходя к открытой. Такое изменение в практике во многом стало результатом растущего осознания потенциально пагубных последствий конфиденциальности, присущей закрытому усыновлению.

Первоначально сохранение тайны имело целью избежать стигм незаконнорожденности и бесплодия, с которыми сталкиваются классические, по Д. Браун, участники усыновления — «незамужняя мать, внебрачный ребенок и бесплодная пара» (цит. по: Jones, 2016, с. 85).

По мере появления исследований, посвященных взрослым усыновленным, стало очевидно, что усыновление, по красноречивому выражению Д. Хау и Дж. Фист, редко представляет собой «полный разрыв и перезагрузку» (цит. по: Jones, 2016, с. 85) и что потребность знать свое происхождение, понимать наследственность — вовсе не пустой звук.

Пик зарубежных исследований психологических особенностей усыновленных пришелся на конец XX в. и связан с такими учеными, как Д. Кирк (теория социально-ролевой адаптации), Х. Сантс (термин «генеалогическая спутанность» (genealogical bewilderment)), Д. Бродзински (концепция коммуникативной и структурной открытости), А. Сороски (исследование мотивации поиска приемными детьми своих биологических родителей), А. Баран и Р. Паннор (исследование триады усыновления), Дж. Смол, Д. Браун, К. Розенберг и В. Гроуз, К. Сорич и Р. Сиберт, Л. Мелина, Дж. Демик и С. Уопнер, Ф. Пачеко и Р. Эме, Ф. Стоун, Дж. Триселиотис, П. Бриник, К. Кэй, Л. Рейнор, Д. Силверстейн, К. Депп, Дж. Пэйтон, Дж. Хупс, Дж. Фреттер, Д. Сигел, Дж. Логан, М. Райберн, Р. Барт, М. Боланд, К. Макаскилл, И. Синклер и др. (Affleck, Steed, 2001; Demick, Warner, 1988; Jones, 2016). Хотя работы вышеназванных авторов не переведены на русский язык, на них опираются отечественные ученые (см. в работах А.В. Махнач, Н.Г. Аристовой, Г.В. Семьи, Е.Б. Жуйковой и Л.С. Печниковой, Ю.Ф. Лахвич, Е.Г. Комиссаровой, Н.М. Зыряновой и др. (Жуйкова, 2021; Комиссарова, 2022; Коржова и др., 2023; Махнач, 2019; Семья, Тарасова, Волчанская, 2024)).

Современные исследователи: Д. Хау, Дж. Фист, Э. Нил, Г. Клэптон, Х. Гротевант и Р. МакРой, К. Хираиси, М. Ятагаи, С. Сэридава, К. Мори, А. Баден, Д. Гудвин, Р. Кадорет, К. Дойч, Р. Пломин,

Дж. Хорн, С. Скарп, М. МакДональд, П. Айер, М. де Росне, М. Аффлек и Л. Сид, Дж. Берж и др. (Brodzinsky, Smith, 2019; Clapton, 2021; Grotevant et al., 2019; Kirton, 2020; Jones, 2016; Mori, 2020; Ward et al., 2022; Zhang, Selwyn, 2020).

## Открытое и закрытое усыновление

При традиционной, закрытой, модели (closed adoption) приемная семья полностью заменяет биологическую, от ребенка скрывают факт усыновления и информацию о биологических родителях, социальный контакт с ними отсутствует, а тайна усыновления охраняется законом.

Открытое усыновление (open adoption) является альтернативой закрытому и призвано повысить благополучие приемной семьи, предполагая между ребенком и приемным родителем большую открытость и принятие друг друга.

На самом общем уровне открытое усыновление может относиться к любой степени общения между приемной и биологической семьями. Попытки классифицировать открытое усыновление по степени вовлеченности биологической семьи предпринимались неоднократно.

Так, К. Сорич и Р. Сиберт (1982) подразделяют открытое усыновление на ограниченное (restricted open adoption), полуоткрытое (semi-open adoption) и полное (full open adoption) (цит. по Demick, Warner, 1988).

Дж. Демик и С. Уопнер (1988) дополняют эту классификацию непрерывным открытым усыновлением (continuing open adoption) (Demick, Warner, 1988).

Х. Гротевант и Р. МакРой (1998) делят открытое усыновление на конфиденциальное (confidential adoption), опосредованное (mediated adoption) и полностью раскрытое (fully disclosed adoption) (Jones, 2016).

Признанный эксперт в сфере психологии усыновленных профессор Д. Бродзински (2005) разграничивает понятия «открытое усыновление» (open adoption) и «открытость в усыновлении» (openness in adoption). По Бродзински, открытое усыновление — это «особый тип семейной структуры, который существует между приемной и биологической семьями и включает в себя взаимообмен идентифицируемой информацией и определенную степень контакта между сторонами, будь то с участием ребенка или без него» (Brodzinsky, 2006, с. 2). Открытость же в усыновлении означает нечто большее — открытый характер общения и эмоциональную поддержку со стороны приемных родителей. Бродзински называет это «коммуникационным континуумом» (Brodzinsky, 2006, с. 2) и выделяет открытость коммуникативную (communicative openness) и структурную (structural openness).

В развитие идеи Бродзински, Э. Нил (2009) формулирует пять критериев коммуникативной открытости: 1) общение с приемным ребенком на тему усыновления;



2) спокойное отношение к общению с биологической семьей и поощрение такого общения; 3) эмпатия к приемному ребенку; 4) готовность общаться с биологической семьей; 5) эмпатия к биологической семье (Neil, 2009).

Исходя из отечественной практики, мы упорядочили вышеупомянутые классификации открытого усыновления, дополнив их еще одним уровнем, для которого предложили авторский термин «квазиоткрытое усыновление». Кроме того, мы соотнесли различные уровни открытого усыновления с категориями открытости (рис. ниже). Для лучшего понимания и наглядности мы зачеркнули те три критерия из пяти критериев коммуникативной открытости, которые отсутствуют при квазиоткрытом усыновлении.

Для этого мы разделили коммуникативную открытость, как ее понимают Бродзински и Нил, на полную и частичную, где полная включает в себя все критерии коммуникативной открытости, тогда как частичная

несет в себе только два критерия из пяти — эмпатию к приемному ребенку и общение с ним на тему усыновления. Как видно из рисунка, предложенный нами конструкт «квазиоткрытое усыновление», наиболее распространенный в отечественной практике усыновления без соблюдения тайны, предполагает частичную коммуникативную открытость. Например, сюда можно отнести ситуацию, когда ребенок знает об усыновлении, но семья сохраняет тайну от окружающих. В этом случае у ребенка может возникать ощущение, что статус усыновленного представляет собой нечто постыдное, что следует скрывать от других, поскольку это может вызвать негативное отношение к нему окружающих, разрушить отношения с ними.

На наш взгляд, такая схема дает понимание того, наличие каких критериев открытости является предиктором готовности приемной семьи к открытому усыновлению того или иного уровня.



Рис. Классификация открытого усыновления по степени контакта с биологической семьей и соотношению с открытостью (авторская модель)

Fig. Classification of open adoption based on the level of contact with the biological family and its relationship with openness (author's model)



### **Переход от закрытой модели к открытой: зарубежный опыт**

Рассмотрим этапы становления открытого усыновления на примере Великобритании, где до 1975 г. действовала закрытая модель.

Законодательно усыновление было закреплено в Великобритании в 1926 г. и на тот момент предполагало разрыв всех связей с биологической семьей. Предполагалось, что это одновременно позволяет и помочь бездетным парам, и дать новую семью детям, чьи матери (как правило, не замужние) не могли их воспитывать.

По мере развития законодательства об усыновлении акцент постепенно смещался с интересов усыновителей на интересы ребенка, однако практика закрытого усыновления с соблюдением тайны сохранилась и в законе об усыновлении, принятом в 1958 г.

После многолетних безуспешных дебатов о тайне усыновления поворотным моментом стало исследование Дж. Триселиотиса (1973), подчеркнувшее важность доступа усыновленных к информации о своем происхождении и о биологических родственниках. В нем автор отмечал негативное влияние тайны усыновления на развитие идентичности усыновленных, а также указывал на то, что внезапное узнавание об усыновлении от посторонних может оказаться травмирующим (Robinson, 2024).

Это стало стимулом к изменению британского законодательства и появлению нового раздела в Законе о детях в 1975 г. и в Законе об усыновлении в 1976 г. Теперь усыновленные могли через социальные службы получить информацию о своем рождении, но только после обязательного собеседования с социальным работником, который решал, в каком объеме может быть предоставлена информация, а также информировал усыновленного о возможных последствиях поиска биологической семьи.

С течением времени практика сохранения тайны усыновления уступила место открытой модели, предполагающей обмен информацией и контакт между усыновленными и их биологическими семьями. В настоящее время британское общество руководствуется Законом об усыновлении и детях (Adoption and Children Act) от 2002 г., согласно которому, усыновленный старше 18 лет может получить о себе любую информацию, если на то нет судебного запрета.

### **Влияние тайны усыновления на развитие личности усыновленного: обзор эмпирических исследований**

Дж. Демик и С. Уопнер выделяют три категории эмпирических исследований психологических аспектов закрытого усыновления (Demick, Warner, 1988). Эти исследования построены на использовании инструментов самоотчета и направлены на оценку ско-

рее отдельных переменных (таких как самооценка, удовлетворенность жизнью, школьная адаптация и пр.), нежели целостного опыта индивида, включая период до и после усыновления.

1. Исследования, подтверждающие взаимосвязь между статусом усыновленного и негативной самооценкой (Депп, Хупс, Пэйтон, Триселиотис) (Demick, Warner, 1988);

2. Сравнительные исследования биологических родственников, воспитанных в разных условиях — изучение склонности к алкогольной зависимости (Гудвин), антисоциальному поведению и депрессии (Кадорет), общего уровня интеллекта (Хорн, Скарп), индивидуальных особенностей личности (Пломин), трудностей в обучении (Дойч), профессиональных склонностей (Гротевант). Результаты показали, что в основе этих признаков и расстройств лежат как средовые, так и генетические факторы (Demick, Warner, 1988);

3. Исследование формирования у ребенка представления об усыновлении (подробнее об этом — ниже).

Основываясь на теории когнитивного развития Ж. Пиаже, Д. Бродзински проследил этапы формирования у ребенка представления об усыновлении — от предоперационного (понимание полностью отсутствует) до периода формальных операций (понимание усыновления как постоянных отношений, включая юридический аспект).

Результаты оказались практически одинаковыми у усыновленных и биологических детей. Дошкольники, по заключению Бродзински, не видят разницы между рождением и усыновлением. Дети 6—7 лет, хотя и понимают разницу, но воспринимают усыновление как нестабильные отношения, где биологические родители могут заявить свои права на ребенка. 8—11-летние начинают понимать, в чем заключается особенность приемной семьи. Наконец, 12—14-летние воспринимают усыновление как стабильные постоянные отношения, включая юридический аспект и направленность в будущее.

На основе этих результатов Бродзински разработал возрастные рекомендации относительно того, как говорить с детьми об усыновлении. В частности, он подверг критике идею о том, что сообщение простых фактов ребенку раннего возраста (2—3 лет) с постепенным усложнением поможет тому быстрее понять свой статус усыновленного.

По мнению А. Баден и соавт. (2019), даже тем, кто в очень раннем возрасте узнавал о своем усыновлении, «...требовалась значительная психологическая работа, чтобы интегрировать статус усыновленного в здоровое чувство собственного достоинства» (Baden et al., 2019, с. 1161). Те же, кто узнал об усыновлении в более позднем возрасте, вынуждены были, по утверждению Баден, заново проходить все стадии развития, но уже с другим набором фактов о себе.

Согласно результатам многочисленных исследований, при традиционной, закрытой модели у усынов-

ленных могут наблюдаться трудности психологической адаптации и формирования идентичности, сниженная самооценка (Кирк, Мелина), спутанная идентичность (Сороски, Баран, Паннор), сложности с формированием целостности, непрерывности собственного Я (Сантс, Стоун, Триселиотис, Бриник, Кей).

Обнаружена связь между коммуникативной открытостью приемной семьи и благополучием, адаптивностью ребенка (Хокинс, Бродзински, де Росне), развитием позитивной идентичности в качестве усыновленного (Хау, Хокинс, де Росне), уровнем удовлетворенности усыновлением во взрослой жизни (Райнор, Хау) (Jones, 2016; Ward et. al., 2022).

Выявлена корреляция между структурной открытостью и отношениями в приемной семье (Райберн, Гротевант, Берж), уровнем взаимопонимания и эмпатии между приемными и биологическими семьями (Силверстейн), переживанием горя биологическими родителями (Нил, МакДональд, Гротевант) (Jones, 2016; Ward et. al., 2022).

По мнению японских ученых, подростковый возраст, в целом сопряженный с протестным поведением, у приемных детей усугубляется бунтом против приемных родителей и одновременно гневом на биологических родителей и тоской по ним. При этом сокрытие информации многократно усложняет и без того непростую ситуацию и может даже приводить к разрыву отношений с приемными родителями (Хираиси, Ятагаи, и Хара, Сэридзава, Мори) (Mori, 2022).

В своем недавнем исследовании П. Робинсон (2024) отмечает пять тем, влияние которых усыновленные ощущают на себе в течение всей жизни: 1) секретность в приемной семье и межпоколенческом взаимодействии; 2) принятие решения о поиске информации о себе и непосредственно сам поиск; 3) контакт с биологическими родственниками; 4) идентичность; 5) стигматизация (Robinson, 2024). Автор провела полуструктурированные интервью 11 взрослых (6 женщин и 5 мужчин) в возрасте от 44 до 78 лет, усыновленных в Великобритании в период закрытого усыновления (1940—1970). Робинсон использовала нарративный подход, чтобы «...выделить последовательность событий в течение определенного периода времени, которые продемонстрировали бы социальные, исторические и культурные аспекты усыновления» (Robinson, 2024, стр. 5).

Д. Шилдс и П. Никол (2024) опубликовали результаты лонгитюдного качественного исследования отношений усыновленных с биологическими семьями. (Shields, Nicholl, 2024). Методологию исследования разрабатывала консультативная группа из пяти экспертов, включая социального работника, сотрудника благотворительной организации, вышедшего на пенсию специалиста по усыновлению, взрослого усыновленного и биологического родителя. Целевая выборка была выявлена на основании записей в личных делах за 10 лет (с 2009 г. по 2018 г.). В результате систематического выбора из 153 файлов было отобрано 15 наи-

более информативных. Проведя тематический анализ данных, который выявил такие общие темы, как любопытство, вопросы идентичности, встреча с биологической матерью, смерть или потеря приемных родителей, авторы обозначили «идентичность» и «потерю» в качестве центральных тем в контексте контакта усыновленного с биологической семьей

Именно эти темы, на наш взгляд, нуждаются в пояснении на российской выборке для выработки оптимальных подходов к психологической помощи усыновленным детям и приемным семьям.

### **Представления о потенциальных рисках открытого усыновления**

На заре становления открытой модели А. Крафт и соавт. в работе «Some theoretical considerations on confidential adoptions» (1985) высказали опасение, что общение с биологической семьей может помешать формированию у ребенка привязанности к усыновителям и сделает его пребывание в семье нестабильным (Jones, 2016).

Подобную обеспокоенность мы видим и у некоторых отечественных авторов, особенно у представителей юридической отрасли. Так, С.К. Жилыева и Раков К.А. считают, что тайна усыновления «...способствует созданию близких родственных отношений между усыновителем и усыновленным» (цит. по: Небесная, 2023, с. 33), а ценой ее нарушения могут стать неизгладимые душевные травмы (цит. по: Кошетьова, Лубянкин, Кондрашова, 2020). Н.А. Иванова полагает, что тайна «...не откроет ребенку, что он был брошен в младенчестве кровными родителями, и не принесет нравственные страдания» (Иванова, 2019, с. 111).

Между тем исследования показали, что общение с биологической семьей может служить защитным фактором для усыновленного (Фреттер) и способствовать формированию более надежной привязанности у усыновителей (Сигел, Силверстейн, Фреттер, Нил, Логан) (Jones, 2016).

Несмотря на то, что общение с биологической семьей вызывает у усыновленных противоречивые чувства и сильную тревогу (Макаскилл, Нил), они отмечают ценность такого общения для лучшего понимания причин усыновления, своей истории, наследственности (Фреттер, Макаскилл), а также для формирования идентичности, особенно при междоусыновлении (Jones, 2016).

В исследовании М. Аффлек и Л. Сидд (2001) ожидания усыновленных от общения с биологической семьей описываются как желание «иметь крестную фею» и «обрести недостающие элементы» (Affleck, Steed, 2001, с. 41), которые включают в себя привязанность и заботу, сиблингов и других родственников, особенно тех, кто имеет физическое сходство с усыновленным. Теоретическая выборка из 10 усыновленных и 10 биологических матерей включала только две пары «мать—дитя». На момент исследова-

ния 16 участников активно общались с другой стороной; трое прекратили отношения (двое надеялись его возобновить); один собирался возобновить контакт после 10-летнего перерыва. Продолжительность отношений варьировалась от 9 мес. до 10 лет. Авторы применяли феноменологический и интеракционистский подходы для понимания аспектов, значимых для отдельных участников. Для тематического анализа использовался метод, описанный Дж. Смитом (1995).

Ряд исследователей (Гротевант, Ройтер, Вон Корфф и Гонзалес) отмечают взаимосвязь между общением с биологической семьей и снижением риска экстернализованного поведения в период взросления. Причем предиктором менее экстернализованного поведения является не сам факт наличия контакта и даже не его формат, а удовлетворенность этим контактом (Palacios et al, 2019).

Специалисты указывают на необходимость в контексте открытого усыновления (как и в других ситуациях разлуки ребенка с биологическими родителями) четко понимать цель контакта с биологической семьей, а также учитывать, общался ли ребенок с биологической семьей до момента усыновления. Если контакт с определенными членами семьи несет в себе риск насилия или ретравматизации, Айер и соавт. (2020) предлагают ограничить временно или постоянно личный контакт и перейти на цифровые формы общения, либо контактировать с членами расширенной биологической семьи, а не с теми, кто подвергал ребенка насилию или пренебрегал его интересами. Решение о частоте встреч должно приниматься исходя из целей контакта и обязательно с учетом потенциальных рисков для ребенка. По мнению Айер и соавт., положительный опыт не зависит от частоты контактов — важно качество, а не количество (Iyer et al., 2020).

Антрополог и исследовательница трансграничного усыновления Б. Инвессон в своей работе «Refiguring Kinship in the Space of Adoption» (2007) ставит под сомнение идею о том, что усыновление требует отмены одной идентичности и замены ее на другую. Проанализировав данные многих исследований, она утверждает, что долгосрочное общение с биологическими семьями крайне редко приводит к смещению иерархии приемной семьи в сторону биологической (цит. по: Clapton, 2018).

Анализируя опыт семей, где усыновление было отменено, Литтл и соавт. (2021) пришли к выводу, что большинство усыновителей в таких семьях испытывали сложности в том, чтобы вместе с приемным ребенком исследовать историю его жизни, и воспринимали несанкционированный контакт усыновленного с биологической семьей как фактор, осложняющий взаимоотношения (Lyttle, McCafferty, Taylor, 2024). Были проведены полуструктурированные интервью с 13 семьями (7 пар и 6 одиноких родителей), где отмена усыновления произошла не менее чем через год после усыновления и не более чем за 8 лет до проведения исследования. 16 детей (5 мальчиков и 11 девочек) были, за

исключением одного, изъяты из биологических семей из-за жестокого обращения или пренебрежения. На момент отмены усыновления им было от 8 до 16 лет ( $M = 14$ ). Приемные родители сообщали о высоком уровне вербальной и физической агрессии и уничтожении имущества; нападениях на родителей в моменты, когда ребенок чувствовал себя несчастным или отвергнутым, особенно после школы, когда сдерживаемые чувства вырывались наружу дома; побегах; сексуализированном поведении в соцсетях.

Адаптация детей к усыновлению сложна и неоднозначна. Детям трудно говорить об усыновлении с родителями и сверстниками. Предполагается, что приемные родители и специалисты играют ключевую роль в помощи детям в понимании их прошлого. Возможность взглянуть на ситуацию с точки зрения ребенка имеет решающее значение для развития открытого общения.

Общение с биологической семьей не является препятствием для создания гармоничных отношений в приемной семье. Однако при принятии решения относительно общения с биологической семьей необходимо учитывать индивидуальные риски, особенно если имело место пренебрежительное отношение или насилие со стороны биологических родственников, а также следует принимать во внимание мнение самого ребенка.

Ребенка могут расстроить, вызвать стресс как контакт с неблагополучным биологическим родственником, так и наблюдение за конфликтом между биологическими и приемными родителями. Для достижения положительного опыта контакта необходима профессиональная поддержка для всех его участников. Контакт, организованный опытными специалистами, может способствовать гармонизации отношений ребенка с биологическими и приемными родителями, росту эмоционального благополучия и формированию более устойчивой идентичности, как в период нахождения в приемной семье, так и во взрослой жизни. В тех случаях, когда контакт с биологическими родителями невозможен (например, из-за потенциальных рисков для ребенка), особое значение могут иметь позитивные связи с сиблингами и членами расширенной биологической семьи.

## Заключение

Автор статьи об усыновлении в Открытой антропологической энциклопедии профессор антропологии и исследовательница трансграничного усыновления Дж. Лейнавивер отмечает, что современный институт усыновления ориентирован в первую очередь на «предоставление ребенка взрослому», чтобы приемный родитель мог удовлетворить потребность любить, воспитывать, заботиться о ребенке (Leinaweaver, 2018).

Между тем усыновление — не односторонний процесс. Наиболее современный, открытый подход к семейному устройству предлагает сместить акцент с потребностей взрослого на интересы приемного ребенка.



Дж. Смол сравнивает усыновление с дрейфованием без якоря во времени и пространстве, подчеркивая, что для ребенка оно «...всегда означает потерю отношений с эмоционально значимыми объектами, а также символическую утрату корней, чувства генетической идентичности и чувства связанности» (Rosenberg, Groze, 1997).

Но как быть, если ребенок якобы «родился» в приемной семье, не терял биологических родителей, не переживал разрыва с ними — как отгоревать такую утрату? Скрытие факта усыновления делает невозможным для ребенка прохождение через нормативные стадии скорби, а значит, и процесс отгоревания потери.

В исследовании на выборке 254 усыновленных А. Баден и соавт. (2019) подтвердили, что узнавание о своем усыновлении во взрослом возрасте сопряжено с серьезным психологическим стрессом, который сохра-

няется даже через много лет (Baden et al., 2019). В качестве психодиагностических методов авторы использовали Опросник дистресса Кесслера (K10), Краткий опросник ВОЗ для оценки качества жизни (WHOQOL-BREF), открытые вопросы.

Мы считаем, что с учетом разнообразных противоречий, окутывающих проблему открытого усыновления, необходимы систематические исследования последствий закрытого усыновления на российской выборке и его сравнительный анализ с открытой моделью для лучшего понимания того, как та или иная модель влияет на психологическое состояние усыновленного на протяжении всей его жизни. Исследование последствий закрытой модели может быть проведено на российской выборке взрослых, воспитанных с тайной усыновления и узнавших о своем усыновлении уже во взрослом возрасте.

### Список источников / References

1. Жуйкова, Е.Б. (2021). Воспитание приемного ребенка: От мотивации и ожиданий — к становлению отношений в семье. *Новые психологические исследования*, 1(3), 48—78. [https://doi.org/10.51217/npsyresearch\\_2021\\_01\\_03\\_03](https://doi.org/10.51217/npsyresearch_2021_01_03_03)
1. Zhuikova, E.B. (2021). Raising a foster/adopted child: From motivation and expectations to setting relationships in the family. *New psychological research*, 1(3), 48—78. (In Russ.). [https://doi.org/10.51217/npsyresearch\\_2021\\_01\\_03\\_03](https://doi.org/10.51217/npsyresearch_2021_01_03_03)
2. Иванова, Н.А. (2019). К вопросу о тайне усыновления (удочерения) детей. *Вестник Саратовской государственной юридической академии*, 1(126), 109—111. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37034055> (дата обращения: 23.05.2025).
2. Ivanova, N.A. (2019). On the question of the secrecy of adoption of children. *Newsletter of the Saratov State Law Academy*, 1(126), 109—111 (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37034055> (viewed: 23.05.2025).
3. Комиссарова, Е.Г. (2022). Тайна усыновления в семейном праве постмодерна: Новые подходы к старым канонам. *Lex russica (русский закон)*, 75(3), 19—33. <https://doi.org/10.17803/1729-5920.2022.184.3.019-033>
3. Komissarova, E.G. (2022). The adoption secret in postmodern family law: New approaches to the old canons. *Lex russica*, 75(3), 19—33 (In Russ.). <https://doi.org/10.17803/1729-5920.2022.184.3.019-033>
4. Коржова, Е.Ю., Тузова, О.Н., Карасаева, А.М., Повхова, А.В. (2023). Кровнородственная опекуная семья в период постопеки: Анализ зарубежных источников. *Известия РГПУ им. А.И. Герцена*, 210, 181—185. <https://www.doi.org/10.33910/1992-6464-2023-210-181-187>
4. Korjova, E.Yu., Tuzova, O.N., Karasaeva, A.M., Povkhova, A.V. (2023). Kinship guardian families in post-guardianship: An overview of international research. *News of the Herzen State Pedagogical University of Russia. Izvestia: Herzen university journal of humanities & sciences*, 210, 181—185 (In Russ.). <https://www.doi.org/10.33910/1992-6464-2023-210-181-187>
5. Кошетова, М.Д., Лубянкин, Н.Р., Кондрашова, М.А. (2020). Тайна усыновления. В: *Научные междисциплинарные исследования: Материалы международной научно-практической конференции*, 2, (pp. 27—31). Саратов: НОО “Цифровая наука”. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43304691> (дата обращения: 23.05.2025).
5. Koshetova, M.D., Lubyankin, N.P., Kondrashova, M.A. (2020). Secret of adoption. In: *Scientific interdisciplinary studies: Proceedings of the international scientific and practical conference*, 2, 27—31 (In Russ.). Saratov: NGO “Digital Science”. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43304691> (viewed: 23.05.2025).
6. Махнач, А.В. (2019). Характеристики состава замещающей семьи и ее жизнеспособность. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*, 25(2), 46—51. <http://dx.doi.org/10.34216/2073-1426-2019-25-2-46-51>
6. Makhnach, A.V. (2019). Characteristics of structure of a foster family and its viability. *Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 25(2), 46—51. (In Russ.). <http://dx.doi.org/10.34216/2073-1426-2019-25-2-46-51>
7. Небесная, Е.О. (2023). К вопросу о проблемах, возникающих при рассмотрении заявлений об усыновлении российских детей иностранными гражданами. *Закон и власть*, 1, 32—35. URL: <https://zakonivlast.ru/archive/37904/> (дата обращения: 23.05.2025).
7. Nebesnaya, E.O. (2023). On the issue of problems arising when considering applications for the adoption of russian children by foreign citizen. *Law and power*, 1, 32—35 (In Russ.). URL: <https://zakonivlast.ru/archive/37904/> (viewed: 23.05.2025).



8. Семья, Г.В., Тарасова, А.Е., Волчанская, В.О. (2024). Развитие института усыновления: Правовое регулирование и социально-психологические аспекты. *Социальные науки и детство*, 5(4), 23—43. <https://doi.org/10.17759/ssc.2024050402>  
Semya, G.V., Tarasova, A.E., Volchanskaya, V.O. (2024). Development of the institution of adoption: Legal regulation and socio-psychological aspects. *Social Sciences and Childhood*, 5(4), 23—43. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/ssc.2024050402>
9. Affleck, M.K., Steed, L.G. (2001). Expectations and experiences of participants in ongoing adoption reunion relationships: A qualitative study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 71(1), 38—48. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.71.1.38>
10. Baden, A.L., Shadel, D., Morgan, R., White, E.E., Harrington, E.S., Christian, N., Bates, T.A. (2019). Delaying adoption disclosure: A survey of late discovery adoptees. *Journal of Family Issues*, 40(9), 1154—1180. <http://dx.doi.org/10.1177/0192513X19829503>
11. Brodzinsky, D. (2006). Family structural openness and communication openness as predictors in the adjustment of adopted children. *Adoption Quarterly*, 9(4), 1—18. [http://dx.doi.org/10.1300/J145v09n04\\_01](http://dx.doi.org/10.1300/J145v09n04_01)
12. Brodzinsky, D., Smith, S.L. (2019). Commentary: Understanding research, policy, and practice issues in adoption instability. *Research on Social Work Practice*, 29(2), 185—194. <http://dx.doi.org/10.1177/1049731518782647>
13. Clapton, G. (2018). Close Relations? The Long-Term Outcomes of Adoption Reunions. *Genealogy*, 2(4), Article 41. <https://doi.org/10.3390/genealogy2040041>
14. Clapton, G. (2021). Family histories, family stories and family secrets: Late discoveries of being adopted. *Genealogy*, 5(4), Article 105. <http://dx.doi.org/10.3390/genealogy5040105>
15. Demick, J., Wapner, S. (1988). Open and closed adoption: A developmental conceptualization. *Family Process*, 27(2), 229—249. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1988.00229.x>
16. Grotevant, H.D., Wrobel, G.M., Fiorenza, L., Lo, A.Y.H., McRoy, R.G. (2019). Trajectories of birth family contact in domestic adoptions. *Journal of Family Psychology*, 33(1), 54—63. <https://doi.org/10.1037/fam0000449>
17. Iyer, P., Boddy, J., Hammelsbeck, R., Lynch-Huggins, S. (2020). Contact following placement in care, adoption, or special guardianship: Implications for children and young people's well-being (pp. 1—6). Evidence review. London: Nuffield Family Justice Observatory. URL: <https://www.nuffieldfjo.org.uk/resource/contact-well-being> (viewed: 23.05.2025).
18. Jones, C. (2016). Openness in adoption: Challenging the narrative of historical progress. *Child and Family Social Work*, 21(1), 85—93. <https://doi.org/10.1111/cfs.12113>
19. Kirton, D. (Ed.) (2020). *Adoption Experiences and the Tracing and Narration of Family Genealogies*. Basel: Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/books978-3-03928-719-2>
20. Leinaweaver, J. (2018). Adoption. In: F. Stein (Ed.), *The Open Encyclopedia of Anthropology* (pp. 1—16). Cambridge: Division of Social Anthropology University of Cambridge. <http://doi.org/10.29164/18adopt>
21. Lyttle, E., McCafferty, P., Taylor, B.J. (2024). Experiences of adoption disruption: Parents' Perspectives. *Child Care in Practice*, 30(3), 333—352. <http://dx.doi.org/10.1080/13575279.2021.1941767>
22. Mori, K. (2020). 養子縁組による血縁によらない親子関係形成過程 [Yoshi engumi ni yoru ketsuen ni yoranai oyako kankei seikei kateij: Diss. dr. sci. (Education)]. Graduate School of Education and Human Development of Nagoya University. Nagoya. URL: <https://nagoya.repo.nii.ac.jp/records/29550> (viewed: 23.05.2025).
23. Neil, E. (2009). Post-adoption contact and openness in adoptive parents' minds: Consequences for children's development. *British Journal of Social Work*, 39(1), 5—23. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcm087>
24. Palacios, J., Adroher, S., Brodzinsky, D., Grotevant, H.D., Johnson, D.E., Juffer, F., Martínez-Mora, L., Muhamedrahimov, R., Selwyn, J., Simmonds, J., Tarren-Sweeney, M. (2019). Adoption in the service of child protection: An international interdisciplinary perspective. *Psychology, Public Policy, and Law*, 25(2), 57—72. <http://dx.doi.org/10.1037/law0000192>
25. Robinson, P. (2024). Adoption in the era of secrecy: Practical and ethical challenges facing adult adoptees in the search for Birth families. *Genealogy*, 8(2), Article 63. <https://doi.org/10.3390/genealogy8020063>
26. Rosenberg, K., Groze, V. (1997). The Impact of Secrecy and Denial in Adoption: Practice and Treatment Issues. *Families in Society the Journal of Contemporary Social Services*, 78(5), 522—530. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.822>
27. Shields, D., Nicholl, P. (2024). An analysis of reunifications between adopted adults and their birth relatives. *Child Care in Practice*. Preprint. <https://doi.org/10.1080/13575279.2024.2359939>
28. Ward, H., Moggach, L., Tregeagle, S., Trivedi, H. (2022). *Outcomes of open adoption from care: An Australian contribution to an international debate*. Cham: Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-76429-6>
29. Zhang, M., Selwyn, J. (2020). The Subjective Well-Being of Children and Young People in out of Home Care: Psychometric Analyses of the “Your Life, your Care” Survey. *Child Indicators Research*, 13(5), 1549—1572. <https://doi.org/10.1007/s12187-019-09658-y>

### **Информация об авторах**

Чинарёва Юлия Феликсовна, аспирант, Департамент психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»; психолог благотворительного фонда «Волонтеры в помощь детям-сиротам», Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7681-3993>, e-mail: [yuliachinareva@gmail.com](mailto:yuliachinareva@gmail.com)

### **Information about the authors**

Yulia F. Chinareva, postgraduate student, Department of Psychology, National Research University Higher School of Economics; Psychologist of the Charity Fund «Volunteers to Help Orphans», Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7681-3993>, e-mail: [yuliachinareva@gmail.com](mailto:yuliachinareva@gmail.com)

### **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 ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (№ протокола от 10.01.2025 г.).

### **Ethics statement**

The study was reviewed and approved by the Ethics Committee of Moscow State University of Psychology and Education (report no, 2025/01/10).

Поступила в редакцию 26.01.2025

Поступила после рецензирования 23.05.2025

Принята к публикации 11.06.2025

Опубликована 30.06.2025

Received 2025.01.26

Revised 2025.05.23

Accepted 2025.06.11

Published 2025.06.30

## ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ И ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY AND AGE-RELATED PSYCHOLOGY

Обзорная статья | Review paper

### Опросник знаний о времени для детей 7—13 лет: методические рекомендации и нормирование

А.В. Солодкова<sup>1,3</sup> ✉, Е.А. Шепелева<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup> ГБОУ Школа №1286 г. Москвы, Москва, Российская Федерация

<sup>2</sup> Институт психологии Российской академии наук, лаборатория психологии личности,  
Москва, Российская Федерация

<sup>3</sup> Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

✉ solodkova@mail.ru

#### Резюме

**Контекст и актуальность.** Представления о времени важны для целеполагания и прогнозирования своей деятельности ребенком, что становится особенно значимо с началом обучения в школе. Уровень понимания времени зависит от возраста ребенка, связан со степенью социализации и с уровнем развития когнитивных функций. Несмотря на то, что предлагаются различные подходы к психологической диагностике знаний детей о времени, в последние годы в русскоязычной психологической литературе не были представлены нормативные показатели развития знаний о времени детей 7—13 лет. **Цель.** Провести исследование актуальных знаний детей о времени на русскоязычной выборке детей 7—13 лет, представить методические рекомендации по диагностике знаний о времени у детей 7—13 лет, актуализировать возрастные нормы знаний о времени детей у 7—13 лет. **Гипотеза.** Актуальные показатели знаний о времени у современных нормотипичных школьников отличаются от нормативных показателей, ранее представленных в психологической литературе. **Методы и материалы.** В исследовании приняли участие 237 учащихся 1—6-х классов общеобразовательных школ ( $M = 118$  months;  $SD = 19,5$  months;  $F = 56\%$ ). Уровень знаний о времени измерялся с помощью авторской русскоязычной модификации опросника знаний о времени Ф. Лабрель и коллег. Диагностика проводилась индивидуально в формате беседы. **Результаты.** Представлены методические рекомендации по диагностике знаний о времени у детей 7—13 лет с помощью модифицированного двухфакторного опросника знаний о времени, приведены нормативные показатели для шести субтестов опросника в семи возрастных диапазонах от 7 до 13 лет. Показатели знаний о времени у детей 11 лет оказались ниже, чем у детей 10 и 12—13 лет. Данные результаты обсуждаются в контексте переживаемого в 5-м классе возрастного кризиса. **Выводы.** Модифицированный опросник знаний о времени для детей 7—13 лет может использоваться для диагностики представлений детей о времени практикующими психологами, педагогами и исследователями.

**Ключевые слова:** знания о времени, представления о времени, опросник знаний о времени, нормативные показатели знаний о времени, младший школьный возраст, подростковый возраст

**Финансирование.** Работа выполнена в рамках государственного задания Министерства науки и высшего образования РФ (тема № 0138-2025-0015).

**Для цитирования:** Солодкова, А.В., Шепелева, Е.А. (2025) Опросник знаний о времени для детей 7—13 лет: методические рекомендации и нормирование. *Современная зарубежная психология*, 14(2), 114—130. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140212>

## Time knowledge questionnaire for children 7—13 years old: methodological recommendations and norming

A.V. Solodkova<sup>1,3</sup> ✉, E.A. Shepeleva<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup> School 1286 of Moscow, Moscow, Russian Federation

<sup>2</sup> Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Personality Psychology Laboratory,  
Moscow, Russian Federation

<sup>3</sup> Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

✉ solodkovaa@mail.ru

### Abstract

**Context and relevance.** Time representations are important for goal-setting and self activity prediction, which becomes especially important in the beginning of schooling. Time understanding level depends on the child's age and relates to the socialization and development of cognitive functions degree. Despite the fact that various approaches to psychological diagnostics of children's time knowledge are offered, in recent years, the Russian-language psychological literature has not presented normative indicators of 7—13 aged children's time ideas development. **Objective.** To provide a study of actual children's time knowledge on the Russian-speaking 7—13 aged children sample, to present methodological recommendations on diagnosing 7—13 aged children's time knowledge, to actualize age norms of children's time knowledge. **Hypothesis.** Actualized children time knowledge indicator of modern norm typical schoolchildren differ from normative indicators previously presented in psychological literature. **Methods and Materials.** A total of 237 students in grades 1—6 of comprehensive schools participated in the study ( $M = 118$  months;  $SD = 19.5$  months;  $F = 56\%$ ). The knowledge time level was measured using the author's Russian-language modification of the time knowledge questionnaire by F. Labrell et al. Diagnostics was carried out individually in the format of a conversation. **Results.** Methodological recommendations for diagnosing the time knowledge of children aged 7–13 years using a modified two-factor questionnaire of time knowledge are presented; normative indicators for six subtests of the questionnaire in seven age ranges from 7 to 13 years are given. The time knowledge scores of 11—year-old children were lower than those of 10- and 12- to 13-year-old children. These results are discussed in the context of the age crisis experienced in grade 5. **Conclusions.** The modified Time Knowledge Questionnaire for children aged 7—13 can be used to diagnose children's time perceptions by practicing psychologists, educators, and researchers.

**Keywords:** time knowledge, conception of time, time knowledge questionnaire, normative indicators of time knowledge, primary school age, adolescence

**Funding.** The work was carried out within the state assignment of the Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation (topic No. 0138-2025-0015).

**For citation:** Solodkova, A.V., Shepeleva, E.A. (2025). Time knowledge questionnaire for children 7—13 years old: methodological recommendations and norming. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 14(2), 114—130. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140212>

### Введение

Представления человека о времени неразрывно связаны с возможностью планировать и предсказывать результаты своей деятельности, координировать свои действия с действиями других людей, ставить цели и делать прогнозы относительно их осуществления. Информация, получаемая из прошлого опыта, влияет на формирование представлений о будущем, на целеполагание и мотивацию (Timoszyk-Tomczak, Prchniak, 2024). Время является формой структуризации элементов внутреннего чувства, в котором происходит осознание собственного «я», себя как субъекта (Карпов, 2023).

В современном мире организация времени играет особую роль, продиктованную ускоряющимся с каждым днем темпом жизни, а также с необходимостью действовать в ситуации неопределенности и многоза-

дачности. Каждое событие происходит во времени и измеряется временем, и от человека требуется умение не только осознавать происходящие события, но и выстраивать собственные действия в соответствии с их конфигурацией. В связи с усложнением программ обучения в школах, высокими требованиями, предъявляемыми к современным детям, в том числе в сфере дополнительного образования, уже с младшего школьного возраста от детей ожидается умение планировать свое время — соблюдать режим дня, вовремя выполнять домашнее задание, следовать графику занятий. При этом, согласно представлениям Дж. Флейвелла, формирование базовых метакогнитивных процессов — целеполагания и прогнозирования — основывается именно на осознании ребенком времени и становлении самосознания (Flavell, 1987), что определяет актуальность исследования представлений детей о времени и понимания возрастных нормативов их развития.



Человек как представитель определенного биологического вида обладает чувствительностью ко времени, присущей и животным, однако только человек обладает когнитивными технологиями, позволяющими подсчитывать, координировать, прогнозировать, измерять, записывать, запоминать время и рассуждать о нем; а также использовать время новыми, действенными способами (Cooperider, 2025). Представления о времени обусловлены прежде всего пониманием длительности событий и их местоположения, что, в свою очередь, во многом определяется пониманием показаний часов и календаря, формирующемся в дошкольном — младшем школьном детстве, а также с осознанием связи событий своей жизни с общей временной прямой (Солодкова, 2022). Понимание же календаря во многом связано с культурными представлениями о времени, в частности представлениями о ментальной временной линии (Starr, Srinivasan, 2021). Поступление в школу требует от ребенка развития самостоятельности в распределении времени, что зависит, в первую очередь, от осознания им себя во временном континууме, «мышления о времени», основанного на знании систем часов и календаря и их правильном использовании (McCormack, Hoerl, 2017). Именно в школе ребенок должен научиться следовать правилам, основанным на временных рамках и обозначаемым вербальными конструкциями — «когда...», «если...тогда» и др., которые, согласно мнению некоторых исследователей, всегда связаны с определенными временными правилами (Neufeld, Stewart, 2023). Например, в школе это может быть такое условное правило: «Когда прозвонит звонок, начнется урок, и ты должен будешь себя вести соответствующим образом». Поэтому понимание времени, знания о нем и умение им распоряжаться является одной из важных сторон развития ребенка, во многом определяющей способность к целеполаганию и планированию собственной деятельности, в том числе учебной. Этим обусловлена актуальность диагностики уровня развития представлений детей о времени и определение их возрастных нормативов.

### ***С чем связано понимание времени?***

Понимание времени — это сложный когнитивный процесс, связанный, прежде всего, с возрастом и уровнем развития других психических функций, а также с процессом социализации ребенка. Формирование представлений о времени на основе врожденной способности к временной чувствительности связано с пространственными и количественными представлениями, хотя и отстает от них, начиная с двухлетнего возраста (Odic, 2018; Shukla, Bapi, 2021). Впоследствии понимание временных единиц, их соотношения, умение читать время на часах будет связано с математическими компетенциями и визуально-пространственными навыками, а также контекстуальной оценкой (например, 10 — это мало для листьев на дереве, но много для детей в семье) (De la Charie et al., 2021), а недостаточная точность в оценке времени — с проявлениями дискалькулии (Castaldi et al., 2024). Понимание

длительности событий и их соотношения появляется еще в дошкольном детстве. Так, в исследованиях К. Тиллман и Д. Барнер, а также в экспериментах К. Тиллман, проведенных в соавторстве с коллегами было показано, что дети дошкольного возраста имеют представление об относительной длительности временных единиц (например, что минута короче часа), но не представляют величину абсолютных продолжительностей, которые кодируют временные единицы. Эти знания усваиваются гораздо позже, в процессе развития. Знания о временном статусе событий и их порядке появляются синхронно в возрасте от 4 до 6 лет — по данным экспериментов дети 5 лет могут отобразить продолжительность событий на временной линии. При этом знание об отдаленности событий появляется позже, после 7 лет. Авторы делают вывод, что раннее использование детьми временных слов (вчера, сегодня, завтра) отражает постепенное формирование структурированной лексической области, обозначающей время. (Tillman, Barner, 2015; Tillman et al., 2017). В исследовании Б. Гуолдинг, Е. Стоунхаус и Б. Фрайдман также было показано, что в пятилетнем возрасте дети могут безошибочно определять порядок событий в прошлом, однако в 3—4 года, как правило, не способны это сделать (Goulding, Stonehouse, Friedman, 2025). В еще более старшем возрасте ребенок учится использовать временные единицы: час, минута, секунда, день, неделя, месяц и т. д.

Отечественными исследователями получены данные об эффективности подсказки при выполнении заданий на оценивание продолжительности предшествующих событий и прогнозирование времени будущих событий у детей от 6 до 8 лет, что свидетельствует о нахождении данного навыка в зоне ближайшего развития в этом возрасте. При этом эффективность подсказки зависит от уровня развития внимания, памяти, пространственного и вербального мышления, измеренных с помощью нейропсихологической шкалы Лурии и теста интеллекта Векслера (у детей с низкими показателями результативность подсказки была значительно ниже). У детей от 9 до 11 лет была продемонстрирована зона ближайшего развития, отвечающая за способность предвидеть время будущих событий (Portnova, Rebreikina, Martynova, 2021).

Развитие кратковременной памяти способствует более точной дифференциации коротких временных промежутков (до 2 с.), развитию регуляторных функций и, прежде всего, внимания, оно связано с развитием дифференциации более длительных промежутков времени (Hallez, Droit-Volet, 2021). Показано, что специфическая способность контролировать время у детей 6—12 лет, наряду с исполнительными функциями, обуславливает успешность выполнения задач на перспективную память, требующих самостоятельности и стратегического мониторинга (De la Charie, 2021).

В процессе социализации ребенок осваивает календарное время и время на часах. Согласно имеющимся данным, ребенок овладевает сначала последовательно-

стями времен года, дней недели и месяцев как вербальными обозначениями и только в процессе использования их в своей повседневной жизни наполняет эти последовательности смыслом. Так, в исследованиях В.Дж. Фридмана было показано, что лишь к началу подросткового возраста дети начинают понимать, что, например, осенние и весенние месяцы разделены между собой значительным промежутком времени (Friedman, 2005). Поэтому знание временных последовательностей в младшем школьном возрасте часто не гарантирует того, что ребенок правильно ответит на такие вопросы, как, например: «Какой месяц был перед мартом?». Правильный ответ на подобный вопрос будет как раз свидетельствовать о том, что временное мышление у ребенка достаточно сформировано на данном этапе развития. В исследованиях показана независимая от возраста взаимосвязь уровня семантического знания о времени детей у 7, 9 и 11 лет и точности воспроизведения временной шкалы (Pathman et al., 2022).

Ориентация во времени также тесно связана с повседневной деятельностью ребенка: повторяющиеся события (посещение секций и кружков по определенным дням недели, школьное расписание, разный режим дня в будни и выходные дни) способствуют пониманию того, что сегодня, например, вторник. Написание даты в школьных тетрадях часто является опорой для понимания не только числа сегодняшнего дня, но и месяца. Без опоры на события собственной деятельности (например, в каникулы) ребенок младшего школьного возраста часто не может правильно определить, какое сегодня число (более подробно об этом см: Солодкова, 2024). С возрастом ребенок учится также и числовому обозначению даты (12 мая = 12.05).

В обычной жизни ребенок ориентируется в длительности событий, постепенно научаясь определять их не только в соотношении друг с другом, но и в единицах времени. Время каких-то событий ребенок узнает от взрослых (например, что урок длится 45 минут), каких-то может интуитивно определить (например, что песня на радио длится около 3 минут), каких-то учится считать (например, что учебный год длится 9 месяцев).

Определение времени по часам представляет собой сложную когнитивную деятельность, которая опирается на несколько областей знаний, таких как математические представления, вербальные и зрительно-пространственные навыки, собственно знания о времени и др. (De la Charie, 2021).; Labrell, et al., 2020). Важным аспектом понимания времени является его субъективная составляющая — насколько долго длится то или иное событие, много или мало прошло времени, долго ли ждать того или иного события и т. д. Обнаруживаются значительные различия в субъективных временных представлениях и объективно измеренном времени; так, в проводившемся в течение двух лет исследовании, в котором детей просили указывать количество времени, проведенного тем или иным образом, и сравнивали эти данные с объективно измеренным време-

нем с помощью специальных приборов, было показано, что дети 9—11 лет склонны недооценивать свое время, посвященное физической активности малой интенсивности, и переоценивать время собственного сна и время сидячего образа жизни (Gauci et al., 2023).

Большую роль в понимании времени играет речь. Взрослые говорят с ребенком о свершившихся событиях в прошедшем времени, а о предстоящих — в будущем. Ребенок учится думать о свершившихся событиях как о части прошлого. Постепенно завершившиеся события не только начинают осознаваться ребенком как события прошлого, но и могут выстраиваться им в правильном порядке (McCormack, Hoerl, 2017). Вместе с тем на основе имеющихся воспоминаний строится картина будущего. Эпизодическая память, т.е. память о событиях прошлого, взаимосвязана с развитием эпизодического мышления о будущем — способностью представлять предстоящие события, начиная с самого раннего возраста. Вместе оба этих процесса рассматриваются как часть ментальных путешествий во времени, одновременно являющихся основанием феномена непрерывности Я во времени (Nyhout, Mahy, 2023). Предполагается, что ребенок может иметь некоторые представления также о возрастах жизни и примерно понимать, сколько лет должно пройти, например, чтобы ребенок дошкольного возраста стал юношей и т. д.

Понимание времени предполагает использование вербальных конструкций, связанных с определением времени на часах, как аналоговых, так и цифровых. При обозначении в речи можно встретить как порядок, при котором часы стоят на первом месте, а минуты на втором (8 часов 15 минут), так и обратный порядок (15 минут девятого). Также используются такие конструкции, как «пол/половина девятого» (в английском языке это звучит как «половина после...»), реже в современной речи используется «четверть девятого» (в английском языке данная конструкция более распространена). Также понимание обозначения времени должно включать словесные конструкции, обозначающие, сколько минут осталось до того или иного часа (без десяти минут семь) (Brace et al., 2019). Существует культурно-языковая специфика обозначения времени; так, в России в связи с использованием 24-часовой системы часов три часа дня могут быть названы как пятнадцать часов, что также осваивается ребенком в процессе социализации.

#### **Диагностика знаний о времени в дошкольном и младшем школьном детстве**

В отечественной психолого-педагогической практике знания о времени изучаются в рамках диагностики уровня развития представлений об окружающем мире и общей осведомленности. Обычно она включает вопросы о последовательностях времен года, месяцев и дней недели (временных рядов), представлениях о содержательной стороне происходящих явлений и событий жизни человека в это время (например, что зимой лежит снег, а весной он тает; что есть выходные

и будние дни и т. д.). Оперирование временными понятиями («Если сегодня вторник, то какой день был вчера?») и понимание причинно-следственных связей расценивается как показатель сформированности структур когнитивного обеспечения или их недостаточности при невозможности или недостаточной способности к такому оперированию (Семаго, Семаго, 2018). В последних зарубежных исследованиях предполагается, что адаптивное реагирование на время имеет решающее значение для функционирования человека в личностном и социальном плане. Однако подчеркивается различие между пониманием времени как абстрактного понятия и времени как измерения существования. Предполагается, что именно осознание времени как абстрактного понятия определяет уникальный для человека тип самопознания и социальной организации (Pathman et al., 2022).

В школьной программе как отечественных, так и зарубежных школ предусмотрено изучение темы времени на уроках математики в начальной школе (в отечественных школах — начиная со 2-го класса). По прохождению тем учебной программы ребенок должен уметь решать задачи, используя знания о временных единицах и навыки определения времени на часах. В качестве диагностики усвоения темы используются, прежде всего, задачи, предусмотренные учебной программой. Исследования показывают, что, во-первых, понимание пространства, времени и чисел взаимосвязаны, во-вторых, эта взаимосвязь связана с математической компетентностью. Выявлено, что математическая компетентность влияет на формирование «ментальной числовой линейки» и на знание времени (Neufeld, Stewart, 2023).

В настоящее время исследователи различных стран столкнулись с тем, что тема времени трудна для овладения младшими школьниками и подростками. В связи с этим разрабатываются опросники, позволяющие оценить как можно больше аспектов знаний детей о времени. Диагностика используется как для оценки знаний о времени на основе школьной программы (см., например: Chin, Chew, Lim, 2021), так и как отдельная область знаний ребенка (например: De la Charie, 2021; Labrell et al., 2020; Quartier, 2008). Последние исследования демонстрируют, что даже среди студентов существует серьезный разброс в понимании концепций времени — студенты 3—4-х курсов показывают различный уровень осознания времени, понимания последовательностей и длительности времени, а также его измерения (Thomas et al., 2023).

Большинство диагностических методик (опросников о времени) содержат вопросы, относящиеся к ориентации ребенка во времени, знанию временных последовательностей и единиц времени, оценке различных промежутков времени ребенком, умению определять время по часам. Для понимания причинно-следственных связей также широко используются различные серии картинок, которые предлагается разложить в правильном порядке и/или составить по ним

рассказ. На основании логичности построения рассказа делается вывод о том, выполнено задание или нет. Разрабатываются различные вопросы, свидетельствующие о правильном понимании времени. При этом к одним и тем же группам показателей разные авторы относят разные вопросы, и наоборот. Например, в опроснике В. Квартье к группе «Ориентация во времени» относится вопрос «Какой день недели будет завтра?» (Quartier, 2008), а в опроснике К. Доран и коллег вопросы «Какой день недели будет послезавтра?» и «Какой день недели был позавчера?». Эти вопросы относятся к знанию терминологии времени (куда авторы также предлагают включить такие вопросы как: «Что обозначает слово “век”?» — или задание объяснить слово «fortnight», которое в русском языке переводится как 2 недели, полмесяца) (Doran, Dutt, Pembery, 2015). Большинство опросников предполагают также оценку времени: «45-минутная дорога в школу — это долго?» или «Если бы у тебя был день рождения через неделю — это было бы долго ждать?» в опроснике В. Квартье; или оценку привычных событий — песни на радио, фильма и др. в опроснике К. Доран и коллег; или оценку времени жизни в опроснике Ф. Лабрель и коллег (Labrell et al., 2020), в том числе оценку времени опроса. В отечественной методике «Циклы» изучается понимание процессов развития девочками и мальчиками 5—7 лет (Веракса, Айрапетян, Алмазова, 2021), а в одной из последних зарубежных работ по данной проблематике исследуется понимание детьми понятий «вчера» и «завтра» в зависимости от их автобиографического опыта (Maheshwari, Barner, 2024). Автор настоящей статьи А.В. Солодкова разработала русскоязычную модификацию опросника знаний о времени Ф. Лабрель и коллег (Labrell et al., 2020) с двухфакторной структурой, процедура валидации подробно описана в статье (Солодкова, 2024).

## Цель и гипотеза исследования

Данная статья является продолжением серии авторских публикаций (Солодкова, 2022; Солодкова, 2024; Шепелева, Солодкова, 2022), посвященных изучению представлений детей младшего школьного и подросткового возраста о времени. Целью настоящей работы является представление методических рекомендаций по диагностике знаний о времени у детей 7—13 лет, включающих актуальные в настоящее время возрастные нормы по каждому из показателей уровня знаний детей о времени, а также наглядного диагностического материала и рекомендаций для оценивания уровня выполнения заданий каждого субтеста. Гипотеза исследования состоит в том, что актуальные показатели знаний о времени современных нормотипичных школьников отличаются от ранее представленных в психологической литературе нормативных показателей (Семаго, Семаго, 2018).



Метод

Для исследования уровня знаний о времени у детей 7—13 лет использовался модифицированный и адаптированный опросник Ф. Лабрель и коллег (Labrell et al., 2020). Процедура валидизации и модификации опросника подробно описана в другой работе (Солодкова, 2024). В данной статье описываются результаты, полученные на той же выборке испытуемых, на которой осуществлялась валидизация методики. Выборка составила 237 учеников 1—6-х классов, не имеющих особенностей развития и обучающихся преимущественно в общеобразовательных школах г. Москвы; 4 мальчика обучались в общеобразовательной школе г. Химки Московской области и 1 девочка обучалась в государственной общеобразовательной школе г. Смоленска. Средний возраст участников исследования составил 118 месяцев (9 лет 10 месяцев); SD = 19,5; F = 56%. Принимая во внимание то, что только 5 человек обучались не в Москве, выборку можно считать репрезентативной для г. Москвы. Опрос проводился с каждым ребенком индивидуально с согласия законных представителей.

Статистический анализ данных проводился с помощью программы SPSS Statistics.23 и Jamovi. Использовались следующие методы математической обработки данных: описательная статистика, критерий Краскала—Уоллиса для независимых выборок.

Описание модифицированного опросника знаний о времени для детей 7—13 лет

Для исследования актуального уровня развития представлений о времени у современных детей младшего и среднего школьного возраста нами был модифицирован опросник знаний о времени Ф. Лабрель и коллег (Labrell et al., 2020). Изначально опросник

включал в себя 2 части: 1. Традиционные знания о времени и 2. Оценка различных промежутков времени ребенком. Первая часть включала 4 субтеста: «Ориентация во времени», «Единицы измерения», «Последовательности», «Определение времени на аналоговых часах». Во второй части было три субтеста: «Определение времени от и до дня рождения», «Продолжительность жизни», «Оценка времени беседы» (подробно опросник описывался нами ранее (Солодкова, 2024; Шепелева, Солодкова, 2022)).

В ходе применения мы дополнили опросник двумя субтестами: «Определение времени на цифровых часах» в первой части и «Определение времени привычных событий» во второй части (вопросы данного субтеста были взяты из опросника К. Доран и коллег (Doran, Dutt, Pembery, 2015)). Также отдельные субтесты были дополнены вопросами из других опросников (преимущественно из опросника К. Доран и коллег), чтобы получить более полную информацию о знаниях детей о времени. Проведенная далее процедура валидизации показала иную структуру опросника и позволила исключить некоторые вопросы, которые не давали достаточной нагрузки на субтесты и также смысловой нагрузки, что выяснилось в процессе использования опросника. Было выявлено два фактора: 1) знание и умение ориентироваться в календарном времени и 2) знание часов и минут и их использование в повседневной жизни. Некоторые субтесты были целиком исключены из опросника («Единицы измерения» и «Продолжительность жизни»).

Полученная структура и система оценивания опросника приводится в табл. 1. Для субтестов «Оценка времени на циферблате» и «Оценка времени по цифровым часам» необходим наглядный материал, представленный в приложении.

Таблица 1

Структура и система оценивания опросника знаний о времени для детей 7—13 лет

Фактор	Субтест	Вопросы	Оценка
I. Знание и умение ориентироваться в календарном времени	1. Ориентация во времени	1.1. Скажи, пожалуйста, какой сегодня день недели?	1 балл за правильный ответ
		1.2. А какой день недели будет послезавтра?	1 балл за правильный ответ
		1.3. А какой день недели был позавчера?	1 балл за правильный ответ
		1.4. Какой сейчас месяц?	1 балл за правильный ответ
		1.5. Какой сейчас год?	1 балл за правильный ответ
	2. Последовательности	2.1. Назови, пожалуйста, месяцы по порядку	1 балл за правильный ответ
		2.2. Какой месяц наступает после марта?	1 балл за правильный ответ
	3. Оценка времени от и до дня рождения	3.1. Сколько тебе лет?	Не оценивается
		3.2. Когда у тебя день рождения?	Не оценивается, но если ребенок не знает, последующие вопросы не задаются и оцениваются в 0 баллов
		3.3. Сколько времени назад у тебя был день рождения?	1 балл — если ошибка ребенка в определении месяцев составляет больше 3 месяцев;



Фактор	Субтест	Вопросы	Оценка
			2 балла — если ошибка составляет от 1 до 3 месяцев; 3 балла — если ошибка составляет менее 1 месяца; 0 баллов — если ребенок называет количество месяцев больше 12
		3.4. А сколько времени осталось до твоего дня рождения?	1 балл — если ошибка ребенка в определении месяцев составляет больше 3 месяцев; 2 балла — если ошибка составляет от 1 до 3 месяцев; 3 балла — если ошибка составляет менее 1 месяца; 0 баллов — если ребенок называет количество месяцев больше 12
II. Знание часов и минут и их использование в повседневной жизни	4. Определение времени на циферблате (используется наглядный материал)	4.1. Покажи, пожалуйста, какие часы показывают 2 часа? (приложение, рис. 1)	1 балл за правильный ответ
		4.2. А какие показывают без 10 минут 3? (приложение, рис. 1)	1 балл за правильный ответ
		4.3. А какие часы показывают 8 часов 15 минут? (приложение, рис. 1)	1 балл за правильный ответ
		4.4. А какие — 10 минут двенадцатого? (приложение, рис. 1)	1 балл за правильный ответ
		4.5. Посмотри на эти часы (с разноцветными стрелками). Сколько минут осталось до двух часов? (приложение, рис. 1)	1 балл за правильный ответ
		4.6. Скажи, сколько времени показывают эти часы? (приложение, рис. 2)	1 балл за правильный ответ
		4.7. Как еще можно назвать это время? (приложение, рис. 2)	1 балл за правильный ответ
		4.8. Сколько на этих часах будет через полчаса? (приложение, рис. 2)	1 балл за правильный ответ
	5. Определение времени на цифровых часах (используется наглядный материал)	5.1. Покажи, пожалуйста, какие часы здесь показывают 2 часа? (приложение, рис. 3)	1 балл за правильный ответ
		5.2. А какие показывают без 10 минут 3? (приложение, рис. 3)	1 балл за правильный ответ
		5.3. А какие часы показывают 8 часов 15 минут? (приложение, рис. 3)	1 балл за правильный ответ
		5.4. А какие — 10 минут двенадцатого? (приложение, рис. 3)	1 балл за правильный ответ
		5.5. Есть ли часы, которые показывают столько же времени, сколько эти (с разноцветными стрелками)? (приложение, рис. 3)	1 балл за правильный ответ
		5.6. Скажи, сколько времени показывают эти часы? (приложение, рис. 4)	1 балл за правильный ответ
		5.7. Как еще можно назвать это время? (приложение, рис. 4)	1 балл за правильный ответ
		5.8. Сколько на этих часах будет через полчаса? (приложение, рис. 4)	1 балл за правильный ответ
	6. Оценка времени привычных событий	6.1. Знаешь ли ты, сколько минут длится урок?	1 балл за правильный ответ
		6.2. А сколько минут обычно звучит песня на радио?	1 балл за ответ в диапазоне от 2 до 5 минут
		6.3. А сколько времени обычно идет фильм, например, в кинотеатре?	1 балл за ответ от «чуть больше часа» до 3 часов
		6.4. А сколько месяцев длится учебный год?	1 балл за ответ «9 месяцев»
		6.5. А летние каникулы?	1 балл за ответ «3 месяца»

Фактор	Субтест	Вопросы	Оценка
Оценка времени беседы		Как ты думаешь, сколько времени мы с тобой беседуем?	Ответ на вопрос не оценивается*. Вопрос используется для окончания беседы на положительной ноте

*Примечание:* «\*» — при необходимости можно оценить этот вопрос следующим образом. Высчитывается точное время опроса (для этого фиксируется время начала и окончания беседы) и фиксируется ответ ребенка. Далее высчитывается отношение большего числа к меньшему (времени опроса к ответу ребенка, или наоборот — ответа ребенка по отношению к времени опроса). В зависимости от этого соотношения ставится необходимое число баллов: 5 баллов — если это отношение составило 1; 4 балла — если оно пришлось на диапазон от 1,01 до 1,2; 3 балла — от 1,21 до 1,5; 2 балла — от 1,51 до 2; 1 балл — от 2,01 до 3; 0 баллов — если время оценки отличалось от реального времени более чем в 3 раза или ребенок не мог ответить на этот вопрос. Данные баллы не суммируются с остальными баллами за опросник и могут служить в качестве дополнительной информации.

Table 1

The structure and scoring system of the Time Knowledge Questionnaire for children 7—13 years old

Factor	Subtest	Questions	Score
I. Knowledge of and ability to navigate calendar time	1. Time orientation	1.1. What day is it today?	1 point for a correct answer
		1.2. What day is the day after tomorrow?	1 point for a correct answer
		1.3. What day was the day before yesterday?	1 point for a correct answer
		1.4. What month is it?	1 point for a correct answer
		1.5. What year is it?	1 point for a correct answer
	2. Sequences	2.1. Can you tell me the months in the year in order?	1 point for a correct answer
		2.2. What month comes after March?	1 point for a correct answer
	3. Determining the time from and to the birthday	3.1. How old are you?	Question not considered in the calculation of sub-scores and total score.
		3.2. When is your birthday?	It is not evaluated, but if the child does not know, subsequent questions are not asked and are rated at 0 points.
		3.3. How long ago was your birthday?	1 point — if the child's error in determining months is more than 3 months.; 2 points — if the error is from 1 to 3 months.; 3 points — if the error is less than 1 month.; 0 points — if the child names the number of months more than 12
		3.4. How long is it to your next birthday?	1 point — if the child's error in determining months is more than 3 months.; 2 points — if the error is from 1 to 3 months.; 3 points — if the error is less than 1 month.; 0 points — if the child names the number of months more than 12.
II. Knowledge of hours and minutes and their use in everyday life	4. Determining the time by dial (visual material is used)	4.1. Can you show me 2 o'clock? (annex, figure 1)	1 point for a correct answer
		4.2. Can you show me 10 to 3? (annex, figure 1)	1 point for a correct answer
		4.3. Can you show me 8.15? (annex, figure 1)	1 point for a correct answer
		4.4. Can you show me 10 past 11? (annex, figure 1)	1 point for a correct answer
		4.5. Look at this clock. How many minutes are there to 2 o'clock? (multicolored clock). (annex, figure 1)	1 point for a correct answer
		4.6. Can you tell me, how much time this clock shows? (annex, figure 2)	1 point for a correct answer
		4.7. What else would you call this time? (annex, figure 2)	1 point for a correct answer
		4.8. What will be on that clock in half an hour? (annex, figure 2)	1 point for a correct answer

Factor	Subtest	Questions	Score
	5. Determining the time by digital clock (visual material is used)	5.1. Can you show me 2 o'clock? (annex, figure 3)	1 point for a correct answer
		5.2. Can you show me 10 to 3? (annex, figure 3)	1 point for a correct answer
		5.3. Can you show me 8.15? (annex, figure 3)	1 point for a correct answer
		5.4. Can you show me 10 past 11? (annex, figure 3)	1 point for a correct answer
		5.5. Is there a clock that shows as much time as this one? (multicolored clock). (annex, figure 3)	1 point for a correct answer
		5.6. Can you tell me, how much time this clock shows? (annex, figure 4)	1 point for a correct answer
		5.7. What else would you call this time? (annex, figure 4)	1 point for a correct answer
		5.8. What will be on that clock in half an hour? (annex, figure 4)	1 point for a correct answer
	6. Time estimation familiar events	6.1. Do you know how many minutes a lesson lasts?	1 point for a correct answer
		6.2. How many minutes does a song usually play on the radio?	1 point for a response in the range of 2 to 5 minutes
		6.3. How long does a movie usually last in a movie theater?	1 point for a response from «a little over an hour» to 3 hours
		6.4. How many months does the school year last?	1 point for the answer «9 months»
		6.5. How many months do summer holidays last?	1 point for the answer «3 months»
Interview time estimation		How long do you think we've been talking?	The answer to the question is not evaluated*. The question is used to end the conversation on a positive note.

Note: «\*» — if necessary, you can evaluate this issue as follows. The exact time of the interview is calculated (for this purpose, the start and end times of the conversation are recorded) and the child's response is recorded. Next, the ratio of the larger number to the smaller number is calculated (the time of the survey to the child's response, or vice versa — the child's response in relation to the time of the survey). Depending on this ratio, the required number of points is given: 5 points — if this ratio is 1; 4 points — if it falls in the range from 1.01 to 1.2; 3 points — from 1.21 to 1.5; 2 points — from 1.51 to 2; 1 point — from 2.01 to 3; 0 points — if The assessment time was more than 3 times different from real time, or the child could not answer this question. These scores are not combined with the rest of the scores for the questionnaire and can serve as additional information.

## Результаты

Для каждого ребенка было посчитано количество баллов, полученных по каждому субтесту опросника, по шкалам и по опроснику в целом. Далее данные были обработаны с помощью программы Jamovi. Данные описательных статистик (среднее значение и стандартное отклонение) были посчитаны для групп

детей каждого возраста. Нормативными баллами для каждого возраста можно считать среднее значение +/— стандартное отклонение. Полученные нормативные баллы за опросник в целом, по двум факторам «Знание и умение ориентироваться в календарном времени» и «Знание часов и минут и их использование в повседневной жизни», а также по отдельным субтестам, приведены в табл. 2.

Таблица 2

Нормативные баллы по разным частям опросника для детей  
разного возраста (общее количество участников N=237)

Фактор / субтест опросника (максимальное количество баллов)	Возраст ребенка	Количество детей	Среднее значение	Ст. отклонение	Нормативные баллы
Общий балл за опросник (34)	7 лет	34	16,6	6,48	10—23
	8 лет	52	23	6,19	17—29
	9 лет	36	25,3	5,82	19—31
	10 лет	44	30,5	3,47	27—34
	11 лет	43	29,1	3,64	25—33
	12—13 лет	28	30,2	2,62	28—33

Фактор / субтест опросника (максимальное количество баллов)	Возраст ребенка	Количество детей	Среднее значение	Ст. отклонение	Нормативные баллы
Знание и умение ориентироваться в календарном времени — фак- тор I (13)	7 лет	34	8,35	3,40	5—12
	8 лет	52	10,4	2,31	8—13
	9 лет	36	11,3	2,28	9—13
	10 лет	44	12,1	1,07	11—13
	11 лет	43	11,8	1,26	10—13
	12—13 лет	28	11,8	1,06	10—12
Знание часов и минут и их исполь- зование в повседневной жизни — фактор II (21)	7 лет	34	8,29	4,03	4—12
	8 лет	52	12,5	4,57	8—17
	9 лет	36	13,9	4,55	9—18
	10 лет	44	18,5	2,88	16—21
	11 лет	43	17,3	3,11	14—20
	12—13 лет	28	18,4	2,5	16—21
Субтест «Ориентация во времени» (5)	7 лет	34	4,06	1,41	3—5
	8 лет	52	4,75	0,68	4—5
	9 лет	36	4,89	0,4	4—5
	10 лет	44	4,93	0,26	5
	11 лет	43	4,84	0,57	4—5
	12—13 лет	28	4,96	0,19	5
Субтест «Последовательности» (2)	7 лет	34	1,18	0,936	0—2
	8 лет	52	1,37	0,84	0—2
	9 лет	36	1,47	0,77	1—2
	10 лет	44	1,66	0,68	1—2
	11 лет	43	1,63	0,66	1—2
	12—13 лет	28	1,71	0,66	1—2
Субтест «Определение времени от и до дня рождения» (6)	7 лет	34	3,12	2,07	1—5
	8 лет	52	4,33	1,46	3—6
	9 лет	36	4,94	1,62	3—6
	10 лет	44	5,48	0,76	5—6
	11 лет	43	5,33	0,75	5—6
	12—13 лет	28	5,14	0,8	4—6
Субтест «Определение времени по циферблату» (8)	7 лет	34	2,24	1,78	0—4
	8 лет	52	4,23	2,08	2—6
	9 лет	36	4,56	2,37	2—7
	10 лет	44	6,68	1,62	5—8
	11 лет	43	5,91	1,95	4—8
	12—13 лет	28	6,29	2,02	4—8
Субтест «Определение времени по цифровым часам» (8)	7 лет	34	3,74	1,75	2—5
	8 лет	52	5,08	1,86	3—7
	9 лет	36	5,53	1,83	4—7
	10 лет	44	7,20	1,19	6—8
	11 лет	43	6,74	1,11	5—8
	12—13 лет	28	7,29	0,76	6—8
Субтест «Оценка времени привыч- ных событий» (5)	7 лет	34	2,32	1,49	1—4
	8 лет	52	3,21	1,38	2—5
	9 лет	36	3,86	0,99	3—5
	10 лет	44	4,59	0,54	4—5
	11 лет	43	4,63	0,62	4—5
	12—13 лет	28	4,82	0,39	4—5
Фактор «Оценка времени бесе- ды» (5)	7 лет	34	2,06	1,54	0—4
	8 лет	52	2,27	1,42	1—4
	9 лет	36	2,83	1,58	1—4
	10 лет	44	2,91	1,2	2—4



Фактор / субтест опросника (максимальное количество баллов)	Возраст ребенка	Количество детей	Среднее значение	Ст. отклонение	Нормативные баллы
	11 лет	43	3,23	1,32	2—5
	12—13 лет	28	3,18	1,33	2—4

Table 2

**Normative score on different parts of the questionnaire for children  
of different ages (total number of participants N=237)**

Factor / subject of the Questionnaire (maximum score)	Age of children	Number of children	Mean	SD	Normative score
Summary score for the Questionnaire (34)	7 years	34	16,6	6,48	10—23
	8 years	52	23	6,19	17—29
	9 years	36	25,3	5,82	19—31
	10 years	44	30,5	3,47	27—34
	11 years	43	29,1	3,64	25—33
	12—13 years	28	30,2	2,62	28—33
Knowledge of and ability to navigate calendar time — factor I (13)	7 years	34	8,35	3,40	5—12
	8 years	52	10,4	2,31	8—13
	9 years	36	11,3	2,28	9—13
	10 years	44	12,1	1,07	11—13
	11 years	43	11,8	1,26	10—13
	12—13 years	28	11,8	1,06	10—12
Knowledge of hours and minutes and their use in everyday life — factor II (21)	7 years	34	8,29	4,03	4—12
	8 years	52	12,5	4,57	8—17
	9 years	36	13,9	4,55	9—18
	10 years	44	18,5	2,88	16—21
	11 years	43	17,3	3,11	14—20
	12—13 years	28	18,4	2,5	16—21
Subtest «Time orientation» (5)	7 years	34	4,06	1,41	3—5
	8 years	52	4,75	0,68	4—5
	9 years	36	4,89	0,4	4—5
	10 years	44	4,93	0,26	5
	11 years	43	4,84	0,57	4—5
	12—13 years	28	4,96	0,19	5
Subtest «Sequences» (2)	7 years	34	1,18	0,936	0—2
	8 years	52	1,37	0,84	0—2
	9 years	36	1,47	0,77	1—2
	10 years	44	1,66	0,68	1—2
	11 years	43	1,63	0,66	1—2
	12—13 years	28	1,71	0,66	1—2
Subtest «Determining the time from and to the birthday» (6)	7 years	34	3,12	2,07	1—5
	8 years	52	4,33	1,46	3—6
	9 years	36	4,94	1,62	3—6
	10 years	44	5,48	0,76	5—6
	11 years	43	5,33	0,75	5—6
	12—13 years	28	5,14	0,8	4—6
Subtest «Determining the time by dial» (8)	7 years	34	2,24	1,78	0—4
	8 years	52	4,23	2,08	2—6
	9 years	36	4,56	2,37	2—7
	10 years	44	6,68	1,62	5—8
	11 years	43	5,91	1,95	4—8
	12—13 years	28	6,29	2,02	4—8
Subtest «Determining the time by digital clock» (8)	7 years	34	3,74	1,75	2—5
	8 years	52	5,08	1,86	3—7
	9 years	36	5,53	1,83	4—7

Factor / subject of the Questionnaire (maximum score)	Age of children	Number of children	Mean	SD	Normative score
	10 years	44	7,20	1,19	6—8
	11 years	43	6,74	1,11	5—8
	12—13 years	28	7,29	0,76	6—8
Subtest «Time estimation familiar events» (5)	7 years	34	2,32	1,49	1—4
	8 years	52	3,21	1,38	2—5
	9 years	36	3,86	0,99	3—5
	10 years	44	4,59	0,54	4—5
	11 years	43	4,63	0,62	4—5
	12—13 years	28	4,82	0,39	4—5
Factor «Interview time estimation» (5)	7 years	34	2,06	1,54	0—4
	8 years	52	2,27	1,42	1—4
	9 years	36	2,83	1,58	1—4
	10 years	44	2,91	1,2	2—4
	11 years	43	3,23	1,32	2—5
	12—13 years	28	3,18	1,33	2—4

Как видно из табл. 2, знания о времени по разным субтестам возрастают от 7 до 10 лет (1—4-й класс), в 11 лет (5-й класс): показатели оказались ниже, чем в 10 лет, а в 12—13 лет выше, чем в 11.

Наибольший прирост баллов наблюдается от 7 до 8 лет и от 9 до 10 лет. Вероятно, в первом случае это связано с поступлением ребенка в школу и началом самостоятельного использования в деятельности знаний о времени, полученных в дошкольном детстве: записью числа в тетради, необходимостью подстраиваться под временные рамки урочной системы, отслеживать время в процессе выполнения задания и т. д. Во втором же случае, вероятно, увеличение количества баллов по субтестам опросника может быть связано с тем, что дети знакомятся с темой времени на уроках математики.

Снижение показателей в 11 лет мы связываем с переходом ребенка из начальной школы в среднюю и проходящим в связи с этим периодом адаптации, а также переживанием ребенком возрастного кризиса. Сложности, возникающие в данном возрастном периоде, отмечаются разными исследователями (например: Истомина, 2022; Mizuno et al., 2011). Вероятно, из-за возникающего в этот период стресса ребенок утрачивает часть знаний не только о времени, но и о других областях знаний. Данное предположение, безусловно, требует дополнительной проверки и подтверждения.

В психологической литературе представлены нормативные данные о том, что ребенок овладевает последовательностью дней недели после 6,5—7 лет, а месяцев — в возрасте 7,5 лет (Семаго, Семаго, 2018). Однако, применяя опросник, мы обратили внимание на то, что у детей 10—11 лет может быть недостаточно автоматизированы последовательности дней недели (об этом свидетельствует тот факт, что дети этого возраста не всегда отвечают правильно на вопросы о том, какой день был позавчера и какой день будет послезавтра), а в 12—13 лет могут быть не автоматизированы последовательности месяцев. В спонтанных высказываниях детей при отве-

тах на эти вопросы встречались следующие: «Я это в детском садике еще учил/а, я уже не помню» или «Я давно не повторял дни недели/месяцы».

Что касается ответов на вопросы относительно определения времени на часах, то дети часто угадывают время на циферблате, и в этом случае количество правильных ответов на субтест «Определение времени по цифровым часам» может быть меньше, чем на субтест «Определение времени на циферблате». По нашим наблюдениям, дети, лучше владеющие навыками определения времени, более правильно определяют его на цифровых часах (или одинаково).

Выявленные особенности знаний о времени, по всей видимости, также следует учитывать при проверке знаний детей о времени.

Для оценки значимости различий в уровне знаний о времени между детьми разных возрастных групп был проведен непараметрический тест Краскала—Уоллиса для независимых выборок в отношении баллов по опроснику в целом, по каждой из шкал и по каждому субтесту в отдельности. При включении в анализ всех классов различия оказались значимы на уровне  $p = 0,000$  по всем субтестам, кроме субтеста «Последовательности». Предположив, что данный результат связан со снижением показателей в возрасте 11 лет, который соответствует поступлению в среднюю школу, мы исключили из анализа учеников 5-го класса и провели сравнение еще раз. При исключении 5-го класса все различия в субтестах в зависимости от возраста оказались значимыми на уровне  $p = 0,000$ .

## Обсуждение результатов

В результате проведенного исследования были получены нормативные показатели знаний детей о времени в зависимости от возраста. Результаты демонстрируют, что актуальные знания о времени у детей 7—13 лет отличаются от нормативных показателей, ранее представ-

ленных в научно-психологической литературе. По данным М.М. и Н.Я. Семаго, дети должны овладевать представлениями о последовательностях дней недели после 6,5 лет, о последовательности месяцев — после 7,5 лет, и свободно владеть сложными временными конструкциями после 7 лет (Семаго, Семаго, 2018). Однако полученные нами результаты свидетельствуют о том, что знания о последовательностях дней недели и месяцев значительно различаются у детей от 7 до 12—13 лет, при этом устойчивость данных знаний последовательно возрастает, за исключением снижения в 5-м классе. Мы связываем эффект снижения знаний о времени в 5-м классе с переходом ребенка из начальной школы в среднюю и проходящим в связи с этим периодом адаптации. Вероятно, из-за возникающего в этот период стресса ребенок утрачивает не только часть знаний о времени, но и знаний из других областей. Данное предположение, безусловно, требует дополнительной проверки и подтверждения, однако в литературе отмечается сходный эффект взаимосвязи снижения внутренней мотивации и отдельных когнитивных функций в данном возрасте (Mizuno et al., 2011).

### Заключение

В данной статье представлены результаты применения опросника знаний о времени для детей 6—11

лет Ф. Лабрель и коллег. В ходе использования опросник был трансформирован за счет добавления отдельных шкал и вопросов к субтестам и последующего исключения вопросов, не несущих достаточной смысловой нагрузки. Также был расширен возраст детей, для которых может быть применен данный опросник.

Вместо изначального авторского деления опросника на две части — «Традиционные знания о времени» и «Оценка времени» использовалась новая структура опросника, включающая два фактора: «Знание и умение ориентироваться в календарном времени» и «Знание часов и минут и их использование в повседневной жизни» (Солодкова, 2024). Представлены актуальные возрастные нормы показателей по опроснику знаний о времени, его шкалам и субтестам для возрастного диапазона от 7 до 12—13 лет.

Данный опросник может применяться для оценки знаний о времени родителями, учителями, исследователями. На основании полученных результатов может быть построена коррекционная программа, позволяющая восполнить пробелы в знаниях детей о времени; кроме того, данный опросник может использоваться в исследовательских целях.

### Ограничения исследования

Выборка исследования репрезентативна для г. Москвы.

### Список источников / References

1. Веракса, Н.Е., Айрапетян, З.В., Алмазова, О.В. (2021). Понимание процессов развития детьми старшего дошкольного возраста: Методика «Циклы». *Системная психология и социология*, 2(38), 87—96. <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2021.38.2.08>  
Veraksa, N.E., Airapetyan, Z.V., Almazova, O.V. (2021). Developmental processes understanding among preschool children: The «Cycles» task. *System Psychology and Sociology*, 2(38), 87—96. (In Russ.). <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2021.38.2.08>
2. Истомина, С.В. (2022). Психологическое сопровождение процесса адаптации обучающихся при переходе на уровень основного общего образования. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*. 28(2), 113—121. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2022-28-2-113-121>  
Istomina, S.V. (2022). Psychological support of the process of adaptation of pupils during the transition to the level of basic general education. *Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 2022, 28(2), 113—121. (In Russ.). <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2022-28-2-113-121>
3. Карпов, А.В. (2023). *Психика и время. В 2 томах. Т. I. История. Методология. Структура*. Ярославль: Филигрань.  
Karpov, A.V. (2023). *Psyche and time. In 2 volumes. V. I. History. Methodology. Structure*. Yaroslavl: Filigran (In Russ.).
4. Семаго, Н.Я., Семаго, М.М. (2018). *Теория и практика углубленной психологической диагностики. От раннего до подросткового возраста: Монография*. М.: АРКТИ.  
Semago, N.Y., Semago, M.M. (2018). *Theory and practice of profound psychological diagnostics. From early childhood to adolescence: Monograph*. Moscow: ARCTI (In Russ.).
5. Солодкова, А.В. (2022). Развитие представлений о времени в детском возрасте. *Современная зарубежная психология*, 11(2), 93—100. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110208>  
Solodkova, A.V. (2022). Development of time knowledge in childhood. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 11(2), 93—100. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110208>
6. Солодкова, А.В. (2024). Валидизация опросника знаний о времени для детей 6—13 лет. *Психологические исследования*, 17(97), 1—27. <https://doi.org/10.54359/ps.v17i97.1667>  
Solodkova, A.V. (2024). Validation of the time knowledge questionnaire for children aged 6—13. *Psychological Studies*, 17(97), 1—27. (In Russ.). <https://doi.org/10.54359/ps.v17i97.1667>

7. Шепелева, Е.А., Солодкова, А.В. (2022). Знания детей о времени как показатель возрастной и учебной зрелости. *Психолого-педагогические исследования*, 14(4), 3—16. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2022140401>  
Shepeleva, E.A., Solodkova, A.V. (2022) Children's time knowledge as a predictor of age and learning maturity. *Psychological-Educational Studies*, 14(4), 3—16. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psyedu.2022140401>
8. Brace, N., Doran, C., Pambery, J., Fitzpatrick, E., Herman, R. (2019). Assessing time knowledge in children aged 10 to 11 years. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 6(4), 580—591. <https://doi.org/10.21449/ijate.559678>
9. Castaldi, E., Tinelli, F., Filippo, G., Bartoli, M., Anobile, G. (2024). Auditory time perception impairment in children with developmental dyscalculia. *Research in Developmental Disabilities*, 149, Article 104733. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2024.104733>
10. Chin, H., Chew, C.M., Lim, H.L. (2021). Development and validation of online cognitive diagnostic assessment with ordered multiple-choice items for «Multiplication of Time». *Journal of Computers in Education*, 8, 289—316. <https://doi.org/10.1007/s40692-020-00180-7>
11. Cooperrider, K. (2025). Time Tools. *Topics in Cognitive Science*, Preprint. (pp. 1—22.). <https://doi.org/10.1111/tops.70005>
12. De la Charie, A., Delteil, F., Labrell, F., Colas, P., Vigneras, J., Cmara-Costa, H., Mikaeloff, Y. (2021). Time knowledge impairments in children with ADHD. *Archives de Pédiatrie*, 28(2), 129—135. <https://doi.org/10.1016/j.arcped.2020.11.008>
13. Doran, C., Dutt, S., Pambery, J. (2015). *Time Matters: A Practical Resource to Develop Time Concepts and Self-Organisational Skills in Older Children and Young People*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315173801>
14. Flavell, J.H. (1987). Speculations about the nature and development of metacognition. In: F.E. Weinert, R. Kluwe (Eds.), *Metacognition, motivation and understanding* (pp. 21—29). Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
15. Friedman, W.J. (2005). Developmental and cognitive perspectives on humans' sense of the times of past and future events. *Learning and Motivation*, 36, 145—158. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2005.02.005>
16. Gauci, J., Olds, T., Maher, C., Watson, A., Fraysse, F., Munzberg, M., Hoepfl, I., Dumuid, D. (2023). Characteristics associated with differences in 24-hour device-measured and self-reported sleep, sedentary behaviour and physical activity in a sample of Australian primary school children. *Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviors*, 2, Article 14. <https://doi.org/10.1186/s44167-023-00023-7>
17. Goulding, B.W., Stonehouse, E.E., Friedman, O. (2025). Time from structure: Children infer the temporal order of past events from visual arrays. *Psychonomic Bulletin & Review*. <https://doi.org/10.3758/s13423-025-02659-9>
18. Hallez, Q., Droit-Volet, S. (2021). Identification of an age maturity in time discrimination abilities. *Timing & Time Perception*, 9(1), 67—87. <https://doi.org/10.1163/22134468-bja10017>
19. Labrell, F., Costa, H.C., Perdry, H., Dellatolas, G. (2020). The time knowledge questionnaire for children. *Heliyon*, 6(2). Article e03331. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03331>
20. Maheshwari, U., Barner, D. (2024). Back to Reality: Children's Comprehension of Yesterday & Tomorrow for Real vs. University of California San Diego. San Diego. <https://doi.org/10.31219/osf.io/g3r4>
21. McCormack, T., Hoerl, C. (2017). The development of temporal concepts: Learning to locate events in time. *Timing & Time Perception*, 5, 297—327. <https://doi.org/10.1163/22134468-00002094>
22. Mizuno, K., Tanaka, M., Fukuda, S., Imai-Matsumura, K., Watanabe Y. (2011). Relationship between cognitive function and prevalence of decrease in intrinsic academic motivation in adolescents. *Behavioral and Brain Functions*, 7, Article 4. <https://doi.org/10.1186/1744-9081-7-4>
23. Nazari, M.A., Sabaghypour, S., Pezhmanfard, M., Azizi, K., Vahedi, S. (2021). The influence of children's mathematical competence on performance in mental number line, time knowledge and time perception. *Psychological Research*, 85, 2023—2035. <https://doi.org/10.1007/s00426-020-01380-7>
24. Neufeld, J., Stewart, I. (2023). A behavioral approach to the human understanding of time: relational frame theory and temporal relational framing. *The Psychological Record*, 73, 301—332. <https://doi.org/10.1007/s40732-022-00529-7>
25. Nyhout, A., Mahy, C.E.V. (2023). Episodic thought in development: On the relation between memory and future thinking. *Developmental Review*, 70, Article 101103. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2023.101103>
26. Odic, D. (2018). Children's intuitive sense of number develops independently of their perception of area, density, length, and time. *Developmental science*, 21(2), Article e12533. <https://doi.org/10.1111/desc.12533>
27. Pathman, T., Dekker, L., Coughlin, C., Ghetti, S. (2022). Examining temporal memory and flexible retrieval of conventional time knowledge across middle to late childhood. *Journal of Cognition and Development*, 23(4), 571—589. <https://doi.org/10.1080/15248372.2022.2072846>
28. Portnova, G., Rebreikina, A., Martynova, O. (2021). The ages of zone of proximal development for retrospective time assessment and anticipation of time event. *Applied Neuropsychology: Child*, 11(4), 761—770. <https://doi.org/10.1080/21622965.2021.1961084>
29. Quartier, V. (2008). Le développement de la temporalité: théorie et instrument de mesure du temps notionnel chez l'enfant. *Approche Neuropsychologique des Apprentissages chez l'Enfant*, 20(100), 345—352.
30. Starr, A., Srinivasan, M. (2021). The future is in front, to the right, or below: Development of spatial representations of time in three dimensions. *Cognition*, 210, Article 104603. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2021.104603>



31. Shukla, A., Bapi, R.S. (2021). Attention mediates the influence of numerical magnitude on temporal processing. *Scientific Reports*, 11, Article 11030. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-90466-2>
32. Tillman, K.A., Barner, D. (2015). Learning the language of time: Children's acquisition of duration words. *Cognitive Psychology*, 78, 57—77. <https://doi.org/10.1016/j.cogpsych.2015.03.001>
33. Tillman, K.A., Marghetis, T., Barner, D., Srinivasan, M. (2017). Today is tomorrow's yesterday: Children's acquisition of deictic time words. *Cognitive Psychology*, 92, 87—100. <https://doi.org/10.1016/j.cogpsych.2016.10.003>
34. Timoszyk-Tomczak, C., Próchniak, P. (2024) Construction and validation of a new Generational Time Perspective Questionnaire. *Scientific Reports*, 14, Article 13279. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-64185-3>
35. Thomas, M., Clarke, D.M., McDonough, A., Clarkson, P.C. (2023). Assessing students' understanding of time concepts in years 3 and 4: Insights from the development and use of a one-to-one task-based interview. *Mathematics Education Research Journal*, 35, 1—22. <https://doi.org/10.1007/s13394-023-00451-3>

## Приложение / Appendix

Наглядный материал для субтестов «Оценка времени на циферблате» и «Оценка времени на цифровых часах» ([https://doi.org/10.17759/jmfp.20251402\\_\\_](https://doi.org/10.17759/jmfp.20251402__))

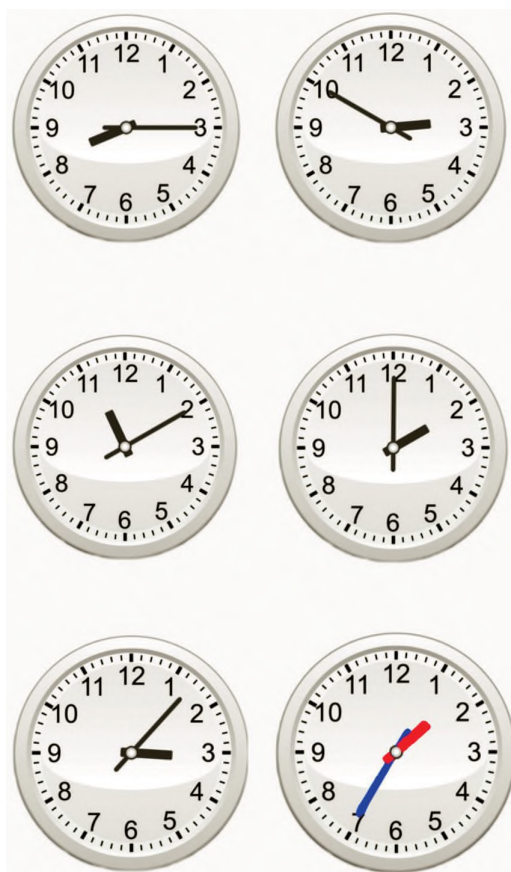


Рис. 1. Наглядный материал для вопросов 4.1—4.5.



Рис. 2. Наглядный материал для вопросов 4.6—4.8.

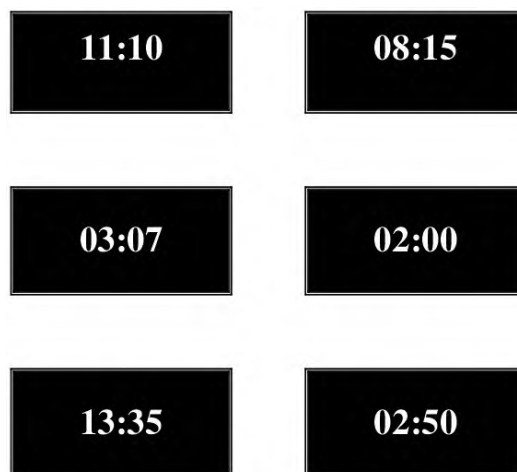


Рис. 3. Наглядный материал для вопросов 5.1—5.5.



Рис. 4. Наглядный материал для вопросов 5.6—5.8.

#### **Информация об авторах**

Анна Вадимовна Солодкова, педагог-психолог, ГБОУ Школа № 1286, Москва, Российская Федерация, аспирант, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1162-5693>, e-mail: [solodkovaa@mail.ru](mailto:solodkovaa@mail.ru)

Шепелева Елена Андреевна, кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории психологии личности Института психологии Российской академии наук (ИП РАН); Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9867-6524>, e-mail: [e\\_shep@rambler.ru](mailto:e_shep@rambler.ru)

#### **Information about the authors**

Anna V. Solodkova, Psychologist, School 1286, Moscow, Russia, PhD student, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1162-5693>, e-mail: [solodkovaa@mail.ru](mailto:solodkovaa@mail.ru)

Elena A. Shepeleva, Candidate of Sciences (Psychology), Leading Researcher, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Personality Psychology Laboratory, Moscow, Russian Federation, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9867-6524>, e-mail: [e\\_shep@rambler.ru](mailto:e_shep@rambler.ru)

#### **Вклад авторов**

Солодкова А.В. — планирование исследования; организация и проведение эмпирического исследования; подготовка диагностических материалов; сбор и анализ данных; применение статистических, математических или других методов для анализа данных; написание и оформление рукописи.

Шепелева Е.А. — постановка проблемы исследования; контроль за проведением исследования; аннотирование; подбор источников для теоретического обзора; редактирование текста.

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

#### **Contribution of the Authors**

Anna V. Solodkova — planning the research; organising and conducting the empirical study; preparing diagnostic materials; collecting and analysing data; applying statistical, mathematical or other methods to analyse data; writing and drafting a manuscript.

Elena A. Shepeleva — setting the research problem; supervising the research; annotating; searching the literary sources for a theoretical review; editing the text.

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

***Конфликт интересов***

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

***Conflict of Interest***

The authors declare no conflict of interest.

***Декларация об этике***

Дети участвовали в исследовании с согласия законных представителей (родителей).

***Ethics Statement***

Children with the consent of their legal representatives (parents) participated in the study.

Поступила в редакцию 01.03.2025

Поступила после рецензирования 21.05.2025

Принята к публикации 06.06.2025

Опубликована 30.06.2025

Received 2025.03.01.

Revised 2025.05.12.

Accepted 2025.06.06.

Published 2025.06.30.

Обзорная статья | Review paper

## Связь отношения ко времени с различными аспектами благополучия подростков и молодежи: обзор современных зарубежных исследований

А.С. Хегай<sup>1, 2</sup> ✉

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

<sup>2</sup> Московская высшая школа социальных и экономических наук, Москва, Российская Федерация

✉ [anna.s.khegay@yandex.ru](mailto:anna.s.khegay@yandex.ru)

### Резюме

**Контекст и актуальность.** Временная перспектива личности и отношение ко времени у подростков являются важными ресурсами для психологического благополучия в периоде взросления. Теоретическая рамка обзора — современные подходы к анализу временной перспективы у подростков, с опорой на пятифакторную модель Ф. Зимбардо и шестифакторную модель З. Мелло и Ф. Уоррелла. **Цель.** Выявить связи отношения ко времени у подростков с различными аспектами подросткового благополучия в современных зарубежных исследованиях. **Гипотеза.** Положительное восприятие прошлого, настоящего и будущего окажется положительно связанным с проактивным, здоровьесберегающим и иным позитивным поведением, а также с более высокими уровнями учебной мотивации и общего психического здоровья. Отрицательное отношение ко времени окажется положительно связано с симптомами психологического неблагополучия у подростков. **Методы и материалы.** Статья содержит обзор 19 исследований по теме в период с 2019 по 2024 год. Обзор выполнен в методологии PISMA, отбор произведен из 697 материалов из рецензируемых источников. **Результаты.** Принадлежность подростков к позитивному временному профилю (позитивное восприятие и настоящего, и прошлого, и будущего) оказалось связанной с более адаптивным поведением подростков, чем их принадлежность к негативным или амбивалентным профилям (позитивное отношение только к настоящему или будущему при негативном восприятии прошлого). При этом некоторые исследования выявили негативные аспекты непродуктивного фантазирования о беспроblemном будущем. **Выводы.** Показана важность изучения отношения ко времени и временной перспективе личности как психологического ресурса. Подчеркивается важность исследования возможностей психолого-педагогических интервенций в области формирования позитивного отношения ко всей временной перспективе для укрепления благополучия подростков и молодежи, обсуждается необходимость дополнительных исследований подростков и молодежи, находящихся в трудных жизненных ситуациях.

**Ключевые слова:** психическое здоровье, субъективное благополучие, подростки, молодежь, отношение ко времени, временная перспектива

**Для цитирования:** Хегай, А.С. (2025). Связь отношения ко времени с различными аспектами благополучия подростков и молодежи: обзор современных зарубежных исследований. *Современная зарубежная психология*, 14(2), 131—140. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140213>

## The relationship between time attitudes and different aspects of adolescent and young adult well-being: a scoping review of current foreign studies

A.S. Khegay<sup>1, 2</sup> ✉

<sup>1</sup> National Research University Higher School of Economics (HSE University), Moscow, Russia

<sup>2</sup> The Moscow School of Social and Economic Sciences (MSEES), Moscow, Russian Federation

✉ [anna.s.khegay@yandex.ru](mailto:anna.s.khegay@yandex.ru)

### Abstract

**Context and relevance.** Adolescents' time perspective and attitudes toward time are key psychological resources for well-being during maturation. The theoretical framework of this review integrates contemporary approaches to analyzing adolescent TP, grounded in Philip Zimbardo's five-factor model and the six-factor model by Z. Mello and F.



**Worrell. Objective.** To examine the relationship between adolescents' time attitudes and various aspects of their well-being, based on recent international studies. **Hypothesis.** Positive attitudes towards the past, present, and future will correlate with proactive, health-promoting behaviors, higher academic motivation, and better mental health, while negative time attitudes will associate with psychological distress symptoms. **Methods and materials.** This scope review (PRISMA-guided) analyzes 19 peer-reviewed studies (2019—2024), selected from 697 sources. **Results.** Adolescents with a totally positive time attitude profile (positive views of past, present, and future) demonstrated more adaptive behaviors than those with negative or ambivalent profiles (e.g., positive future/present but negative past). Some studies highlighted maladaptive effects of excessive fantasizing about an idealized future. **Conclusions.** Time perspective and time attitudes are important psychological resources of adolescents. The findings underscore the potential of psychoeducational interventions to foster holistic positive time attitudes, enhancing adolescent well-being. Further research is needed on youth in adverse life circumstances.

**Keywords:** mental health, subjective well-being, adolescents, young adults, time attitudes, time perspective

**For citation:** Khegay, A.S. (2025). The relationship between time attitudes and different aspects of adolescent and young adult well-being: a scoping review of current foreign studies. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 14(2), 131—140. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140213>

## Введение

Подростки и молодежь в XXI веке сталкиваются с возрастающим давлением растущих возможностей и растущей неопределенности: новые технологии, стремительное устаревание традиционных профессий, непрерывно удлиняющийся процесс образования и продолженный до 25—30 лет период взросления (Arnett, 2023) — создают для них принципиально новую среду для становления и самоопределения. Современный мир устремлен в будущее, но, кажется, именно сейчас оно как никогда наполнено неизвестностью.

Начиная с подросткового возраста человек в полной мере осознает себя существующим во времени, именно в это время преимущественно развивается временной хронотоп подростков и юношей, формируется протяженная во времени идентичность у молодого человека (Толстых, 2010). При этом из-за нарастающей скорости перемен подростки XXI века с трудом могут опираться на опыт предыдущих поколений в построении образа будущего и образа себя в этом будущем. В этих обстоятельствах индивидуальная временная компетентность и умение выстраивать временную перспективу становится одним из ключевых психологических ресурсов для подростков и становящихся взрослых.

Именно в подростковом периоде люди впервые сталкиваются с психическими расстройствами, в том числе с ангедонией, депрессией, тревогой, которые без надлежащей поддержки могут оставаться с людьми на всю жизнь (ВОЗ, 2024). Под данным ВОЗ (ВОЗ, 2024) каждый седьмой подросток в мире страдает тем или иным психическим заболеванием (14% от всей мировой подростковой популяции). Чаще всего у детей и подростков 10—19 лет встречаются депрессия, тревога и расстройства поведения, включая зависимости и разные формы рискованного поведения. По оценкам ВОЗ, в большинстве случаев психическое неблагополучие у подростков остается не диагностированным своевременно, а также в большинстве стран отсутствует система эффективной и своевре-

менной профилактики психического неблагополучия у подростков и молодежи.

В последнее время возрастает интерес ученых к тому, как именно связано восприятие времени с благополучием подростков и в какой мере возможно формирование ресурсной временной перспективы.

Временную перспективу принято рассматривать как многомерный когнитивный и мотивационный конструкт, влияющий на функционирование индивидов: их поведение, эмоциональные реакции, принимаемые решения, академическую успешность и т. д. (Stolarski et al., 2018).

Изучение временной перспективы личности в подростковом возрасте проливает свет на механизмы формирования позитивного восприятия прошлого, настоящего и будущего и открывает возможности для разработки психолого-педагогических программ, помогающих подросткам осознавать свое отношение ко времени в целом и к конкретным событиям своей жизни, а также в случае необходимости трансформировать это отношение для сохранения или улучшения своего психологического здоровья и благополучия.

Целью данного обзора литературы стало обобщение данных современных зарубежных исследований (с 2019 года по 2024 год) связей позитивного отношения ко времени у подростков с различными компонентами подросткового благополучия. В данный обзор включены как исследования, где психическое здоровье и благополучие рассматриваются как отсутствие признаков психопатологии (депрессии, тревоги, суицидального и рискованного поведения, зависимостей), так и исследования, где психическое здоровье концептуализируется как субъективное или психологическое благополучие и удовлетворенность разными аспектами жизни.

В последние годы ученые, развивавшие идеи временной перспективы личности Ф. Зимбардо (Stolarski et al., 2018) в США, Европе и Азии, существенно расширили понимание временной перспективы, доказывая необходимость изучать позитивное и негативное отношение ко прошлому, настоящему и будущему как

отдельные измерения временной перспективы (McKay et al., 2019).

Анализируя пять классических шкал опросника Зимбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI): 1) негативное прошлое, 2) позитивное прошлое, 3) гедонистическое настоящее, 4) фаталистическое настоящее и 5) будущее, — многие исследователи делали акценты на том, что важно измерять позитивный и негативный аттитюд не только по отношению к прошлому, но и по отношению к настоящему и будущему (McKay et al., 2019; Mello & Worrell, 2015). Классическая шкала Ф. Зимбардо ZTPI (Stolarski et al., 2018) содержит в основном позитивные и проактивные характеристики ориентации на будущее, что не позволяет исследователям оценить негативное измерение будущего: размышления о будущем с беспокойством, предсказание негативных исходов текущим событиям и т. д.

В последние годы среди исследователей подросткового благополучия по всему миру возрастает интерес к комплексной модели временной перспективы З. Мелло и Ф. Уоррелла (Mello & Worrell, 2015) и разработанной ими в 2013 году «Шкалы юношеского отношения ко времени» (Adolescent time attitude scale, ATAS) (F. Worrell et al., 2011). «Шкала юношеского отношения ко времени» адаптирована для большинства европейских, а также китайского и японского языков и содержит 6 субшкал: 1) Позитивное прошлое, 2) Негативное прошлое, 3) Позитивное настоящее, 4) Негативное настоящее, 5) Позитивное будущее, 6) Негативное будущее.

Примеры пунктов «Шкалы юношеского восприятия времени» Ф. Уоррелла и З. Мелло: 1) «У меня очень счастливые воспоминания о моем детстве» — позитивное прошлое; 2) «Я бы хотел, чтобы у меня не было того прошлого, которое у меня было» — негативное прошлое; 3) «Я довольна своей нынешней жизнью» — позитивное настоящее; 4) «Я не доволен своей нынешней жизнью» — негативное настоящее; 5) «Мысли о будущем вызывают у меня приятное волнение» — позитивное будущее, 6) «Мысли о будущем заставляют меня грустить» — негативное будущее.

В данном обзоре анализируются связи между позитивным и негативным отношением к прошлому, настоящему и будущему и различными аспектами подросткового благополучия. Авторами проанализированы современные зарубежные эмпирические исследования, измерявшие подростковое отношение ко времени, как с помощью шкалы Ф. Зимбардо, так и с помощью шкалы Ф. Уоррелла и З. Мелло.

Авторы обзора поставили перед собой задачу изучить связь отношения ко времени (time attitudes) у подростков, как с признаками психологического здоровья, так и с симптомами психологического неблагополучия и психопатологий. Понимание связей позитивного отношения ко времени с различными аспектами благополучия подростков и молодежи может помочь в дальнейшем разрабатывать интервенции, помогающие подросткам проводить позитивную переоценку своего опыта, выстраивать позитивную временную перспективу.

## Материалы и методы

**Поиск данных.** Поиск литературы проводился в базе Lens.org в период с 1 августа 2024 года по 1 сентября 2024 года на основе рекомендаций для систематических обзоров и метаанализов PRISMA (Page et al., 2021), руководство PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) разработано для повышения прозрачности и качества отчетности в систематических обзорах и метаанализах. Предварительная регистрация протокола исследования не производилась. Вначале был осуществлен автоматический поиск статей в соответствии с поисковым запросом, а затем ручной отбор релевантных источников, подробнее схема отбора источников для литературного обзора отражена на рис. 1.

**База данных Lens.org.** База данных Lens.org интегрирует данные научных работ из PubMed, CrossRef и Microsoft Academic и удаляет повторяющиеся работы. Сервис предоставляется бесплатно австралийской некоммерческой организацией Cambia. В данный момент The Lens включает более 197 миллионов научных работ и превосходит по полноте базы данных Web of Science и Scopus вместе взятые (Penfold, 2020).

**Критерии включения статей.** Период публикации статей — не ранее 2019 года; выборка — подростки и молодежь (от 12 до 23 лет); используемые опросники — Adolescent Time Attitude Scale (ATAS), Adolescent Time Inventory—Time Attitude (ATI-TA), Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI и ZTPI-short); наличие доступа к полному тексту статей; уникальные данные (данные, не описанные в других статьях на той же выборке, но с иным акцентом).

**Поисковый запрос.** Для поиска использовался следующий запрос: (adolescent OR (teen OR teenager)) AND (wellbeing OR (well-being OR “mental health”)) AND (“positive future” OR (“time attitude” OR (“time attitudes” OR (“positive time attitude” OR (“positive time attitudes” OR (“time perspective “OR”positive time perspective”)))))).

**Анализ данных.** Был произведен качественный тематический анализ данных, в результате которого статьи были сгруппированы по тематическим группам, освещающим различные типы связей позитивного и негативного отношения ко времени с признаками психологического здоровья и благополучия подростков и молодежи.

## Результаты

**Позитивное отношение к настоящему, прошлому и будущему положительно связано с общим благополучием подростков.** Опубликованный в 2021 году метаанализ 23 исследований (Diaconu-Gherasim et al., 2023) связи различных аспектов благополучия подростков (субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью, счастье, позитивные эмоции) с временной перспек-

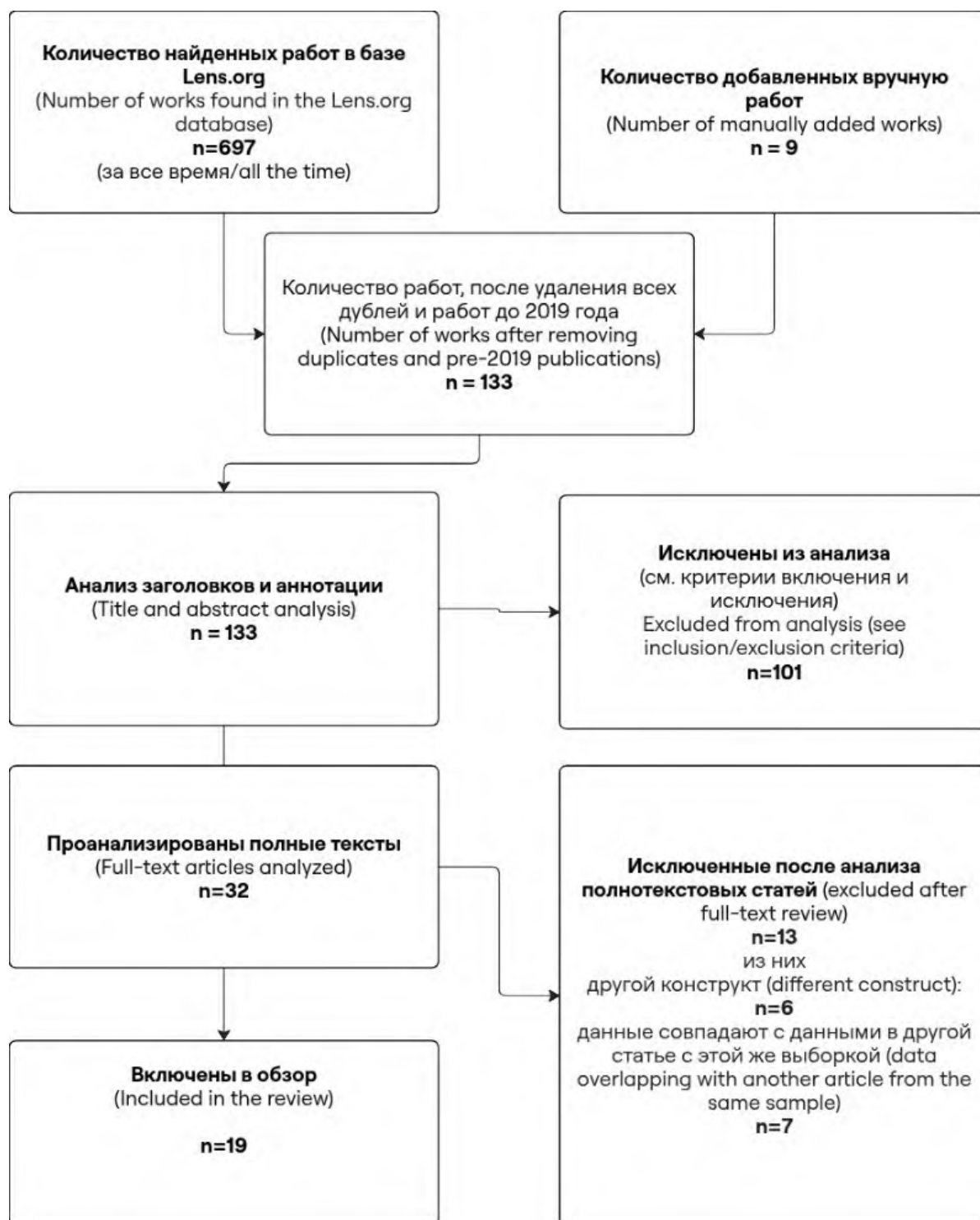


Рис. 1. Схема литературного обзора. Диаграмма PRISMA  
Fig. 1. PRISMA flowchart of literature review process

тивной показывает положительную связь позитивного отношения к прошлому, настоящему и будущему и отрицательную связь негативного отношения к прошлому, настоящему и будущему с признаками благополучия у подростков. Эти данные в целом согласуются с темпоральной моделью субъективного благополучия Адоре Дюраяппы (Dugayappa, 2011), где субъективное благополучие в настоящий момент опосредует-

ся представлениями о субъективном благополучии в прошлом и предсказаниями субъективного благополучия в будущем.

Похожие данные были получены в ходе исследования отношения ко времени у испанских подростков — учеников выпускных классов средних школ 14—16 лет (Tejada-Gallardo et al., 2021): подростки с позитивным отношением к настоящему, прошлому и будущему



одновременно имели более высокие показатели благополучия и психического здоровья и более низкие показатели психологического дистресса; напротив, подростки, продемонстрировавшие негативное восприятие времени, проявляли признаки психического дистресса и неблагополучия (тревоги, депрессии, стресса). Иметь позитивное отношение ко всем трем временным периодам оказалось более адаптивным, чем хорошо относиться лишь к настоящему или будущему. Авторы исследования уверены, что позитивное отношение ко всем временным периодам потенциально является защитным фактором, помогающим подросткам легче переживать периоды неопределенности в выпускных классах.

Когортное исследование 2024 года в Ирландии (McKay et al., 2024) показало, что подростки и молодые взрослые с диагностированными психиатрическими расстройствами настроения (средняя и тяжелая депрессия, тревожно-депрессивное расстройство), длящимися в течение нескольких лет, более негативно относились ко всем периодам времени, чем люди без расстройств настроения; при этом исключительно негативное отношение к прошлому значимо предсказывало расстройство настроения в регрессионных моделях, а вот негативное отношение к настоящему и будущему не предсказывало подобные тенденции.

**Отношение к прошлому, настоящему и будущему связано со здоровым образом жизни, заботой о своем здоровье и общим уровнем соматизации.** Полученные в Эдинбурге данные показывают, что если подросток положительно воспринимает свое прошлое, настоящее и будущее, то его психологическое функционирование можно назвать оптимальным: позитивная временная перспектива у подростков выпускных классов оказалась связана не только с высокими показателями психологического благополучия, но и с низкой соматизацией (апатией, нервозностью, раздражительностью, головными болями, болями в животе и спине, головокружениями) (F. C. Worrell et al., 2021).

Полученные на выборках польских, британских и испанских подростков данные показывают, что подростки с позитивными профилями отношения ко времени чаще посещают спортивные клубы и больше довольны своим телом (Kopowalczyk et al., 2018), при этом если подростки позитивно воспринимают все три периода жизни, то их приверженность спортивному образу жизни будет сильнее выражена и их самооценка своей физической формы будет лучше, чем если они позитивно воспринимают только настоящее или только будущее.

У китайских студентов (Guo et al., 2022) негативное восприятие прошлого предсказывало бессонницу, а позитивное восприятие будущего увеличивало склонность к здоровому питанию и снижало вероятность курения.

**Позитивное отношение ко времени отрицательно связано с рискованным и зависимым поведением.** В Китае было показано, что позитивная ориентация на будущее у студентов связана с большей приверженностью здоровому образу жизни и является защитным факто-

ром, снижающим вероятность возникновения алкогольной и табачной зависимости (Guo et al., 2022), позитивное восприятие прошлого также снижало вероятность табакокурения. Авторы исследования уверены, что развитие позитивного восприятия времени может помочь людям сформировать приверженность здоровому образу жизни.

К похожим выводам приходят исследователи в Ирландии (Froiland et al., 2021), где было показано, что позитивное отношение ко времени у старшеклассников оказалось связано с более редким курением марихуаны и употреблением алкоголя и более высокой вовлеченностью в формальное и дополнительное образование.

**Позитивные профили отношения ко времени связаны высокими уровнями школьного функционирования подростков.** В 2019 году Ф. Уоррелл с коллегами (F. Worrell & Andretta, 2019) изучили временные профили у американских подростков средней и старшей школы и выяснили, что подростки, имеющие негативное отношение ко всем трем временным периодам (прошлому, настоящему и будущему), показывали самые дезадаптивные результаты (имели негативный прогноз будущих событий, считали себя не особенно способными к учебе и низко оценивали важность получения образования в целом); подростки же, отрицательно воспринимающие только один или два временных периода из трех, оказались более адаптивны. Одновременно с этим подростки с позитивным профилем (хорошо относились не только к будущему, но и к настоящему и/или прошлому) показывали более высокие баллы по шкалам надежды, оптимизма, удовлетворенности образованием, чем подростки, которые оптимистично воспринимали только будущее, а прошлое или настоящее видели в негативных тонах.

Ф. Уоррелл особенно подчеркивает важность разработки психолого-педагогических интервенций, которые бы формировали у подростков позитивную картину всей временной перспективы в целом, так как это могло бы помогать им перемещаться из дезадаптивных профилей и/или оставаться в более адаптивных профилях.

Лонгитюдное исследование связи временных профилей со школьным выгоранием у подростков из Польши в период COVID-19 показало (Kossewska et al., 2023), что подростки, сфокусированные на позитивном отношении к настоящему и будущему, были менее подвержены развитию симптомов депрессии и школьного выгорания во время удаленного обучения в период пандемии COVID-19. И наоборот, фокус на негативных прошлых событиях оказался наименее адаптивным и предсказывал развитие симптомов психологического неблагополучия. Таким образом, по мнению польских авторов (Kossewska et al., 2023), восприятие времени показывает себя как важный личностный ресурс, который способствует сохранению психического здоровья и полноценному развитию подростков.

Исследование восприятия времени у подростков в Китае показало (Wu, 2022), что субъективное школьное благополучие (радость от учебы, высокая ценность



образования и академическая эффективность) было положительно связано с частотой размышлений о будущем и позитивным отношением к будущему, а вот непосредственная академическая успеваемость — только с частотой размышлений о будущем.

Другое исследование китайских подростков показывает, что позитивное отношение к прошлому, настоящему и будущему связано с низкой склонностью к академической прокрастинации (Wang & Sun, 2023).

**Негативные размышления о будущем предсказывают развитие симптомов психологического неблагополучия.** Метаанализ лонгитюдных исследований влияния размышлений о будущем на благополучие подростков, выполненный в 2024 году, показывает, что негативные размышления о будущем предсказывают развитие симптомов подростковой депрессии даже при контроле изначального уровня психопатологии (Tang et al., 2024). К примеру, переживание общей безнадежности или беспомощности тесно связано с более редкими размышлениями о позитивном будущем и приводит со временем к возникновению или усилению депрессивных симптомов и симптомов тревоги.

Кроме того, лонгитюдное исследование подростков и молодых людей, имевших опыт суицидальных попыток, показало, что для выздоровления подростков и молодых взрослых им крайне важно иметь представления о том, что для них возможно наступление хороших событий в будущем (Rosario Williams et al., 2021). Если подростки и молодые взрослые оценивали вероятность возникновения хороших событий в будущем как крайне низкую, это предсказывало увеличение количества суицидальных мыслей и намерений. При этом отсутствие представления о будущих позитивных событиях влияло даже сильнее, чем представления о будущих неудачах. Похожие данные были получены в ходе недельного ежедневного мониторинга подростков в Бельгии: положительное отношение ко времени и хорошие ожидания от будущего снижают количество суицидальных мыслей у подростков (Kirtley et al., 2022). Ученые делают вывод о необходимости формирования надежды на индивидуальное и коллективное хорошее будущее у подростков групп риска в ходе психологической и педагогической работы.

**Выявленные в исследованиях медиаторы, опосредующие связь отношения ко времени с позитивными и негативными феноменами.** Несмотря на преобладание в данном обзоре корреляционных исследований, удалось выявить ряд существенных медиаторов, опосредующих взаимосвязи между временной перспективой и различными позитивными и негативными феноменами.

Эффекты медиации: а) в ходе исследования отношения ко времени у 1961 старшеклассника из Сан-Франциско США (Froiland et al., 2021) было установлено, что внутренняя мотивация к учебной деятельности частично опосредует взаимосвязь между позитивным отношением ко времени и показателями вовлеченности в школьную жизнь, а также показателями употребления алкоголя и марихуаны; б) самоконтроль

( $\beta = 0,39$ ,  $p < ,001$ ) и навык «оценки будущих последствий» ( $\beta = 0,55$ ,  $p < ,001$ ) существенно опосредуют связь между перспективой будущего времени и установлением здоровых пищевых паттернов у молодых людей в Китае (Guo et al., 2022); в) в другом исследовании на китайских старшеклассниках (Wang & Sun, 2023) самоконтроль опосредовал связь между позитивным отношением к прошлому и академической прокрастинацией ( $a*b = -0,046$ , 95% CI  $[-0,069, -0,013]$ ,  $p < ,05$ ), а также позитивным отношением к будущему и академической прокрастинацией ( $a*b = -0,037$ , 95% CI  $[-0,042, -0,022]$ ,  $p < ,05$ ). Авторы статей также рекомендовали изучать возрастные, половые и социокультурные различия в качестве потенциальных модераторов в будущих исследованиях.

**Профили отношения ко времени у подростков подвижны и поддаются психолого-педагогическому воздействию.** Лонгитюдные исследования Гранта Моргана, Кевина Уэллса и Майкла Мак Кея (McKay et al., 2018) на выборках британских, шотландских и ирландских школьников показывают, что стабильность профилей отношения ко времени у подростков составляет только 30—50%, т. е. от 50% до 70% подростков в течение двух лет меняли свое отношение к событиям прошлого, настоящего и будущего, пересматривали свою историю и свои перспективы, как в положительную, так и в отрицательную сторону.

**Интервенции по формированию положительного отношения ко времени у подростков показывают свою эффективность.** В 2022 году в Испании Клаудия Техада-Гальярдо с коллегами (Tejada-Gallardo et al., 2022) провели рандомизированное исследование эффективности комплексных интервенций из области позитивной психологии с целью формирования позитивного восприятия временной перспективы. Школьники девятых классов ( $M = 14,5$ ) двух школ участвовали в тренинге, который состоял из 6 встреч, сфокусированных на позитивных эмоциях в настоящем, прошлом и в будущем. По сравнению со школьниками из плацебо-группы, подростки из группы воздействия чаще переходили в позитивные профили и показывали устойчивый рост эмоционального, социального и психологического благополучия даже при относительно недолгом (6 встреч 1 раз в неделю) психолого-педагогическом воздействии.

В Лондоне девушки-подростки участвовали в программе снижения ангедонии (Hutchinson et al., 2024) через представления о позитивном опыте в будущем (4 встречи), участники показали устойчивые результаты — у них снижались симптомы депрессии, ангедонии и увеличивалась яркость позитивных образов будущего, стойкий эффект сохранялся у 63% участников программы.

## Обсуждение результатов

Нам удалось проанализировать современные зарубежные исследования, посвященные теме отношения ко

времени (time attitude) и его связи с обоими компонентами двухфакторной системы психического здоровья.

Исследования демонстрируют устойчивую корреляцию между позитивной временной перспективой (охватывающей прошлое, настоящее и будущее) и благополучием подростков. В обзоре рассмотрены результаты не только корреляционных исследований, но и исследований с лонгитюдным дизайном и метаанализов, которые показывают, что позитивная ориентация на все три временных периода сильно связана со снижением симптомов психологического дистресса и неблагополучия, включая снижение риска депрессии, тревоги, стресса и суицидальных мыслей. Позитивная временная перспектива оказалась связана с приверженностью здоровому образу жизни у подростков: с более активными занятиями спортом, более редким употреблением психоактивных веществ (табак, алкоголь), улучшением гигиены сна и приобретением привычки к здоровому питанию. Позитивная временная перспектива коррелирует с более высокой успеваемостью, снижением учебной прокрастинации и более высокой субъективной удовлетворенностью учебной. И наоборот, негативная временная перспектива предсказывает повышенный риск расстройств настроения, снижение успеваемости и негативные эффекты для здоровья.

Эти исследования в целом соответствуют данным, полученным в исследованиях прежних лет (Mello & Worrell, 2015), но проливают свет на важность не только сбалансированной, но полностью позитивной временной перспективы у подростков. Подростки с позитивной временной перспективой проявляли более адаптивные стратегии не только по сравнению с подростками с негативной и несбалансированной временной перспективой, но и по сравнению с их сверстниками, имеющими амбивалентные или сбалансированные профили отношения ко времени (например, позитивное отношение к будущему при негативном отношении к настоящему и прошлому).

Важно отметить, что, по данным из разных стран, юношеские профили отношения ко времени отличаются пластичностью, а также чувствительностью к психолого-педагогическим вмешательствам. В дальнейшем психологи-исследователи из разных стран полагают необходимым направлять усилия на разработку психолого-педагогических интервенций для формирования устойчивого позитивного профиля отношения ко времени. Своевременная помощь подросткам в формировании позитивного отношения к прошлому, настоящему и будущему может помочь молодежи осваивать оптимальные адаптивные стратегии по отношению к вызовам взросления, что может приводить к увеличению благополучия подростков в настоящем времени, а также влиять на возможность их благополучия в будущем. При этом при разработке интервенций важно учитывать риски, связанные с непродуктивным фантазированием, нереалистичной оценкой собственных возможностей и общим увеличе-

нием тревоги при мыслях о будущем у некоторых групп населения (как правило, с тревожными и тревожно-депрессивными тенденциями в восприятии временной перспективы).

**Ограничения и дальнейшие исследования.** В данном обзоре представлен обзор современных зарубежных статей, опубликованных на английском языке в рецензируемых журналах, что является существенным ограничением полноты обзора, не включившего в себя материалы на других языках, а также материалы диссертаций, тезисов и научно-популярных статей. Также данные этого обзора подвержены эффекту публикационной предвзятости, так как, вероятно, часть исследований, которые не показали связи между временной перспективой и благополучием подростков, так никогда и не были опубликованы. В дальнейшем представляется важным проведение систематического обзора исследований и/или метаанализов и зонтичных анализов для более взвешенного подсчета реальной силы связи временной перспективы и различных аспектов подросткового благополучия.

Основная часть описанных в обзоре исследований имеют корреляционный дизайн или основаны на иерархических регрессиях, анализе медиаций и путевом анализе. Хотя различные типы регрессионного анализа отчасти позволяют исследователям делать выводы о причинно-следственных связях, но необходимо дополнительное проведение лонгитюдных и экспериментальных исследований для подтверждения направления выявленных связей.

Большинство приведенных в обзоре исследований проводились в ограниченном числе стран. Необходимо изучение негативного и позитивного отношения ко времени в более разнообразных культурных контекстах, в том числе на русскоязычной выборке. Также большинство исследований проводились на популяционных выборках подростков. Представляется важным изучение механизмов формирования позитивного отношения ко времени у подростков из уязвимых групп и подростков в трудных жизненных ситуациях.

В приведенных в обзоре исследованиях авторы в основном сфокусировались на установлении связей позитивной временной перспективы и различных аспектов благополучия, но не раскрывали психологические механизмы, лежащие в основе этих связей.

Несмотря на все приведенные ограничения обзора, которые необходимо учитывать при интерпретации полученных данных, исследователям удалось получить достаточно убедительные данные о связи позитивного отношения ко времени с различными аспектами благополучия подростков.

В дальнейших исследованиях предстоит выявить непосредственные механизмы формирования позитивного отношения ко времени у подростков, в том числе у подростков, находящихся в трудных жизненных ситуациях, а также разработать конкретные рекомендации для создания и проведения психолого-педагогических интервенций с доказанной эффективностью.

## Заключение

В данном обзоре анализируются современные зарубежные исследования (2019—2024) взаимосвязи между отношением ко времени и благополучием подростков, сфокусированные на психологическом и физическом здоровье. В исследованиях выявлена корреляция между позитивной временной перспективой, охватывающей отношение к прошлому, настоящему и будущему, и улучшением субъективного благополучия и психического здоровья подростков. Подростки, имеющие позитивную временную перспективу, демонстрируют более низкие уровни депрессии, тревожности, стресса, суицидальных мыслей, привержены более здоровому образу жизни (достаточное количество физической активности, снижение потребления психоактивных веществ, удовлетворительное качество сна, здоровое питание) и демонстрируют более адаптивные учебные стратегии (меньше прокрастинации, большая вовлеченность в учебную и внеучебную деятельность в школе, большее удовлетворение от учебы). И наоборот, негативная временная перспектива предсказывает ухудшение психического здоровья, снижение успеваемости и негативные последствия для здоровья. Эти результаты согласуются с предыдущими исследованиями, но подчеркивают важность полностью позитивной, а не только сбалансированной временной перспективы. Подростки с неизменно позитивной

перспективой демонстрируют более эффективные адаптивные стратегии по сравнению с теми, кто имеет негативный, несбалансированный или амбивалентный временной профиль.

Проанализированные исследования, в основном из англоязычных изданий, имеют методологические ограничения. Вероятна предвзятость публикаций, а преимущественно корреляционный дизайн (включая регрессионный анализ) ограничивает возможности для каузальных выводов. В будущих исследованиях следует использовать продольные и экспериментальные модели, применять стандартные меры и учитывать культурные различия, чтобы усилить причинно-следственные связи и повысить обобщаемость. Систематический обзор и метаанализ, включающий исследования на разных языках и в разных типах публикаций, необходимы для более полного и глубокого понимания взаимосвязи между временной перспективой и благополучием подростков. Пластичность отношения ко времени у подростков позволяет предположить, что мероприятия, направленные на формирование позитивной временной перспективы, имеют большие перспективы для улучшения психического и физического здоровья подростков.

Эти результаты подчеркивают важную роль позитивной временной перспективы как защитного фактора и ценной мишени для вмешательств, направленных на укрепление психического здоровья и благополучия подростков и молодых взрослых.

## Список источников / References

1. ВОЗ. (2024). *Психическое здоровье подростков*. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (дата обращения: 29.04.2025).
2. WHO. (2024). *Adolescent mental health*. (In Russ.). URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (viewed: 29.04.2025).
3. Толстых, Н.Н. (2010). *Развитие временной перспективы личности: культурно-исторический подход: Автореф. ... д-ра психол. наук*. МГППУ. М.
4. Tolstykh, N.N. (2010). *Development of the individual's time perspective: a cultural-historical approach: Extended abstr. Diss. Dr. Sci. (Psychol.)*. MSUPE. Moscow. (In Russ.).
5. Arnett, J.J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197695937.001.0001>
6. Diaconu-Gherasim, L.R., Mardari, C.R., Măirean, C. (2023). The relation between time perspectives and well-being: A meta-analysis on research. *Current Psychology*, 42(7), 5951—5963. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01949-4>
7. Durayappah, A. (2011). The 3P Model: A general theory of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 681—716. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9223-9>
8. Froiland, J.M., Worrell, F.C., Olenchak, F.R., Kowalski, M.J. (2021). Positive and negative time attitudes, intrinsic motivation, behavioral engagement and substance use among urban adolescents. *Addiction Research & Theory*, 29(4), 347—357. <https://doi.org/10.1080/16066359.2020.1857740>
9. Guo, M., Lou, Y., Zhang, N. (2023). Consideration of future consequences and self-control mediate the impact of time perspectives on self-rated health and engagement in healthy lifestyles among young adults. *Current Psychology*, 42(23), 19670—19680 <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03135-6>
10. Hutchinson, T., Lau, J.Y.F., Smith, P., Pile, V. (2024). Targeting Anhedonia in Adolescents: A single case series of a positive imagery-based early intervention. *International Journal of Cognitive Therapy*, 17(3), 429—465. <https://doi.org/10.1007/s41811-024-00202-7>
11. Kirtley, O.J., Lafit, G., Vaessen, T., Decoster, J., Derom, C., Gülöksüz, S., De Hert, M., Jacobs, N., Menne-Lothmann, C., Rutten, B.P.F., Thiery, E., van Os, J., van Winkel, R., Wichers, M., Myin-Germeys, I. (2022). The



- relationship between daily positive future thinking and past-week suicidal ideation in youth: An experience sampling study. *Frontiers in Psychiatry*, 13, Article 915007. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.915007>
10. Konowalczyk, S., McKay, M.T., Wells, K.E., Cole, J.C. (2018). The influence of time attitudes profile membership on mental well-being and psychosomatic symptomatology: A United Kingdom-based prospective study. *Psychiatry Research*, 261, 375—382. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.12.071>
11. Kossewska, J., Tomaszek, K., Macařka, E. (2023). Time perspective latent profile analysis and its meaning for school burnout, depression, and family acceptance in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(8), Article 5433. <https://doi.org/10.3390/ijerph20085433>
12. McKay, M.T., Andretta, J.R., Cole, J.C., Konowalczyk, S., Wells, K.E., Worrell, F.C. (2018). Time attitudes profile stability and transitions: An exploratory study of adolescent health behaviours among high school students. *Journal of Adolescence*, 69, 44—51. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.09.002>
13. McKay, M.T., Clarke, M.C., Donnelly, P., Worrell, F.C. (2024). Time on our side: An exploratory investigation of the relationship between psychiatric disorder and time attitudes. *Journal of Psychiatric Research*, 170, 27—30. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.12.010>
14. McKay, M.T., Worrell, F.C., Zivkovic, U., Temple, E., Mello, Z.R., Musil, B., Cole, J.C., Andretta, J.R., Perry, J.L. (2019). A balanced time perspective: Is it an exercise in empiricism, and does it relate meaningfully to health and well-being outcomes? *International Journal of Psychology*, 54(6), 775—785. <https://doi.org/10.1002/ijop.12530>
15. Mello, Z.R., Worrell, F.C. (2015). The past, the present, and the future: a conceptual model of time perspective in adolescence. In: M. Stolarski, N. Fieulaine, W. van Beek (Eds.), *Time Perspective Theory; Review, Research and Application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 115—129). Cham: Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2\\_7](https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_7)
16. Page, M.J., McKenzie, J.E., Bossuyt, P.M., Boutron, I., Hoffmann, T.C., Mulrow, C.D., Shamseer, L., Tetzlaff, J.M., Akl, E.A., Brennan, S.E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J.M., Hróbjartsson, A., Lalu, M.M., Li, T., Loder, E.W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). *The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews*. *BMJ*, 372, Article n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
17. Penfold, R. (2020). Using the Lens Database for Staff Publications. *Journal of the Medical Library Association*, 108(2), 341—344. <https://doi.org/10.5195/jmla.2020.918>
18. Rosario-Williams, B., Rombola, C., Miranda, R. (2021). Being certain that negative events will happen or that positive events will not happen: Depressive predictive certainty and change in suicide ideation over time. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 51(6), 1106—1116. <https://doi.org/10.1111/sltb.12793>
19. Stolarski, M., Fieulaine, N., Zimbardo, P.G. (2018). Putting time in a wider perspective: The past, the present and the future of time perspective theory. In: V. Zeigler-Hill, T.K. Shackelford (Eds.), *The SAGE Handbook of Personality and Individual Differences: Volume I: The Science of Personality and Individual Differences* (pp. 592—628). Los Angeles: Sage Reference. <https://doi.org/10.4135/9781526470294.n28>
20. Tang, P., Kostyrka-Allchorne, K., Butura, A.-M., Phillips-Owen, J., Sonuga-Barke, E. (2024). Reciprocal developmental pathways between future-related thinking and symptoms of adolescent depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 112, Article 102465. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102465>
21. Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Alsinet, C. (2021). Feeling positive towards time: How time attitude profiles are related to mental health in adolescents. *Journal of Adolescence*, 89, 84—94. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.04.002>
22. Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Alsinet, C. (2022). Impact of a School-Based Multicomponent Positive Psychology Intervention on Adolescents' Time Attitudes: A Latent Transition Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(5), 1002—1016. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01562-5>
23. Wang, J., Sun, Y. (2023). Time flies, but you're in control: The mediating effect of self-control between time attitude and academic procrastination. *BMC Psychology*, 11(1), Article 393. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01438-2>
24. Worrell, F.C., Andretta, J.R. (2019). Time attitude profiles in American adolescents: Educational and psychological correlates. *Research in Human Development*, 16(2), 102—118. <https://doi.org/10.1080/15427609.2019.1635860>
25. Worrell, F.C., Andretta, J.R., Wells, K.E., Cole, J.C., McKay, M.T. (2021). Time attitudes and mental well-being, psychological, and somatic symptomatology in final year high school students. *Current Psychology*, 40(9), 4541—4552. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00386-8>
26. Worrell, F.C., Mello, Z.R., Buhl, M. (2011). Introducing English and German Versions of the Adolescent Time Attitude Scale. *Assessment*, 20(4), 496—510. <https://doi.org/10.1177/1073191110396202>
27. Wu, Z. (2022). Time perspective in relation to academic performance and subjective well-being among chinese adolescents. *International Journal of Social Science and Humanity*, 12(4), 258—263. <https://doi.org/10.18178/ijssh.2022.12.4.1100>



### **Информация об авторах**

Хегай Анна Сергеевна, аспирант, приглашенный преподаватель департамента психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация; приглашенный преподаватель, факультет практической психологии, Московская высшая школа социальных и экономических наук (ОАНО МВШСЭН), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5322-4222>, e-mail: [anna.s.khegay@yandex.ru](mailto:anna.s.khegay@yandex.ru)

### **Information about the authors**

Anna S. Khegay, PhD Student, Visiting Lecturer, Department of Psychology, National Research University Higher School of Economics (HSE University), Moscow, Russian Federation; Visiting Lecturer, Faculty of Practical Psychology, Moscow School of Social and Economic Sciences (MSSSES), Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5322-4222>, e-mail: [anna.s.khegay@yandex.ru](mailto:anna.s.khegay@yandex.ru)

### **Декларация об этике**

Исследование было рассмотрено и одобрено Этическим комитетом ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (№ протокола от 10.01.2025 г.).

### **Ethics statement**

The study was reviewed and approved by the Ethics Committee of Moscow State University of Psychology and Education (report no, 2025/01/10).

Поступила в редакцию 22.10.2024  
Поступила после рецензирования 30.03.2025  
Принята к публикации 23.04.2025  
Опубликована 30.06.2025

Received 2025.10.22.  
Revised 2025.03.30.  
Accepted 2025.04.23.  
Published 2025.06.30

## ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА И ИНЖЕНЕРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ LABOUR PSYCHOLOGY AND ENGINEERING PSYCHOLOGY

Обзорная статья | Review paper

### Психологическое благополучие сотрудников офиса и организация пространства рабочего места. Обзор теоретических подходов

Ю.Г. Панюкова ✉, Е.С. Александрова

Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Российская федерация

✉ [apanukov@mail.ru](mailto:apanukov@mail.ru)

#### Резюме

**Контекст и актуальность.** В статье представлен обзор теоретических подходов, посвященных анализу взаимосвязи психологического благополучия сотрудника офиса и организации пространства рабочего места. **Цель.** Кратко излагается содержание выделенных теорий, а обращением к современным эмпирическим исследованиям иллюстрируются отдельные положения указанных теорий. **Методы и материалы.** Анализ исследований проводился за период с 2020 по 2024 год, осуществлялся с помощью поисковой системы ScienceDirect и был ограничен публикациями периодических изданий «Journal of Environmental Psychology» и «Building and Environment». **Результаты.** В рамках инвайронментального подхода сделан акцент на определение соответствия организации пространственной среды офиса (типа офиса) субъективно воспринимаемым продуктивности, удовлетворенности и привязанности к рабочему месту. Организационно-психологический подход акцентирует внимание на психических состояниях сотрудников (стресс, истощение, выгорание и др.), связанных с организацией пространства офиса. Обращением к методологии позитивной психологии акцентируется психологическая релевантность феномена «комфорт». В рамках эволюционно-психологического подхода рассматриваются характеристики организации пространства рабочего места, определяющие предпочтения субъекта в выборе особенностей организации пространства рабочего места. **Выводы.** На основе обзора теоретических подходов выделены следующие группы теорий: теории, ориентированные на исследование различных показателей организации пространства офиса; теории, акцентирующие внимание на определенном эффекте взаимодействия сотрудника и организации пространства офиса: «привязанность к месту» (attachment to place) (инвайронментальный подход); «приватность» (privacy), выполненные в формате социально-психологического подхода; «контроль над рабочим местом» (workplace control), интерпретация которого предпринята в когнитивно-поведенческой психологии; теории, в рамках которых выделяется определенных фактор, например персонологический или организационно-культурный, когда особенности взаимосвязей в системе «психическое функционирование сотрудника — организация пространства рабочего места» рассматриваются как опосредованные определенными факторами: темпераментальными, личностными особенностями, типом организационной культуры и др.

**Ключевые слова:** благополучие на рабочем месте, удовлетворенность рабочим местом, продуктивность на рабочем месте, привязанность к рабочему месту, тип офиса, организация пространства рабочего места

**Финансирование.** Исследование выполнено в рамках госзадания ФНЦ ПМИ FNRE-2024-0017 «Ресурсно-прогностическая детерминация личностного и профессионального развития учащихся и педагогов как субъектов непрерывного образования: психологические основы, технологии, факторы эффективности».

**Для цитирования:** Панюкова, Ю.Г., Александрова, Е.С. (2025). Психологическое благополучие сотрудников офиса и организация пространства рабочего места. Обзор теоретических подходов. *Современная зарубежная психология*, 14(2), 141—152. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140214>

## Psychological well-being of office employees and workplace space organization. A review of theoretical approaches

Ju.G. Panyukova<sup>1</sup> ✉, E.S. Alexandrova

Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research, Moscow, Russian Federation

✉ apanukov@mail.ru

### Abstract

**Context and relevance.** The article presents a review of theoretical approaches devoted to the analysis of the relationship between the psychological well-being of an office employee and the organization of the workplace space. **Objective.** The content of the selected theories is briefly stated, and the reference to modern empirical research illustrates certain provisions of these theories. **Methods and materials.** The analysis of the studies was carried out from 2020 to 2024, using the ScienceDirect search engine and was limited to publications in the periodicals «Journal of Environmental Psychology» and «Building and Environment». **Results.** Within the framework of the environmental approach, emphasis is placed on determining the «correspondence» of the organization of the spatial environment of the office (office type) to the subjectively perceived productivity, satisfaction and attachment to the workplace. The organizational-psychological approach focuses on the mental states of employees (stress, exhaustion, burnout, etc.) associated with the organization of office space. Within the framework of the evolutionary-psychological approach, the characteristics of the organization of the workplace space are considered, which determine the preferences of the subject in choosing the features of the organization of the workplace space. **Conclusions.** Based on the review of theoretical approaches, the following groups of theories have been identified: theories focused on the study of various indicators of the organization of office space; theories focusing on a certain «effect» of interaction between an employee and the organization of office space: «attachment to place» (environmental approach); «privacy», made in the format of a socio-psychological approach; «workplace control», the interpretation of which is undertaken in cognitive-behavioral psychology; theories within the framework of which certain factors are singled out, for example, personological or organizational-cultural, when the features of interrelations in the system «mental functioning of an employee — organization of the workplace space» are considered as mediated by certain factors: temperamental, personal characteristics, type of organizational culture, etc.

**Keywords:** workplace well-being, workplace satisfaction, workplace productivity, workplace attachment, office type, organization of workplace space

**Funding.** The reported study was carried out within the framework of the state task of the FSC PMR FNRE-2024-0017 «Resource-prognostic determination of personal and professional development of students and teachers as subjects of lifelong education: psychological foundations, technologies, efficiency factors».

**For citation:** Panyukova, Ju.G., Alexandrova, E.S. (2025). Psychological well-being of office employees and workplace space organization. A review of theoretical approaches. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 14(2), 141—152. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmpf.2025140214>

### Введение

В современной зарубежной психологии значительное внимание уделяется исследованиям проблем организации пространства рабочего места как фактору психологического благополучия сотрудника офиса. Для систематизации теоретических оснований эмпирических исследований в области взаимосвязи психологического благополучия сотрудника и организации рабочего места мы обратились к работе аналитического характера, в рамках которой выделены теории, объединенные в несколько тематических кластеров (Appel-Meulenbroek, Davinska, 2021). Редакторы издания Р. Аппель-Мойленбрек и В. Данивска, подчеркивая междисциплинарный характер проблемы, отмечают, что в психологический блок входят инвайронментальные теории, организационно-психологические теории, социально-психологические подходы, личностно-ориентирован-

ные, или персонологические, подходы, концепции, фокусированные на положениях поведенческой и позитивной психологии, а также, теории, разработанные с опорой на эволюционную психологию.

**Цель статьи** — попытка краткого изложения содержания выделенных теорий, а также их иллюстрация современными эмпирическими исследованиями.

### Материалы и методы

Анализ исследований проводился за период с 2020 по 2024 год, осуществлялся с помощью поисковой системы ScienceDirect и был ограничен публикациями периодических изданий *Journal of «Environmental Psychology»* и «Building and Environment». Выбор периодических изданий обусловлен их позицией в иерархии академических периодических изданий.

Обращенность к изданию «Journal of Environmental Psychology» определяется импакт фактором — 7,1. Максимальное количество полнотекстовых статей, которые были обнаружены по запросам с ключевыми словами: workplace well-being, workplace satisfaction, workplace productivity, workplace attachment, office type, organization of workplace space — было опубликовано в издании «Building and Environment» (импакт-фактор 6,1), что и определило его выбор нами как наиболее репрезентативного для реализации цели исследования. Помимо указанных, можно назвать и другие междисциплинарные и психологические издания с высокими наукометрическими индикаторами, в частности «Journal of Building Engineering», «Ergonomics», «Europe's Journal of Psychology», «Sustainability», «Frontiers in Psychology» и др., где публикуются результаты исследований в области психологического благополучия и организации пространства рабочего места офиса.

## Результаты

### *Инвайронментальный/средовой подход*

Кластер теоретических подходов, объединенных форматом инвайронментальной психологии, включает теории, посвященные анализу взаимодействия в системе «Человек—Среда», ориентированные на объяснение субъективного благополучия разными средовыми факторами (качество воздуха, шум, освещение и др.), в том числе особенностями организации пространственной среды (Armitage, Nassor Amar, 2021). Л. Армитаж и Дж. Нэссор Амар выделяют такие показатели, как «благополучие», «эффективность», «соответствие», «производительность», «продуктивность». Подчеркивается, что выделенные показатели взаимосвязаны с системой таких характеристик пространственной среды офиса, как «физическая среда рабочего места» (physical workplace), «цифровая среда рабочего места» (digital workplace), «свободный дизайн рабочего места» (activity based flexible design), «открытое пространство» (open space), «приватный офис» (private space) и др. (Armitage, Nassor Amar, 2021). Исследователи отмечают, что теоретический подход, акцентирующий внимание на соответствии требований организации ресурсам сотрудника, связан с поисками дизайнерами оптимальных форм организации пространства рабочего места и ориентирован на анализ «психологически позитивных эффектов», среди которых традиционно фигурировали благополучие, креативность, эффективность, продуктивность и вовлеченность. Примером эмпирической валидации средового подхода является масштабное исследование, направленное на анализ потенциала высоко оцениваемых сотрудниками показателей организации пространства офиса как факторов, повышающих общее благополучие, продуктивность и креативность (Marzban et al., 2023).

Эволюция исследований в области психологических эффектов организации пространства рабочего

места — от «кубиков» к офису «открытого типа» и далее к «офису свободной активности» (activity-based flexible space) — привела к появлению в конце XX века относительно автономных направлений исследований — «дизайна физической среды» и «дизайна цифровой среды», также ориентированных на поиск закономерностей в «соответствии» требований организации возможностям сотрудника. Р. Аппель-Мойленбрек, А. Кэмпеман, А. Ван де Вотер и др. проанализировали систему характеристик организации рабочего места офиса и рабочего места дома, в результате составили тезаурус значимых для сотрудников характеристик пространственной среды офиса: расположение стола относительно маршрута движения сотрудников, размер комнаты, краудинг и др. В рамках этого исследования была разработана математическая модель, позволяющая определить «индекс» предпочтения в организации пространства соотношения выделенных характеристик для рабочего места офиса и домашней среды. Обнаружены значимые различия в предпочтениях особенностей организации пространства офиса для работы, связанной с коммуникацией, и работы, ориентированной на концентрацию внимания. В качестве перспективной обозначена тема: «Какие характеристики организации пространства рабочего места предпочтительнее для концентрации при выполнении различных заданий, а также для коммуникации сотрудников разного пола, возраста, стажа и уровня образования» (Appel-Meulenbroek et al., 2022). В формате теории «соответствия» в системе взаимодействия «человек—пространственная среда офиса» и с ориентацией на конструкт «устойчивость» (sustainability) К. Кюннер, М. Штайн и Х. Захер (разработали концептуальную модель и реализовали эмпирическое исследование, направленное на проверку предположения об особенностях взаимосвязей в системе «средовых характеристик сотрудников» (environmental employee characteristics), «средовых характеристик труда» (environmental work characteristics), «воспринимаемых средовых соответствий» (perceived environmental person-environment fit), а также «установок» по отношению к работе (job attitudes) (Kühner, Stain, Zacher, 2024).

Теории «соответствия» условий среды потребностям человека близка теория привязанности человека к месту (place attachment theory), которая также входит в содержание инвайронментального кластера (Inalhan, Yang, Weber, 2021). Г. Иналхан, И. Янг и С. Вебер определяют привязанность к рабочему месту как «эмоциональную связь» и выделяют такие компоненты привязанности, как эмоциональный, когнитивный и поведенческий. Исследователи выделяют широкий спектр эффектов привязанности: адаптация к изменениям на рабочем месте, производительность труда сотрудников, помогающее поведение и высокий уровень командного духа и др. Одна из тенденций современного анализа проблемы «привязанности» к рабочему



месту — обращение к феномену «удаленной работы» (remote work). А. Мура, Л. Инсалата и М. Бонайуто обращаются к теории самодетерминации, согласно которой возможна проверка гипотезы о взаимодействии между средовым комфортом, привязанностью к рабочему месту и уровнем удовлетворенности потребностей в автономии, компетентности и связи с другими, где показатели психологических потребностей рассматриваются в качестве медиаторов в системе «воспринимаемые качества среды удаленного рабочего места — привязанность к удаленному рабочему месту» (Mura, Insalata, Bonaiuto, 2024).

В качестве обобщающего можно сформулировать тезис о том, в формате инвайронментального подхода выделяются значимые для сотрудников показатели организации пространства офиса: общая организация пространства или тип офиса, особенности расположения мебели в офисе, взаиморасположение сотрудников относительно друг друга, расстояние и ориентация рабочего места сотрудника по отношению к таким ресурсным элементам организации пространственной среды, как окно, вход-выход из помещения, зоны отдыха и коворкинга вне офиса и др. Значительная часть исследований направлена на иерархизацию выделенных показателей с точки зрения их субъективной значимости для сотрудников. В другой группе исследований рассматриваются выделенные показатели как зависимые переменные по отношению к воспринимаемым продуктивности, удовлетворенности и привязанности к рабочему месту. Одним из достаточно новых и перспективных направлений в рамках указанного подхода является обращение к организации пространства офисов «нового типа»: удаленных рабочих мест, гибридных рабочих мест, «умных» (smart) офисов.

#### **Организационно-психологический подход**

Кластер организационно-психологических исследований включил несколько теоретических подходов. М. Роскамс с коллегами проводят исследование в формате модели «требования—ресурсы», где в качестве зависимых переменных выбирались характеристики организации физической и пространственной среды, связанные с дефицитарными и дисфункциональными состояниями: напряжением (strain), истощением (exhaustion), выгоранием (burnout) и др. (Roskams et al., 2021). Применительно к организации пространства офиса выделяют: «экологические условия» — определенные объективные показатели, когда, например, офис открытого типа (open-plan office) соотносится с воспринимаемым дискомфортом от краудинга, шума и низкого уровня приватности; «экологические ресурсы», например, биофильный дизайн и «средовой крафтинг» — возможность персонализации рабочего места с помощью привнесения в организацию места объектов, имеющих для сотрудника определенный смысл, рассматриваются как позитивно влияющие на удовлетворенность рабочим местом и включенность в работу. С. Весселс, М. Шипперс, С. Стигман, Ф. Беккер и др.

обращают внимание на возможность сотрудника самостоятельно выбирать время и место для решения задач, связанных с работой как фактора, оптимизирующего удовлетворенность работой, психологическое благополучие сотрудника и баланс в системе «работа—жизнь» (Wessels et al., 2019). Л. Виндленгер апеллирует к «теории регуляции действия», которая предполагает анализ психологических феноменов, связанных с регулированием субъектом возникающих в процессе выполнения различных заданий трудностей, в том числе и трудностей, касающихся организации физической и пространственной среды рабочего места (Windlinger, 2021). Одним из ключевых в контексте этой теории является понятие «комфорт» (comfort), которое определяется как связанное с воспринимаемым удовлетворением от выполнения «рабочих» заданий. Еще одно направление в рамках организационно-психологического подхода представлено в «организационно-культурных теориях», где, как отмечают К. Наниаккара и С. Вилкинсон), пространственная среда офиса определяется либо в качестве «визуального материала», отражающего специфику организационной культуры, либо в качестве инструмента, который может быть использован для реализации идей той или иной организационной культуры (Nanayakkara, Wilkinson, 2021). Перспективная линия исследований — анализ особенностей организации пространственной среды «виртуальных» офисов, поиск релевантных организационной культуре маркеров пространства офиса и внутреннего дизайна организации. Еще один элемент, составляющий кластер «организационно-культурных теорий», — проблема организации физического/виртуального пространства для деятельности по «созданию нового знания» (workplace for knowledge creation). М. Хахтели и С. Ненонен выделяют концепции, согласно которым структура «креативных» пространств рабочих мест требует наличия пространств для взаимодействия, для совместной и персональной работы, а также зону релаксации (Huhtelin, Nenonen, 2021). Можно привести пример обращения к проблеме трансформации офисной культуры на когнитивное и поведенческое функционирование сотрудников, где анализируются феномены «третьего места», «четвертого места» и «пятого места» как новые варианты организации пространственного контекста рабочей среды, создающие условия для творческой деятельности (Ivanoff, Podolskiy, 2021). Для отечественной психологии актуален интерес к организации пространства рабочих мест офиса как к фактору, имеющему непосредственное или опосредованное отношение к различным аспектам эффективности деятельности сотрудников: влияние условий «удаленной работы» на уровень стресса сотрудников (Гуриева, Марарица, Гунделах, 2023); изучение рабочей среды как фактора, предотвращающего профессиональное выгорание (Подтягина, 2024); анализ влияния субъективно воспринимаемых характеристик офисной среды на развитие выгорания IT-специалистов (Резниченко, Подтягина, 2024).

Специфика организационно-психологического подхода к исследованиям в области психологического благополучия сотрудников, работа которых «разворачивается» в определенным образом организованной пространственной среде офиса, заключается в акценте на те эффекты, которые возникают в результате как позитивного влияния офисного пространства на вовлеченность сотрудников в работу, привязанность к организации, солидарность с положениями организационной культуры, лояльность к организации, позитивное восприятие сотрудниками организационной эффективности, так и на негативные последствия влияния различных показателей организации пространства офиса и определения их в качестве факторов, способствующих напряженным состояниям, эмоциональному выгоранию, истощению, отчуждению от работы, что снижает продуктивность сотрудников и негативно влияет на психологическое благополучие.

### *Социально-психологический подход*

Блок социально-психологических исследований, ориентированный на проблемы организации пространства рабочего места, включает обращение к феномену приватности на рабочем месте, который представляет собой достаточно дифференцированное семантическое поле. С. Вебер и др. представляют обзор исследований, где акцентируют внимание как на «видах» приватности, таких как общая приватность, визуальная приватность, акустическая приватность, приватность, связанная с количеством и последовательностью предъявления рабочих задач и др., так и на последствиях работы сотрудника в условиях депривированной приватности — воспринимаемого стресса, негативных функциональных состояний, низкой продуктивности, умственной усталости и др. (Weber et al., 2021). Показатель приватности на рабочем месте рассматривается в качестве переменной, которая играет роль медиатора во взаимодействии между привязанностью к рабочему месту и показателями эмоционального выгорания. Проверая гипотезу о том, что приватность опосредует взаимоотношения между различными стилями привязанности к рабочему месту и эмоциональным истощением на рабочем месте, Ф. Скрима с коллегами подчеркивают, что полученные результаты свидетельствуют о значимой роли воспринимаемой приватности на рабочем месте как факторе, влияющем на связь между «стабильной привязанностью к рабочему месту» (secure workplace attachment) и «истощением на рабочем месте» (workplace exhaustion). Отмечается перспективность обращения к анализу приватности на рабочем месте в системе других показателей организации пространства офиса, взаимосвязанных с удовлетворенностью рабочим местом и психологическим благополучием сотрудников (Scrima et al., 2021).

М. Бабопур, А. Кобаледо-Кардеро и М. Карлсон опираясь на положения отечественной психологии, в частности апеллируя к работам Л.С. Выготского и А.Н. Леонтьева, рассматривают организацию простран-

ственной среды офиса как психологическое средство, определяющее характер деятельности субъекта. Отмечается, что деятельность опосредствуется одним или несколькими физическими или психологическими инструментами, с помощью которых обеспечивается взаимодействие человека с миром и реализуется достижение целей (Babapour, Cobaledo-Cordero, Karlsson, 2021). Примерами «физических инструментов» (physical tools) могут быть «ручные инструменты» (hand tools), компьютеры (computers), мебель (furniture) и другие элементы организации пространственной среды рабочего места. Исследователи используют понятие «artefact ecology» (экология артефакта), подчеркивая значимость физической среды в реализации целей деятельности субъекта. Такой фокус взгляда позволяет акцентировать внимание на психическом функционировании сотрудника как на «пользователе рабочего места», во взаимосвязи с особенностями организации пространства рабочего места — различными типами организации рабочего места, особенностями офисной мебели, техническим оборудованием и др. Внесение изменений в организацию пространственной среды рабочего места, в частности создание «гибких» рабочих мест, приводит к изменениям в системе «экологии артефакта», что, в свою очередь, связано с индивидуальной продуктивностью и удовлетворенностью средой рабочего места и межличностными взаимоотношениями.

Фокус социально-психологического подхода в исследованиях, связанных с психологическим благополучием сотрудников и организации пространства рабочего места, предполагает обращенность к показателям организации пространства рабочего места офиса как к предикторам существенных для психологического благополучия сотрудника социально-психологических «условий» труда: особенностей организационного климата, эффективности совместной деятельности сотрудников, конструктивных взаимоотношений в организации.

### *Персонологический подход*

Роль персонологических факторов во взаимодействии между показателями психологического благополучия сотрудника и организацией офисного пространства М. Балл выделяет в блок «темпераментальных теорий» (Bull, 2021). Исследователь подчеркивает, что особенности организации пространственной среды рабочего места определяются в качестве фактора, влияющего на различные показатели психологического благополучия, связанного с рабочей средой, в частности на восприятие качества взаимоотношений в рабочей среде (quality of working relationships), а также удовлетворенность рабочей средой в целом (job satisfaction). Акцент делается на попытках исследования влияния персонологических характеристик на удовлетворенность рабочим местом в ситуациях изменений пространственной среды рабочего места, реализующихся в форме соучаствующего проектирования (participative design).

Л. Берджефурт, П. Фрисо ван ден Буджет, Р. Аппель-Мойленбрек провели масштабное исследование как по количеству респондентов, так и по типам офисов, где сотрудники оценивали воспринимаемые удовлетворенность и продуктивность по таким показателям типичной для работы в офисе активности, как возможность концентрироваться и взаимодействовать в процессе решения различных задач (Bergefurt et al., 2024). Актуальность исследования определялась тем, что после пандемии многие сотрудники вернулись в офис, однако опыт работы в домашних условиях создал условия для возможности сравнивать особенности организации пространственной среды офиса и дома, как обладающие различным потенциалом для поддержки воспринимаемой продуктивности и удовлетворенности пространственными условиями среды рабочего места.

Было сформулировано более десяти гипотез, проверка которых позволила получить данные о том, как воспринимаемые продуктивность и удовлетворенность условиями организации рабочего места, например в офисе, опосредуют влияние или непосредственно влияют на воспринимаемые продуктивность и/или удовлетворенность организацией рабочего места дома и наоборот. Учитывались такие индивидуальные особенности, как возраст, пол, а также срок работы в офисе. Вариативность воспринимаемых продуктивности и удовлетворенности в зависимости от типа организации пространства рабочего места и с учетом индивидуальных факторов представляет собой достаточно сложную систему взаимосвязей, особенности которых могут быть важны как для формулировки рекомендаций для сотрудников, работающих в «гибридных» условиях, так и для работодателей, ориентированных на организацию комфортных для сотрудников рабочих мест в офисе. Было обнаружено, что воспринимаемые удовлетворенность и продуктивность по-разному и в разной степени опосредуются типом активности (концентрация на решении задачи; решение задачи в процессе коммуникации; акцент на взаимодействии сотрудников), особенностями пространственной организации рабочего места (тип офиса, расстояние между столами, вероятность передвижения рядом с твоим рабочим местом других сотрудников и др.). Была выявлена тенденция к увеличению степени удовлетворенности организацией рабочего места в офисе и дома, если эта организация способствует воспринимаемой продуктивности.

Делается вывод о том, что независимо от среды, домашняя она или офис, важным фактором являются условия организации рабочего места. Отдельно проверялась гипотеза об индивидуальных особенностях как факторе, опосредующем воспринимаемые удовлетворенность и продуктивность работой. Были сформулированы следующие самостоятельные гипотезы: во-первых, о том, что индивидуальные особенности (возраст, пол) связаны с субъективно воспринимаемой удовлетворенностью и продуктивностью в офисной и домашней среде; во-вторых, индивидуальные особенности (воз-

раст, пол) связаны с воспринимаемой удовлетворенностью и продуктивностью в контексте особенностей деятельности (индивидуальная/в группе); в-третьих, индивидуальные особенности связаны с воспринимаемой удовлетворенностью и продуктивностью с учетом особенностей организации пространственной среды рабочего места, независимо от того, находится это рабочее место в офисе или дома. Обнаружены слабые корреляционные связи, подтверждающие первую гипотезу: мужчины ниже оценивают воспринимаемую продуктивность в условиях работы в домашней среде. По второй гипотезе получены данные о том, что сотрудники возрастной группы от 55 до 64 лет, а также сотрудники, чья деятельность связана с выполнением заданий, требующих сосредоточенности и взаимодействия, значительно ниже оценивают поддержку коллег в условиях рабочего места дома. Таким образом, в результате масштабного исследования с участием около 50 тысяч респондентов, были получены как данные, касающиеся сложной системы взаимосвязей: с одной стороны, между особенностями организации пространства рабочего места, спецификой активности сотрудника, возрастом, полом, сроком работы в организации, а, с другой стороны, воспринимаемыми сотрудниками продуктивностью и удовлетворенностью работой (Bergefurt et al., 2024).

Уточняем, что персонологические/индивидуально-психологические/личностные показатели рассматриваются как самостоятельные предикторы психологического благополучия сотрудников офиса в связи с особенностями организации пространства рабочего места в контексте различных теоретических подходов скорее на периферии предметной области исследований. Можно также констатировать, что персонологический подход рассматривается как дополнение к форматам вышеназванных подходов: инвайронментальному, организационно-психологическому и социально-психологическому.

#### **Когнитивно-поведенческий подход**

Одна из общепсихологических теорий в рамках данного подхода — когнитивно-поведенческая «двух-процессная модель воспринимаемого контроля» (two-process theory of perceived control, ТТРС) базируется на использовании конструкта «контроль», который имеет основательную историю интерпретации в зарубежной и отечественной психологии. В контексте применения теории в области субъект-средовых взаимодействий, отмечает Д. Се, актуально положение о том, что возможности сотрудника «контролировать» т. е. воздействовать на функционирование различных составляющих пространственной среды рабочего места, взаимосвязаны с вовлеченностью в работу, воспринимаемыми продуктивностью, удовлетворенностью и благополучием на рабочем месте (Xie, 2021). Выделяют такие маркеры «контроля» на рабочем месте, как возможность персонализации рабочего места, перестановки мебели с учетом индивидуальных потребностей, управления акустической, визуальной приватностью, а



также приватностью в области выбора объема и сроков выполнения заданий и др. Одно из современных направлений исследований в этой области — проверка гипотезы о взаимосвязи между разными проявлениями воспринимаемого контроля над организацией пространства рабочего места и показателями стресса, что связано с особенностями организации пространства рабочих мест в период пандемии COVID-19 (Xie, 2021).

Отмечаем, что когнитивно-поведенческий подход в представленном варианте интерпретации взаимодействия в системе «субъект — организация пространства рабочего места офиса», с одной стороны, тяготеет к инвайронментальному, поскольку обращен к тем показателям организации пространственной среды офиса, которые могут быть предикторами контроля субъекта над средой. С другой стороны, феномен «контроля» в субъект-средовых взаимодействиях может быть предметом самостоятельного анализа в формате организационно-психологического подхода, например когда исследователь будет проверять гипотезу о возможности управления визуальной приватностью на рабочем месте и приверженностью организации. Что касается учета возможностей когнитивно-поведенческого подхода для решения исследовательских задач, сформулированных в формате социально-психологического подхода, то в этом случае эффекты контроля субъекта над средой будут анализироваться в контексте взаимоотношений сотрудников и конструктивности/деструктивности деловой коммуникации.

### **Позитивная психология**

Кластер, в рамках которого концептуализируются феномены, связанные с функционированием системы «благополучие сотрудника — организация пространства офиса» включает теории, разработанные в формате позитивной психологии и акцентирующие внимание на тех условиях организации пространственной среды офиса, которые способствуют когнитивной, эмоциональной и поведенческой составляющим благополучия сотрудников. Д. Клементс-Крум определяет семантику теорий с помощью концепта «процветание—flourishing». Подчеркивается, что пространственная среда, представляющая систему стимулов, воздействующих на разные органы чувств, может соответствовать так называемому «синестетическому дизайну» (synesthetic design), воздействие которого на сенсорную систему заключается в создании «благоприятного» и «гармоничного» образа (Appel-Meulenbroek et al., 2022). Один из психологических эффектов, связанных с пребыванием человека в определенном образом организованной пространственной среде — это переживание комфорта, которое определяется как нечто большее, чем суммарный эффект воздействия отдельных сенсорных стимулов. Типологизируются факторы пространственной среды, связанные с психологическим функционированием субъекта. Выделяются базовые факторы: уровни температуры и звука, объем пространства, визуальная приватность, мобильная мебель, цвет стен, мебели и текстура

отделочных материалов, чистота рабочего места и др.; «второстепенные» факторы: качество воздуха, освещение, визуальный комфорт, звуковая приватность, чистота и обслуживание зданий; а также дополнительные факторы: озеленение, виды из окна и изменяющееся дневное освещение (Clements-Croome, 2021). М. Гес-Мерд, С. Иджил, Дж. Грюбель и др. делают акцент на эмоциональной составляющей восприятия организации пространства рабочего места сотрудником офиса, предлагая оценить более 10 виртуальных моделей офисов различных типов 713 сотрудникам, работающим в офисе. Было выдвинуто предположение, что ряд показателей организации пространства офиса вносят различный вклад в образ эмоционально привлекательного места работы (affective workplace environment). На основе статистических процедур было подтверждено, что наибольший вклад в наделение образа офиса чертами эмоциональной привлекательности вносят такие особенности организации пространства, как компактность, «округлость» пространственных решений и высота потолка (Gath-Mered et al., 2024). В современной отечественной психологии проводятся поисковые межотраслевые и междисциплинарные исследования, объединяющие организационную психологию, позитивную психологию, психологию среды, дизайн и эргономику, в частности анализ обыденных техник самопомощи в офисе, связанных с использованием пространственной среды рабочего места для релаксации и мобилизации (Павлова, Нартова-Бочавер, 2020). Кроме того, разработана новая методика — шкала «Люди в офисе», позволяющая диагностировать важные для психологического благополучия сотрудников условия организации пространства офиса (Pavlova, Reznichenko, Nartova, 2023).

Позитивная психология в субъект-средовых исследованиях может рассматриваться в качестве методологического «фона», акцентирующего внимание исследователя на ресурсных возможностях пространственной среды, объясняющий феномен «любимых мест», связанный с переживанием комфорта и удовлетворенности.

### **Биофильный дизайн в офисе**

С. Остнер систематизирует исследования в области включения природной среды в организацию пространства рабочего места офисного типа (Ostner, 2021). Выделены различные варианты включения природной среды в интерьер помещений: визуальный контакт с природой (вид на природу из окна, комнатные растения в зоне визуального доступа); на визуальный контакт с природой (звуки и запахи природы, релевантные тактильные стимулы); водная среда (аквариумы, фонтаны, «водные стены») и др. (Ostner, 2021). В качестве переменной обозначается продуктивность сотрудников, измеряемая, в частности, количеством заданий, выполненных за определенное время. Приводятся данные о тенденции увеличения продуктивности в связи с включением в пространственную среду офисов различных элементов природной среды (Ostner, 2021). Подчеркивается, что если физиологические эффекты



включения природной среды в различных вариациях в дизайн интерьеров в урбанистической среде преимущественно связаны с позитивными тенденциями, то психологические эффекты не всегда однозначны. Например, в процессе изучения влияния включения картин с изображением разных видов природы на продуктивность обнаружено, что изображение густого и тенистого леса не приводит к повышению продуктивности (Ostner, 2021). Биофильный дизайн как компонент организации пространственной среды «здорового» офиса является предметом исследований отечественных психологов, рассматривающих «биофильный» и «салутогенный» дизайн «здорового» офиса как важный фактор производственной эффективности и психологического благополучия сотрудников (Павлова, 2022).

Обозначение биофильного дизайна в офисе как самостоятельного подхода в исследованиях психологического благополучия сотрудников и организации пространства рабочего места в офисе обусловлено устойчивой традицией, сложившейся в психологических и междисциплинарных исследованиях, выделять «зеленую» и «голубую» среду в качестве фактора, способствующего позитивному психическому функционированию и психологическому здоровью. Контекст пространства рабочего места офиса обращает исследователей к анализу влияния биофильного дизайна на продуктивность сотрудников офиса. Предполагаем, что если сделать тему биофильного дизайна в офисе предметом отдельного самостоятельного исследования, то обнаружится широкий спектр эффектов, связанных с психологическим благополучием сотрудников офиса.

### *Эволюционно-психологический подход*

Эволюционно-психологический подход определяется Ю. Ли как самостоятельный в области взаимодействия благополучия сотрудника и организации пространства рабочего места. Исследователи обращаются к анализу феноменов привязанности (attachment), территориальности (territoriality), когнитивных и перцептивных «искажений» (cognitive and perceptive biases), биофилии и когнитивной разгрузки (biophilia and cognitive restoration), наличия перспективы и возможности убежища (prospect and refuge), сложности и «таинственности» (complexity and mystery), пространственных искажений (spatial biases) (Lee, 2021). Речь идет о таких характеристиках пространственной среды повседневной жизни, которые на разных этапах эволюционного развития обеспечивали базовые потребности человека: питание, вода, безопасность и др. Например, привязанность и территориальность представляют собой феномены, объясняющие предпочтение человеком мест, пространственная организация которых обладает характеристиками, обеспечивающими безопасность, например достаточно закрытых помещений с большим обзором, а также тех мест, которые похожи на безопасные и комфортные места, где проходило, например, детство человека. В контексте эволюционно-психологического подхода фактора-

ми, снижающими продуктивность и удовлетворенность сотрудников рабочим местом, являются высокая визуальная стимуляция и сильный шум. Для снижения визуальной и аудиальной нагрузки эмпирически обосновывается использование таких вариантов организации пространства офиса, как реорганизация больших открытых пространств в небольшие локусы; изменение ориентации столов от «лицом-к-лицу» на такое расположение, когда люди не находятся напротив друг друга; использование перегородок; использование растений для создания визуальной и акустической приватности; оборудование небольших полузакрытых зон для звонков и др. (Lee, 2021).

Несмотря на достаточно широкий диапазон теоретических подходов, в рамках которых реализовано внушительное количество эмпирических исследований в области взаимосвязи психологического благополучия сотрудников и особенностей организации пространства рабочего места в офисе, целесообразно обратиться к работам, в определенной степени объединяющим многообразие интересующих специалистов предметов анализа и выделить, с одной стороны, составляющие психологического благополучия, а, с другой стороны, показатели организации пространства офиса как предикторы психологического благополучия сотрудников. С. Чжан, Ц. Ду и Д. Шоу в обзорной статье по материалам исследований за период от 1989 по 2020 год выделяют такие показатели организации пространства рабочего места, как тип офиса, качество и расположение мебели, включение растений в интерьер офиса, вид из окна, декоративное оформление офиса и приватность. Подчеркивается, что указанные показатели рассматриваются исследователями как предикторы составляющих психологического благополучия, тревожности, эмоционального выгорания и истощения, депрессивных состояний и качества жизни, а также характеристик когнитивной деятельности, воспринимаемой сотрудниками продуктивности и удовлетворенности рабочим местом (Zhang, Du, Chow, 2023).

### **Заключение**

В заключение обзора теорий, в рамках которых реализуются исследования в области психологического благополучия сотрудников офиса и организации пространства рабочего места, следует подчеркнуть, что все указанные теоретические подходы представляют собой относительно гомогенное методологическое пространство, где как отдельные показатели, так и группы показателей организации пространства рабочего места в офисе рассматриваются в качестве предикторов многообразных составляющих психологического благополучия сотрудника. Вместе с тем специфика каждого из выделенных подходов обеспечивает вариативность предмета и дизайна эмпирических исследований в области взаимосвязи психологического благополучия и организации пространства рабочего места в офисе.

## Выводы

Представленные в обзоре теории можно сгруппировать в несколько кластеров.

1. Теории, ориентированные на исследование различных показателей организации пространства офиса, причем как системы этих показателей, так и отдельных элементов системы:

— с точки зрения субъективного соответствия этих показателей психологическим ресурсам сотрудников — теория «соответствия» в системе взаимодействия «человек—среда» (person — environment fit theory);

— с точки зрения влияния организации пространства офиса на функциональные состояния сотрудника: стресс, напряжение, выгорание и др. (организационно-психологический подход);

— в связи с переживанием комфорта на рабочем месте (теория, основанная на положениях позитивной психологии (flourish theory);

— теории, основанные на положениях эволюционной психологии (evolutionary psychology theory), когда акцент делается на эволюционно обусловленных и поэтому предпочитаемых человеком особенностях организации пространства рабочего места.

2. Теории, акцентирующие внимание на определенном эффекте взаимодействия сотрудника и организации пространства офиса, который рассматривается в качестве самостоятельного, операционализируется на теоретическом уровне и валидизируется в рамках прикладных исследований: «привязанность к месту» (attachment to place) — инвайронментальный подход; «приватность» (privacy) — социально-психологический подход; «контроль над рабочим местом» (workplace control) — когнитивно-поведенческий подход.

3. Теории, в рамках которых выделяется определенный фактор, например персонологический или организационно-культурный, когда особенности взаимосвязей в системе «психическое функционирование сотрудника — организация пространства рабочего места» рассматриваются как опосредованные определенными факторами: темпераментальными, личностными особенностями, типом организационной культуры и др.

Перспективы исследований мы видим, во-первых, в определении содержания ключевых конструкторов,

представляющих собой ядерные элементы тезауруса проблемы: «благополучие на рабочем месте» (workplace well-being), «удовлетворенность рабочим местом» (workplace satisfaction), «продуктивность на рабочем месте» (workplace productivity), «производительность на рабочем месте» (workplace performance), «привязанность к рабочему месту» (workplace attachment), «комфорт на рабочем месте» (workplace comfort), «приватность на рабочем месте» (workplace privacy) и «контроль на рабочем месте» (workplace control). Во-вторых, — анализ дизайна и методических инструментов, которые используются в отечественных и зарубежных исследованиях, ориентированных на анализ взаимосвязи между благополучием сотрудника и особенностями организации пространства рабочего места. В-третьих, прикладной значимостью обладает разработка программы развития компетентности сотрудников в использовании ресурсов организации пространства рабочего места для повышения удовлетворенности человека работой и его психологического благополучия.

**Ограничения.** Хронологические ограничения мы обосновываем оформлением к 2020 году направления, связанного с постковидными условиями организации рабочего места сотрудников офиса, актуализацией темы «домашнего» и гибридного офисов, что может рассматриваться в качестве начала самостоятельно этапа в области исследования взаимосвязей психологического благополучия сотрудника офиса и организации пространства рабочего места офиса. Возможные проблемы при обобщении результатов и формулировке выводов связаны с ограничением доступа к полнотекстовым статьям.

**Limitations.** We substantiate the chronological restrictions by the design by 2020 of the direction related to the post-COVID conditions of the organization of the workplace of office employees, the actualization of the topic of “home” and hybrid offices, which can be considered as the beginning of an independent stage in the field of the relationship between the psychological well-being of an office employee and the organization of the office workplace space. Possible problems in summarizing the results and formulating conclusions are associated with limited access to full-text articles.

## Список источников / References

1. Гуриева, С.Д., Марарица, Л.В., Гунделах, О.Е. (2023). Удаленная работа в виртуальном офисе: изменение социального пространства работника в организации. *Организационная психология*, 13(2), 230—249. <https://doi.org/10.17323/2312-5942-2023-13-2-230-249>  
Gurieva, S.D., Mararitsa, L.V., Gundelakh, O.E. (2023). Remote work in a virtual office: Changing the social space of an employee in an organization. *Organizational Psychology*, 13(2), 230—249. (In Russ.). <https://doi.org/10.17323/2312-5942-2023-13-2-230-249>
2. Павлова, М.В. (2022). Биофильный и салютотгенный дизайн в создании «здорового» офиса. *Коммуникации. Медиа. Дизайн*, 7(2), 97—124. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49356050> (дата обращения: 06.05.2025).  
Pavlova, M.V. (2022). Biophilic and salutogenic design in creating a “Healthy” Office. *Communications. Media. Design*, 7(2), 97—124. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49356050> (viewed: 06.05.2025).

3. Павлова, М.В., Нартова-Бочавер, С.К. (2020). Рутинные (обыденные) техники самопомощи в офисе: на примере мастерской архитекторов. *Организационная психология*, 10(3), 164—184. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44391187> (дата обращения: 06.05.2025).  
Pavlova, M.V., Nartova-Bochaver, S.K. (2020). Routine self-help behaviors of employees (in case of Architect offices). *Organizational Psychology*, 10(3), 164—184. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44391187> (viewed: 06.05.2025).
4. Подтягина, П.О. (2024). Рабочая и природная среды как факторы предотвращения профессионального выгорания (на примере ИТ-специалистов). *Человек*, 35(5), 197—209. <https://doi.org/10.31857/S0236200724050112>  
Podtiagina, P.O. (2024). Working and natural environments as factors to prevent professional burnout (using the example of IT-specialists). *Human being*, 35(5), 197—209. (In Russ.). <https://doi.org/10.31857/S0236200724050112>
5. Резниченко, С.И., Подтягина, П.О. (2024). Офисная среда и параметры профессионального опыта как предикторы профессионального выгорания у специалистов ИТ-индустрии. *Экспериментальная психология*, 17(1), 181—197. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2024170112>  
Reznichenko, S.I., Podtiagina, P.O. (2024). Office environment and work experience as predictors of professional burnout among IT specialists. *Experimental Psychology (Russia)*, 17(1), 181—197. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/exppsy.2024170112>
6. Appel-Meulenbroek, R., Davinska, V. (Eds.). (2021). *A Handbook of Theories on Designing Alignment Between People and the Office Environment*. London: Routledge. <https://doi.org/10.1201/9781003128830>
7. Appel-Meulenbroek, R., Kempman, A., van de Water, A., Weijs-Perree, M., Verhaegh, J. (2022). How to attract employees back to the office? A stated choice study on hybrid working preferences. *Journal of Environmental Psychology*, 81, Article 101784. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101784>
8. Armitage, L.A., Nasser Amar, J.H. (2021). Person-environment fit theory: Application to the design of work environments. In: R. Appel-Meulenbroek, V. Davinska (Eds.), *A Handbook of Theories on Designing Alignment Between People and the Office Environment* (pp. 14—26). London: Routledge. <https://doi.org/10.1201/9781003128830-2>
9. Babapour, M., Cobaledo-Cordero, A., Karlsson, M. (2021). Activity theory: A framework for understanding the interrelations between users and workplace design. In: R. Appel-Meulenbroek, V. Davinska (Eds.), *A Handbook of Theories on Designing Alignment Between People and the Office Environment* (pp. 236—247). London: Routledge. <https://doi.org/10.1201/9781003128830-20>
10. Bergefurt, L., van den Boogert, P.F., Appel-Meulenbroek, R., Kemperman, A. (2024). The interplay of workspace satisfaction, activity support, and productivity support in the hybrid work context. *Building and Environment*, 261, Article 111729. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2024.111729>
11. Bull, M. (2021). Temperament Theory: Understanding people in workplace context. In: R. Appel-Meulenbroek, V. Davinska (Eds.), *A Handbook of Theories on Designing Alignment Between People and the Office Environment* (pp. 115—123). London: Routledge. <https://doi.org/10.1201/9781003128830-10>
12. Clements-Croome, D. (2021). Flourish Theory: A model for multisensory human-centric design. In: R. Appel-Meulenbroek, V. Davinska (Eds.), *A Handbook of Theories on Designing Alignment Between People and the Office Environment* (pp. 157—168). London: Routledge. <https://doi.org/10.1201/9781003128830-14>
13. Gath-Mered, M., Egil, S., Grbel, J., Steemers, K., Hlscher, C., Aguilar, L. (2024). Designing affective workplace environments: The impact of typology, contour, ceiling and partition height on cognitive and aesthetic appraisal. *Building and Environment*, 265, Article 111928. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2024.111928>
14. Huhtelin, M., Nenonen, S. (2021). Organisational knowledge creation theory and knowledge workplace. In: R. Appel-Meulenbroek, V. Davinska (Eds.), *A Handbook of Theories on Designing Alignment Between People and the Office Environment* (pp. 261—271). London: Routledge. <https://doi.org/10.1201/9781003128830-22>
15. Inalhan, G., Yang, E., Weber, C. (2021). Place attachment theory. In: R. Appel-Meulenbroek, V. Davinska (Eds.), *A Handbook of Theories on Designing Alignment Between People and the Office Environment* (pp. 181—194). London: Routledge. <https://doi.org/10.1201/9781003128830-16>
16. Ivanoff, D., Podolskiy, D. (2021). Workspace environment management: recent challenges and future trends for organizational psychology. *Organizational Psychology*, 11(4), 190—202. URL: <https://orgpsyjournal.hse.ru/2021-11-4/551266152.html> (viewed: 06.05.2025).
17. Kühner, C., Stain, M., Zacher, H. (2024). A person-environment fit approach to environmental sustainability in the workplace. *Journal of Environmental Psychology*, 95, Article 102270. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102270>
18. Lee, Y. (2021). Evolutionary psychology theory: Can I ever let go of my past? In: R. Appel-Meulenbroek, V. Davinska (Eds.), *A Handbook of Theories on Designing Alignment Between People and the Office Environment* (pp. 195—208). London: Routledge. <https://doi.org/10.1201/9781003128830-17>
19. Marzban, S., Candido, C., Avazpour, B., Mackey, M., Zhang, F., Engelen, L., Tjondronegoro, D. (2023). The potential of high-performance workplaces for boosting worker productivity, health and creativity: A comparison between WELL and non-WELL certified environments. *Building and Environment*, 243, Article 110708. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2023.110708>



20. Mura, A.L., Insalata, L.A., Bonaiuto, M. (2024). My home is my new office: The relationship between environmental comfort, workplace attachment and psychological need in the context of remote working. *Journal of Environmental Psychology*, 98, Article 102378. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102378>
21. Nanayakkara, K., Wilkinson, S. (2021). Organisational Culture Theories: Dimensions of organisational culture and office layouts. In: R. Appel-Meulenbroek, V. Davinska, (Eds.), *A Handbook of Theories on Designing Alignment Between People and the Office Environment* (pp. 132—147). London: Routledge. <https://doi.org/10.1201/9781003128830-12>
22. Ostner, S.W. (2021). Biophilia hypothesis: The benefits of nature in the workplace. In: R. Appel-Meulenbroek, V. Davinska (Eds.), *A Handbook of Theories on Designing Alignment Between People and the Office Environment* (pp. 169—180). London: Routledge. <https://doi.org/10.1201/9781003128830-15>
23. Pavlova, M.V., Reznichenko, S.I., Nartova-Bochaver, S.K. (2023). A new instrument to measure healthy workplace qualities: the people in the office scale. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1241555. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1241555>
24. Roskams, M., McNeely, E., Weziak-Bialowolska, D., Bialowski, P. (2021). Job demands-resources model: Its applicability to the environment and human flourishing. In: R. Appel-Meulenbroek, V. Davinska (Eds.), *A Handbook of Theories on Designing Alignment Between People and the Office Environment* (pp. 27—38). London: Routledge. <https://doi.org/10.1201/9781003128830-3>
25. Scrima, F., Mura, A.L., Nonnis, M., Fornara, F. (2021). The relation between workplace attachment style, design satisfaction, privacy and exhaustion in office employees: A moderated mediation model. *Journal of Environmental Psychology*, 78, Article 101693. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101693>
26. Weber, C., Gatersleben, B., Degenhardt, B., Windlinger, L. (2021). Privacy Regulation Theory: Redevelopment and application to work privacy. In: R. Appel-Meulenbroek, V. Davinska (Eds.), *A Handbook of Theories on Designing Alignment Between People and the Office Environment* (pp. 68—81). London: Routledge. <https://doi.org/10.1201/9781003128830-6>
27. Wessels, S., Shippers, M.S., Stegman, S., Bakker, A.B., van Baalen, P.J., Proper, K.I. (2019). Foresting flexibility in the new world of work: A model of time-spatial job crafting. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 505. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.0505>
28. Windlinger, L. (2021). Action regulation theory. In: R. Appel-Meulenbroek, V. Davinska (Eds.), *A Handbook of Theories on Designing Alignment Between People and the Office Environment* (pp. 54—67). London: Routledge. <https://doi.org/10.1201/9781003128830-5>
29. Xie, D. (2021). Two-process theory of perceived control: Changing the workspace and changing the self. In: R. Appel-Meulenbroek, V. Davinska (Eds.), *A Handbook of Theories on Designing Alignment Between People and the Office Environment* (pp. 124—131). London: Routledge. <https://doi.org/10.1201/9781003128830-11>
30. Zhang, X., Du, J., Chow, D. (2023). Association between perceived indoor environmental characteristics and occupant's mental well-being, cognitive performance, productivity, satisfaction in workplace: A systematic review. *Building and Environment*, 246, Article 110985. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2023.110985>

#### **Информация об авторах**

Юлия Геннадьевна Панюкова, доктор психологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований (ФГБНУ ФНЦ ПМИ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1840-4559>, e-mail: [apanukov@mail.ru](mailto:apanukov@mail.ru)

Елена Сергеевна Александрова, старший научный сотрудник, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований (ФГБНУ ФНЦ ПМИ), Москва, Российская Федерация, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-6986-7759>, e-mail: [sedova.el@gmail.com](mailto:sedova.el@gmail.com)

#### **Information about the authors**

Julia G. Panyukova, Doctor of Science (Psychology), Associate Professor, Chair of Psychology, Leading Researcher, Federal Scientific Center of Psychological and Multidisciplinary Research, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1840-4559>, e-mail: [apanukov@mail.ru](mailto:apanukov@mail.ru)

Elena S. Alexandrova, Senior Research Fellow, Federal Scientific Center of Psychological and Multidisciplinary Research, Moscow, Russian Federation, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-6986-7759>, e-mail: [sedova.el@gmail.com](mailto:sedova.el@gmail.com)

#### **Вклад авторов**

Панюкова Ю.Г. — идеи исследования; аннотирование, написание рукописи; контроль за проведением исследования.

Александрова Е.С. — анализ текстов, систематизация информации; оформление результатов исследования и списка использованных источников.

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



***Contribution of the authors***

Panyukova Yu.G. — research ideas; annotation, writing a manuscript; control over the study.

Alexandrova E.S. — analysis of texts, systematization of information; registration of the results of the study and the list of sources used.

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

***Конфликт интересов***

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

***Conflict of interest***

The authors declare no conflict of interest.

***Декларация об этике***

Исследование было рассмотрено и одобрено комиссией по этике научных исследований ФГБНУ «Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований» (заключение № 8 от 31.01.2024).

***Ethics statement***

The study was reviewed and approved by the Research Ethics Committee of the Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research (conclusion no. 8 dated 31.01.2024).

Поступила в редакцию 30.09.2024

Поступила после рецензирования 23.03.2025

Принята к публикации 25.04.2025

Опубликована 30.06.2025

Received 2024.09.30.

Revised 2025.03.23.

Accepted 2025.04.25.

Published 2025.06.30.

## МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ MEDICAL PSYCHOLOGY

Обзорная статья | Review paper

### Детерминанты психологического благополучия людей с ВИЧ: оценка роли стигматизации и социальной поддержки

Е.В. Коренева<sup>1</sup> ✉

<sup>1</sup> Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»),  
Москва, Российская Федерация

✉ [elenakoreneva25@gmail.com](mailto:elenakoreneva25@gmail.com)

#### Резюме

**Контекст и актуальность.** В статье представлен обзор современных зарубежных исследований стигматизации ВИЧ-инфицированных людей и социальной поддержки ВИЧ-инфицированных как детерминант психологического благополучия людей с ВИЧ-инфекцией. Описывается зарубежный опыт изучения стигматизации людей, живущих с ВИЧ-инфекцией, с выделением трех подкатегорий стигматизации: социальная стигматизация (связана с предубеждениями против людей с ВИЧ-инфекцией), стигматизация со стороны медицинских работников (предубеждения и дискриминация пациентов с диагнозом ВИЧ-инфекции со стороны медицинских работников) и самостигматизация (негативные убеждения и чувства, самообесценивание из-за диагноза ВИЧ-инфекции). Описываются образовательные мероприятия по снижению стигматизации ВИЧ-инфекции. Изучается роль социальной поддержки в психологическом благополучии людей с диагнозом ВИЧ-инфекции. Приводятся исследования психологического благополучия ВИЧ-инфицированных людей. Описывается разработанная зарубежными исследователями концепция «долгосрочного успеха» (от англ. long-term success) с целью улучшения долгосрочного благополучия среди людей, живущих с ВИЧ-инфекцией. **Цель.** Проанализировать понимание современными зарубежными исследователями роли стигматизации и социальной поддержки в психологическом благополучии ВИЧ-инфицированных людей. **Выводы.** Стигматизация ВИЧ-инфицированных людей негативно влияет на их психологическое благополучие, а социальная поддержка снижает уровень стигматизации у ВИЧ-инфицированных и повышает их психологическое благополучие. Для дальнейших исследований перспективным видится последующее изучение детерминант психологического благополучия ВИЧ-инфицированных на русскоязычных выборках. Приведенные в статье данные могут использоваться при планировании исследований, направленных на изучение стигматизации, социальной поддержки и психологического благополучия ВИЧ-инфицированных людей.

**Ключевые слова:** стигматизация, психологическое благополучие, социальная поддержка, ВИЧ-инфекция

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

**Благодарности.** Автор благодарит научного руководителя А.А. Золотареву за ценные комментарии.

**Для цитирования:** Коренева, Е.В. (2025). Детерминанты психологического благополучия людей с ВИЧ: оценка роли стигматизации и социальной поддержки. *Современная зарубежная психология*, 14(2), 153—160. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140215>

## Determinants of psychological well-being of people with HIV: Assessing the role of stigma and social support

E.V. Koreneva<sup>1</sup> ✉

<sup>1</sup> National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation

✉ elenakoreneva25@gmail.com

### Abstract

**Context and relevance.** The article presents an overview of contemporary international research on stigmatization of people with HIV infection and social support of HIV-infected people as determinants of psychological well-being of people with HIV infection. The article describes international experience in studying stigma of people with HIV, identifying three subcategories of stigma: social stigma (related to prejudice against people with HIV infection), health professionals' stigma (prejudice and discrimination against patients diagnosed with HIV infection by health care providers) and self-stigma (negative beliefs and feelings, self-depreciation due to HIV diagnosis). Educational interventions to reduce HIV stigma are described. The role of social support in the psychological well-being of people with HIV is explored. Research on the psychological well-being of people living with HIV is presented. The concept of long-term success, developed by international researchers to improve long-term well-being among people living with HIV, is described. **Objective.** To analyze the understanding of the role of stigmatization and social support in the psychological well-being of HIV-infected people by modern foreign researchers. **Conclusions.** Stigmatization of HIV-infected people negatively affects their psychological well-being, while social support reduces the level of stigmatization in HIV-infected patients and increases their psychological well-being. Further studies of the determinants of psychological well-being of HIV-infected people in Russian-speaking samples are promising for further research. The data presented in this article can be used in planning research aimed at studying stigma, social support and psychological well-being among people with HIV.

**Keywords:** stigmatization, psychological well-being, social support, HIV infection

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

**Acknowledgements.** The author thanks her scientific supervisor A. A. Zolotareva for valuable comments.

**For citation:** Koreneva, E.V. (2025). Determinants of psychological well-being of people with HIV: Assessing the role of stigma and social support: Assessing the Role of Stigma and Social Support. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 14(2), 153—160. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140215>

### Введение

Обращение к анализу зарубежных исследований в области психологии, посвященных изучению детерминант психологического благополучия людей, болеющих вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), необходимо по нескольким причинам. С одной стороны, это вызвано общемировой распространенностью вируса иммунодефицита человека, наличием запроса со стороны медицинских организаций в коллективных усилиях по остановке эпидемии ВИЧ-инфекции (UNAIDS, 2024). С другой стороны, наблюдается исследовательский отрыв зарубежных ученых в области изучения вируса иммунодефицита человека, вызванный более ранним распространением ВИЧ-инфекции именно за рубежом, что привело к возникновению апробированных иностранных методик, с помощью которых отечественные ученые изучают психологические особенности людей с ВИЧ-инфекцией (Любаева, Ениколопов, 2011).

В современной зарубежной психологической литературе особое внимание уделяется связям психологического благополучия людей с ВИЧ-инфекцией, и их стигматизации обществом и социальной поддержки. Стигматизацию принято характеризовать как дискреди-

тирующий атрибут, который превращает «...обычного человека в испорченного, уцененного» (Goffman, 1963, р. 3). Уровень стигматизации ВИЧ-инфицированных исследуется во многих странах мира, в том числе при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) (WHO, 2022), которая старается выявить особенности стигматизации ВИЧ-инфицированных людей и разработать комплексные программы для уменьшения стигматизации, которые реализуются в специализированных центрах для людей с данным заболеванием. Регулярное посещение врачей, выполнение их предписаний, принятие антиретровирусной терапии также являются основными целями этих общемировых программ (WHO, 2022). Во многом выполнение этих заявленных целей зависит от настроения самого ВИЧ-инфицированного пациента (Любаева, Ениколопов, 2011); здесь на первый план выходит исследование психологического благополучия человека, живущего с ВИЧ-инфекцией, его способность сохранять оптимизм и активно сотрудничать с медицинскими работниками.

Целью данной статьи является анализ понимания современными зарубежными исследователями роли стигматизации и социальной поддержки в психологическом благополучии ВИЧ-инфицированных людей.

## Направления исследований в области стигматизации людей с ВИЧ-инфекцией

Наличие хронического заболевания часто становится дискредитирующим признаком в глазах общества, что приводит к стигматизации болеющего человека (Millen, Walker, 2001). Стигматизация хронических заболеваний приводит к возникновению «испорченной идентичности» (от англ. *spoiled identity*) у людей, которые чувствуют необходимость скрывать свое заболевание от других из-за страха подвергнуться социальной изоляции или столкнуться с общественным отвержением (Goffman, 1963; Iovino et al., 2023; Millen, Walker, 2001). Исследователями изучаются случаи стигматизации людей с различными хроническими заболеваниями: онкологическими (Lim et al., 2024), сердечно-сосудистыми (Panza et al., 2019), эндокринными (Bennett, Puhl, 2023).

Стигматизация, связанная с ВИЧ-инфекцией, определяется «...как предвзятые чувства, стереотипные представления, дискриминационное поведение и действия или социальное обесценивание ВИЧ-инфекции, заболеваний, связанных с ВИЧ/СПИДом, деятельности, связанной с ВИЧ-инфекцией, и людей с ВИЧ» (Chambers et al., 2015, p. 2).

Специалисты выделяют три подкатегории стигматизации людей, живущих с диагнозом ВИЧ-инфекции: социальную стигматизацию, стигматизацию со стороны медицинских работников и самостигматизацию (Arias-Colmenero et al., 2020).

1. Социальная стигматизация связана с предубеждениями против людей с ВИЧ-инфекцией, она может возникать, например, от членов семьи, а также от сообществ, которым становится известен диагноз ВИЧ-инфекции (Arias-Colmenero et al., 2020; Sahoo et al., 2020). Можно сказать, что стигматизация вызвана страхом и люди боятся заразиться от человека, о котором известно, что он болен ВИЧ-инфекцией, причем люди опасаются даже обычного повседневного взаимодействия, например использования совместной посуды или прикосновения (Hedge et al., 2021). Неграмотность в отношении заболевания приводит к распространению порочащих слухов о человеке с диагнозом ВИЧ-инфекции, сплетен и его словесной дискриминации (Brandelli et al., 2024).

2. Стигматизация ВИЧ-инфекции относится к стигматизации, связанной со здоровьем человека, поэтому в научной литературе часто встречаются исследования, ориентированные на изучение дискриминации и стигматизации ВИЧ-инфицированных со стороны медицинских работников. Так, доказаны факты оскорблений пациентов с ВИЧ-инфекцией, нарушения конфиденциальности и их медицинской тайны, отказов в оказании медицинской помощи (Elford et al., 2008; Schuster et al., 2005); выявлен страх медицинских работников заразиться от пациента ВИЧ-инфекцией (Mashallahi et al., 2021). Стигматизация ВИЧ-инфицированного часто приводит его к полному отказу от приема антиретровирусных препаратов, посеще-

ния медицинских организаций и к избеганию обследований своего здоровья (Makurumidze et al., 2022; Mbonu, van den Borne, De Vries, 2009).

3. Постановка диагноза ВИЧ-инфекции может приводить к самостигматизации. Самостигматизация означает «...принятие стигматизированными людьми негативных социальных убеждений и чувств, а также социальное обесценивание, связанное с их стигматизированным статусом» (Stangl et al., 2019, p. 2). Так, люди, живущие с диагнозом ВИЧ-инфекции, имеют низкую самооценку, ощущают самоизоляцию, стыд и чувство вины из-за своего диагноза (Adekoya et al., 2024). Внутренняя стигматизация людей с ВИЧ-инфекцией, положительно связана с уровнем депрессии, тревоги и безнадежности (Lee, Kochman, Sikkema, 2002), с чувством одиночества, которое связано с усилением депрессивных симптомов и ухудшением общего качества сна (Fekete, Williams, Skinta, 2018).

Таким образом, стигматизация ВИЧ-инфицированных людей приводит к формированию у них «испорченной идентичности» (Millen, Walker, 2001) и снижению их психологического благополучия (Sun et al., 2014). Поэтому неудивительно, что стигматизация определена как ключевой барьер, встающий на пути достижения оптимальных результатов в сфере здравоохранения для ВИЧ-инфицированных людей (Lazarus et al., 2023).

Подходы к снижению стигматизации ВИЧ-инфекции посредством образовательных мероприятий можно разделить на три категории (Ebrahimi et al., 2024).

### 1. Вмешательства на уровне общества:

- устранение страха инфекции посредством осуществления грамотных просветительских программ, что увеличит количество тестирований на вирус иммунодефицита человека и своевременных обращений за лечением, а также приведет к снижению изоляции людей, уже живущих с диагнозом ВИЧ-инфекции;

- создание социальной поддержки людей с ВИЧ-инфекцией, через предложение для них рабочих мест, а также использование финансовых мер помощи таким людям;

- просветительская деятельность о вирусе иммунодефицита человека, тестировании и лечении в религиозных средах и организациях, разработка специальных религиозно-образовательных программ для людей с диагнозом ВИЧ-инфекции;

- производство фильмов, плакатов, баннеров и программ о вирусе иммунодефицита человека с целью общественного информирования и просвещения людей в обществе;

- создание сети ассоциаций, обществ и сообществ, которые поддерживают людей, живущих с диагнозом ВИЧ-инфекции, оказывают им всестороннюю помощь и поддержку;

- использование средств массовой информации, радио и телевидения с целью просвещения о вирусе иммунодефицита человека.

2. Вмешательство в работу здравоохранения, медицинских работников и студентов медицинских вузов:



- обучение предоставлению качественных и современных медицинских услуг ВИЧ-инфицированным пациентам;
  - обучение мерам предосторожности в своей работе при приеме пациента с диагнозом ВИЧ-инфекции в соответствии с мировыми стандартами;
  - обучение сохранению конфиденциальности пациентов с диагностированной ВИЧ-инфекцией, сохранению врачебной тайны;
  - обучение тому, как работает механизм передачи вируса иммунодефицита человека, диагностическим тестам на выявление данной инфекции и вариантам схем ее современного лечения с помощью антиретровирусных препаратов;
  - обучение способам снижения страха при взаимодействии с ВИЧ-инфицированным пациентом, реализации программ и групповых встреч, ролевых игр, на которые, в том числе, будут приглашены люди с ВИЧ-инфекцией;
  - создание веб-сайтов, мобильных и компьютерных приложений с медицинской просветительской информацией о вирусе иммунодефицита человека;
  - информирование общественности путем размещения билбордов, баннеров и плакатов, связанных с уменьшением стигматизации вируса иммунодефицита человека, как в центрах предоставления услуг, в том числе и медицинских, так и в общественных людных местах;
  - использование полиграфических услуг, листовок для проведения широкомасштабных просветительских вмешательств, обучения и просвещения в области вируса иммунодефицита человека.
3. Вмешательства, ориентированные на людей, живущих с диагнозом ВИЧ-инфекции:
- интернет-просвещение и кампании в средствах массовой информации, посвященные информированию о вирусе иммунодефицита человека;
  - информирование о важности прохождения тестирования, безопасных половых актах, здоровом образе жизни и навыках жизни в обществе, направленное на людей, живущих с диагнозом ВИЧ-инфекции, посредством образовательных видеороликов, обмена информацией и опытом;
  - организация образовательных встреч, посвященных людям с ВИЧ-инфекцией, формирующих образ жизни таких людей без страха и изоляции, преодоление стигматизации и развитие приверженности лечению при участии болеющих ВИЧ в этих программах;
  - интервенция в жизнь людей с ВИЧ-инфекцией, и помощь им в профессиональной деятельности;
  - создание общественного центра для снижения стигматизации ВИЧ-инфицированных людей, оказание поддержки со стороны организаций и общественности таким людям;
  - просвещение людей, живущих с диагнозом ВИЧ-инфекции, по вопросам снижения стигматизации, увеличения позитивного взаимодействия и выстраивания отношений.

Вышеприведенный список подходов к снижению стигматизации вируса иммунодефицита человека и людей с диагнозом ВИЧ-инфекции, полученный авторами после литературного обзора исследований с 2000 до 2022 года, слишком обширный и трудоемкий, поэтому требует обязательного участия как государства, так и инициативных общественных групп для его реализации (Ebrahimi et al., 2024). Выделение трех подкатегорий стигматизации людей с ВИЧ-инфекцией (социальная стигматизация, стигматизация со стороны медицинских работников и самостигматизация), позволяет определить три категории подходов к снижению стигматизации ВИЧ-инфекции посредством образовательных мероприятий: через влияние на общество, на медицинских работников и на самих ВИЧ-инфицированных.

### **Роль социальной поддержки в психологическом благополучии людей с ВИЧ-инфекцией**

От стигматизации ВИЧ-инфекции в обществе трудно окончательно избавиться, так или иначе она встречается как у обывателей (Hedge et al., 2021), так и у медицинских работников (Elford et al., 2008; Mashallah et al., 2021; Schuster et al., 2005). Перспективным видится концентрация усилий по поиску способов защиты психологического благополучия ВИЧ-инфицированных людей, с помощью которых можно уменьшить влияние существующей стигматизации, а также поддержать психологическое благополучие ВИЧ-инфицированных людей.

Одним из таких заметных способов выступает социальная поддержка. Так, результаты исследования показали, что центральное место диагноза ВИЧ-инфекции в идентичности человека положительно связано с внутренней стигматизацией и отрицательно с психологическим благополучием, но только у людей с низким уровнем социальной поддержки (Brener et al., 2020). Исследователи делают вывод о буферной роли социальной поддержки, которая способствует психологическому благополучию людей с ВИЧ-инфекцией, независимо от того насколько центральным является диагноз ВИЧ-инфекции для идентичности личности.

Социальная поддержка связана с более высоким уровнем приверженности приема антиретровирусной терапии у пациентов с диагнозом ВИЧ-инфекции (Mireles et al., 2023), а приверженность лечению позволяет ВИЧ-инфицированным людям приблизиться по продолжительности жизни к людям без диагноза ВИЧ-инфекции (Marcus et al., 2020). Социальная поддержка также помогает снизить стигматизацию, связанную с ВИЧ-инфекцией (Zhang et al., 2023). Примером здесь могут послужить группы поддержки, в которых люди с ВИЧ-инфекцией, учат самопрощению, способствующему улучшению качества жизни, в силу того, что самопрощение направлено на уменьшение самостигматизации, возникшей вследствие заболевания (Skalski-Bednarz, Toussaint, Surzykiewicz, 2024).

Таким образом, психологическое благополучие ВИЧ-инфицированных людей, во многом зависит от поддержки социума, от близких людей, которые помогают не оставаться с хроническим заболеванием «один на один».

### Исследование психологического благополучия людей с ВИЧ-инфекцией

Согласно результатам исследований доказано, что психологическое благополучие связано со здоровьем человека; так, есть данные о положительных связях благополучия с иммунитетом, здоровьесберегающим поведением, более быстрым выздоровлением (V zquez et al., 2009).

Исследователи, занимающиеся изучением психологического благополучия людей с ВИЧ-инфекцией, операционализируют его через различные понятия. Личностный смысл (Farber et al., 2010), диспозиционный оптимизм (Farber et al., 2010), удовлетворенность жизнью (Rzeszutek, Gruszczynska, Firlag-Burkacka, 2019), «качество жизни, связанное со здоровьем» (от англ. health-related quality of life) (Rzeszutek, Gruszczynska, Firlag-Burkacka, 2019), позитивные эмоции (Rzeszutek, Gruszczynska, Firlag-Burkacka, 2019), резилентность (Rivera-Picón et al., 2022), религиозное совладание (Dalmida et al., 2013), социальная поддержка (Dalmida et al., 2013; Muwonge et al., 2022; Farber et al., 2010) имеют положительную связь с уровнем психологического благополучия ВИЧ-инфицированных людей. В то время как депрессия (Rivera-Picón et al., 2022, Sun et al., 2014), тревога (Sun et al., 2014), травматический стресс (Onu et al., 2023), стигматизация (Brener et al., 2020), наоборот, обладают отрицательной связью с благополучием у людей с ВИЧ-инфекцией. Таким образом, в исследованиях, направленных на изучение психологического благополучия ВИЧ-инфицированных людей, определяются факторы защиты и риска для их психологического благополучия.

В исследованиях отмечается связь благополучия с возрастом людей, живущих с ВИЧ-инфекцией. Так, с увеличением возраста респондентов усиливается и их стигматизация, а благополучие, наоборот, уменьшается (Rzeszutek et al., 2021). Объяснений этому может быть несколько: более высокая стигматизация из-за двойной стигматизации — как заболевания, так и возраста вследствие эйджизма (Emlet, 2006); отсутствие близких людей, супругов, которые оказывали поддержку человеку, из-за их ухода из жизни. Воспринимаемая социальная поддержка выступает опосредующим фактором между тревогой, депрессией и положительно влияет на психологическое благополучие в выборке людей с ВИЧ-инфекцией (Sun et al., 2014), а частые социальные контакты уменьшают болевые реакции среди пожилых людей с ВИЧ-инфекцией (Herbert et al., 2022). Другое исследование (Ironson, Henry, Gonzalez, 2020) показало, что люди с ВИЧ-инфекцией, которые пережили стрессовую ситуацию по причине смерти супруга/супруги или развода, демонстрировали увеличение вирусной нагрузки иммунodefицита человека и рост уровня тревожности с течением

времени по сравнению с контрольной выборкой людей, не имевших таких стрессовых жизненных событий. Среди тех, кто пережил смерть супруга/супруги или развод, обращение к религии в качестве стратегии преодоления трудностей до и после смерти партнера или развода с ним было предиктором более медленного темпа увеличения вирусной нагрузки. Наблюдалась тенденция к аналогичной связи между увеличением социальной поддержки и вирусной нагрузкой.

В 2023 году была сформулирована концепция «долгосрочного успеха» (от англ. long-term success, LTS) для людей с ВИЧ-инфекцией, которая разработана с целью улучшения долгосрочного благополучия среди ВИЧ-инфицированных людей и определяет целостную стратегию ухода за такими людьми (Lazarus et al., 2023). Исследователи выявили 5 ключевых показателей, важных для ее реализации.

1. Устойчивая неопределяемая вирусная нагрузка, которая является основной целью лечения людей с ВИЧ-инфекцией. Достижение данного показателя возможно при реализации свободного доступа к антиретровирусным препаратам, которые смогут быстро и эффективно снизить концентрацию вируса в крови.

2. Минимальное воздействие лечения и клинического мониторинга — понимается как лечение, подобранное на основе индивидуальных потребностей каждого пациента, при котором прием антиретровирусных препаратов не вызывает/не ухудшает другие заболевания, обладает минимальными побочными эффектами, а посещение поликлиники и мониторинг остаются гибкими при обязательном учете мнения людей с ВИЧ-инфекцией.

3. Оптимизированное «качество жизни, связанное со здоровьем» (от англ. health-related quality of life), означающее ориентированную на человека медицинскую помощь, которая выявляет и удовлетворяет потребности людей, живущих с диагнозом ВИЧ-инфекции, и направлена на физическое, психологическое и социальное благополучие. Здесь есть ключевое уточнение о повышении повсеместной осведомленности о вирусе иммунодефицита человека, «неопределяемый равен непередаваемому» (от англ. «undetectable equals untransmittable», U=U). Данная информация должна дать ВИЧ-инфицированным людям, возможность вступать в различные отношения без страха передачи этого вируса другим.

4. Пожизненная интеграция здравоохранения, которая выражается в комплексном и многопрофильном подходе к каждому человеку и пациенту, согласованности действий всех медицинских работников между собой.

5. Свобода от стигматизации и дискриминации, которая заключается в полном искоренении стигматизации и дискриминации в медицинских организациях, в снижении самостигматизации у пациентов и стигматизации общества с помощью кампаний в сфере здравоохранения, повышения осведомленности о непередаваемости неопределяемого вируса иммунодефицита человека.

Важность разработанной концепции подчеркивается результатами современных исследований. Так, в

2020 году была опубликована статья с когортным исследованием 39 000 людей с диагнозом ВИЧ-инфекции и 387 785 людей без диагноза ВИЧ-инфекции в США (Marcus et al., 2020). Результаты показали, что продолжительность жизни ВИЧ-инфицированных людей, начавших прием антиретровирусных препаратов с количеством клеток CD4 500/мкл или выше, может быть близка к продолжительности жизни людей без ВИЧ-инфекции (разница составила 6,8 лет), но при этом необходимо осуществлять профилактику сопутствующих заболеваний среди людей с ВИЧ-инфекцией.

Таким образом, важный вклад в развитие благополучия может вносить концепция «долгосрочного успеха» для ВИЧ-инфицированных людей, которая представляет собой комплексный подход, при котором «... каждый человек, живущий с ВИЧ-инфекцией, может жить своей лучшей жизнью» (Lazarus et al., 2023, p. 10), а все усилия направлены на долгую благополучную жизнь пациента.

### Заключение

Проведенный обзор современных зарубежных исследований в области психологического благополучия ВИЧ-инфицированных позволяет сделать ряд выводов.

Стигматизация людей с ВИЧ-инфекцией, является не только общемировой проблемой, которая продолжает встречаться даже среди медицинских работников несмотря на наличие антиретровирусных препаратов и данных

о том, что при неопределяемой вирусной нагрузке риск передачи ВИЧ снижается, но и негативно влияет на психологическое благополучие ВИЧ-инфицированных. Необходимо активно осуществлять просветительскую деятельность, чтобы планомерно уменьшать уровень дискриминации обществом людей с ВИЧ-инфекцией. Социальная поддержка помогает не только снизить уровень стигматизации у ВИЧ-инфицированных, но и повышает их психологическое благополучие, поэтому наличие близких людей, супругов, друзей, групп поддержки поможет ВИЧ-инфицированным людям, адаптироваться к своему заболеванию.

Современные специалисты в области общественного здравоохранения показали, что продолжительность жизни ВИЧ-инфицированных пациентов может быть близка к продолжительности жизни людей без ВИЧ-инфекции при профилактике сопутствующих заболеваний и приеме антиретровирусных препаратов (Marcus et al., 2020), что делает перспективным изучение и внедрение в отечественную практику концепции «долгосрочного успеха» (от англ. long-term success), разработанной в 2023 году с целью продления и улучшения качества жизни людей с ВИЧ-инфекцией.

Дальнейшее изучение детерминант психологического благополучия ВИЧ-инфицированных на русскоязычных выборках является перспективным направлением для будущих исследований. Результаты данного обзора могут быть использованы при планировании эмпирических исследований, направленных на изучение стигматизации, социальной поддержки и психологического благополучия ВИЧ-инфицированных людей.

### Список источников / References

1. Любаева, Е.В., Ениколопов, С.Н. (2011). Роль индивидуальных психологических характеристик пациентов в формировании приверженности терапии туберкулеза и ВИЧ. *Консультативная психология и психотерапия*, 19(2), 111—127. URL: [https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2011\\_n2/47092](https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2011_n2/47092) (дата обращения: 16.06.2025).  
Lubaeva, E.V., Enikolopov, S.N. (2011). The role of individual psychological characteristics of patients in developing of adherence to tuberculosis and HIV therapy. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 19(2), 111—127. (In Russ.). URL: [https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2011\\_n2/47092](https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2011_n2/47092) (viewed: 16.06.2025).
2. Adekoya, P., Lannap, F.D., Ajonye, F.A., Amadiogwu, S., Okereke, I., Elochukwu, C., Aruku, C.A., Oluwaseyi, A., Kumolu, G., Ejeh, M., Olutola, A. O., Magaji, D. (2024). Experiences of stigmatization and discrimination in accessing health care services among people living with HIV (PLHIV) in Akwa Ibom State, Nigeria. *HIV/AIDS-Research and Palliative Care*, 16, 45—58. <https://doi.org/10.2147/HIV.S447551>
3. Arias-Colmenero, T., Pérez-Morente, M.Á., Ramos-Morcillo, A.J., Capilla-Díaz, C., Ruzafa-Martínez, M., Hueso-Montoro, C. (2020). Experiences and attitudes of people with HIV/AIDS: A systematic review of qualitative studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), Article 639. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020639>
4. Bennett, B.L., Puhl, R.M. (2023). Diabetes stigma and weight stigma among physicians treating type 2 diabetes: Overlapping patterns of bias. *Diabetes research and clinical practice*, 202, Article 110827. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2023.110827>
5. Brandelli Costa, A., Martins da Silva, M., Wiehe Chaves, L., Gelain, M., Graeff Bins-Ely, I., Alckmin-Carvalho, F., Wendt, G.W. (2024). General and healthcare-related HIV stigma among cisgender Brazilian women: The role of socioeconomic vulnerability. *HIV Research & Clinical Practice*, 25(1), Article 2361179. <https://doi.org/10.1080/25787489.2024.2361179>
6. Brener, L., Broady, T., Cama, E., Hopwood, M., de Wit, J.B.F., Treloar, C. (2020). The role of social support in moderating the relationship between HIV centrality, internalised stigma and psychological distress for people living with HIV. *AIDS Care*, 32(7), 850—857. <https://doi.org/10.1080/09540121.2019.1659914>



7. Chambers, L.A., Rueda, S., Baker, D.N., Wilson, M.G., Deutsch, R., Raeifar, E., Rourke, S.B., Stigma Review Team (2015). Stigma, HIV and health: A qualitative synthesis. *BMC Public Health*, 15, Article 848. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2197-0>
8. Dalmida, S.G., Koenig, H.G., Holstad, M.M., Wirani M.M. (2013). The psychological well-being of people living with HIV/AIDS and the role of religious coping and social support. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 46(1), 57—83. <https://doi.org/10.2190/PM.46.1.e>
9. Ebrahimi, H., Atashzadeh Shoorideh, F., Reza Sohrabi, M., Ebrahimi, M., Hosseini, M. (2024). An analysis of approaches to reduction of HIV stigma across the world through educational interventions: A scoping review. *Investigación y Educación en Enfermería*, 42(1), Article e06. <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v42n1e06>
10. Elford, J., Ibrahim, F., Bukutu, C., Anderson, J. (2008). HIV-related discrimination reported by people living with HIV in London, UK. *AIDS and Behavior*, 12(2), 255—264. <https://doi.org/10.1007/s10461-007-9344-2>
11. Emlet, C.A. (2006). «You're awfully old to have this disease»: Experiences of stigma and ageism in adults 50 years and older living with HIV/AIDS. *The Gerontologist*, 46(6), 781—790. <https://doi.org/10.1093/geront/46.6.781>
12. Farber, E.W., Bhaju, J., Campos, P.E., Hodari, K.E., Motley, V.J., Dennany, B.E., Yonker M.E., Sharma, S.M. (2010). Psychological well-being in persons receiving HIV-related mental health services: The role of personal meaning in a stress and coping model. *General Hospital Psychiatry*, 32(1), 73—79. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2009.09.011>
13. Fekete, E.M., Williams, S.L., Skinta, M.D. (2018). Internalised HIV-stigma, loneliness, depressive symptoms and sleep quality in people living with HIV. *Psychology & Health*, 33(3), 398—415. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1357816>
14. Goffman, E. Stigma: Notes on the management of spoiled identity. Englewood Cliffs: Prentice-Hall Inc., 1963.
15. Hedge, B., Devan, K., Catalan, J., Cheshire, A., Ridge, D. (2021). HIV-related stigma in the UK then and now: To what extent are we on track to eliminate stigma? A qualitative investigation. *BMC Public Health*, 21, Article 1022. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11000-7>
16. Herbert, M.S., Wooldridge, J.S., Paolillo, E.W., Depp, C.A., Moore, R.C. (2022). Social contact frequency and pain among older adults with HIV: An ecological momentary assessment study. *Annals of Behavioral Medicine*, 56(2), 168—175. <https://doi.org/10.1093/abm/kaab037>
17. Iovino, P., Vellone, E., Cedrone, N., Riegel, B. (2023). A middle-range theory of social isolation in chronic illness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), Article 4940. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064940>
18. Ironson, G., Henry, S.M., Gonzalez, B.D. (2020). Impact of stressful death or divorce in people with HIV: A prospective examination and the buffering effects of religious coping and social support. *Journal of Health Psychology*, 25(5), 606—616. <https://doi.org/10.1177/1359105317726151>
19. Lazarus, J.V., Wohl, D.A., Cascio, M., Guaraldi, G., Rockstroh, J., Hodson, M., Richman, B., Brown, G., Anderson, J., Fuster-Ruiz de Apodaca, M.J. (2023). Long-term success for people living with HIV: A framework to guide practice. *HIV Medicine*, 24(S2), 8—19. <https://doi.org/10.1111/hiv.13460>
20. Lee, R.S., Kochman, A., Sikkema, K. J. (2002). Internalized stigma among people living with HIV-AIDS. *AIDS and Behavior*, 6, 309—319. <https://doi.org/10.1023/A:1021144511957>
21. Lim, H., Son, H., Han, G., Kim, T. (2024). Stigma and quality of life in lung cancer patients: The mediating effect of distress and the moderated mediating effect of social support. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 11(6), Article 100483. <https://doi.org/10.1016/j.apjon.2024.100483>
22. Makurumidze, G., Ross, J.L., Shah, R., Dacarett-Galeano, D., Artz, J., Cohen, M.A.A. (2022). HIV stigma. In J.A. Bourgeois, M.A.A. Cohen, G. Makurumidze (Eds.), *HIV psychiatry: A practical guide for clinicians* (pp. 45—66). Cham: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-80665-1\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-030-80665-1_3)
23. Marcus, J.L., Leyden, W.A., Alexeeff, S.E., Anderson, A.N., Hechter, R.C., Hu, H., Lam, J.O., Towner, W.J., Yuan, Q., Horberg, M.A., Silverberg, M.J. (2020). Comparison of overall and comorbidity-free life expectancy between insured adults with and without HIV infection, 2000—2016. *JAMA Network Open*, 3(6), Article e207954. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.7954>
24. Mashallahi, A., Rahmani, F., Gholizadeh, L., Ostadtaghizadeh, A. (2021). Nurses' experience of caring for people living with HIV: A focused ethnography. *International Nursing Review*, 68(3), 318—327. <https://doi.org/10.1111/inr.12667>
25. Mbonu, N.C., van den Borne, B., De Vries, N.K. (2009). Stigma of people with HIV/AIDS in Sub Saharan Africa: A literature review. *Journal of Tropical Medicine*, 2009(1), Article 145891. <https://doi.org/10.1155/2009/145891>
26. Millen, N., Walker, C. (2001). Overcoming the stigma of chronic illness: Strategies for normalisation of a 'spoiled identity'. *Health Sociology Review*, 10(2), 89—97. <https://doi.org/10.5172/hesr.2001.10.2.89>
27. Mireles, L., Horvath, K.J., Guadamuz, T.E., Waratworawan, W., Kongjareon, Y., Meyers-Pantele, S.A. (2023). The moderating role of social support and HIV stigma on the association between depression and ART adherence among young Thai men who have sex with Men. *AIDS and Behavior*, 27(9), 2959—2968. <https://doi.org/10.1007/s10461-023-04018-y>
28. Muwonge, C.M., Kembabazi, A., Nakalema, G., Ekatushabe, M., Kwarikunda, D., Kibedi, H., Ssenyonga, J. (2022). Psychological well-being among young people living with HIV: Role of social support, self-esteem and socio-demographic variables. In: L. Schutte, T. Guse, M.P. Wissing (Eds.), *Embracing well-being in diverse African contexts: Research perspectives* (pp. 171—194). Cham: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-85924-4\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-030-85924-4_8)



29. Onu, D.U., Ugwu, S.S., Nnadozie, E.E., Orjiakor, C.T. (2023). Stigma affects the health-related quality of life of people living with HIV by activating posttraumatic stress symptoms. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 30(3), 561—569. <https://doi.org/10.1007/s10880-022-09928-y>
30. Panza, G.A., Puhl, R.M., Taylor, B.A., Zaleski, A.L., Livingston, J., Pescatello, L.S. (2019). Links between discrimination and cardiovascular health among socially stigmatized groups: A systematic review. *PloS ONE*, 14(6), Article e0217623. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217623>
31. Rivera-Picón, C., Benavente-Cuesta, M.H., Quevedo-Aguado, M.P., Rodríguez-Muñoz, P.M. (2022). Differences in resilience, psychological well-being and coping strategies between HIV patients and diabetics. *Healthcare*, 10(2), Article 266. <https://doi.org/10.3390/healthcare10020266>
32. Rzeszutek, M., Gruszczyńska, E., Firląg-Burkacka, E. (2019). Socio-medical and personality correlates of psychological well-being among people living with HIV: A latent profile analysis. *Applied Research Quality Life*, 14(4), 1113—1127. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9640-1>
33. Rzeszutek, M., Gruszczyńska, E., Pięta, M., Malinowska, P. (2021). HIV/AIDS stigma and psychological well-being after 40 years of HIV/AIDS: A systematic review and meta-analysis. *European journal of Psychotraumatology*, 12(1), Article 1990527. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1990527>
34. Sahoo, S.S., Khanna, P., Verma, R., Verma, M., Mahapatra, S., Parija, P.P., Panda, U.K. (2020). Social stigma and its determinants among people living with HIV/AIDS: A cross-sectional study at ART center in North India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(11), 5646—5651. [https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc\\_981\\_20](https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_981_20)
35. Schuster, M.A., Collins, R., Cunningham, W.E., Morton, S.C., Zierler, S., Wong, M., Tu, W., Kanouse, D.E. (2005). Perceived discrimination in clinical care in a nationally representative sample of HIV infected adults receiving health care. *Journal of General Internal Medicine*, 20(9), 807—813. <https://doi.org/10.1111/j.1525-1497.2005.05049.x>
36. Skalski-Bednarz, S.B., Toussaint, L.L., Surzykiewicz, J. (2024). Beyond HIV shame: Effects of self-forgiveness in improving mental health in HIV-positive individuals in Poland. *Journal of Religion and Health*, 63(6), 4232—4254. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02084-7>
37. Stangl, A.L., Earnshaw, V.A., Logie, C.H., van Brakel, W., Simbayi, L.C., Barr, I., Dovidio, J.F. (2019). The health stigma and discrimination framework: A global, crosscutting framework to inform research, intervention development, and policy on health-related stigmas. *BMC Medicine*, 17, Article 31. <https://doi.org/10.1186/s12916-019-1271-3>
38. Sun, W., Wu, M., Qu, P., Lu, C., Wang, L. (2014). Psychological well-being of people living with HIV/AIDS under the new epidemic characteristics in China and the risk factors: A population-based study. *International Journal of Infectious Diseases*, 28, 147—152. <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2014.07.010>
39. UNAIDS. (2024). Global HIV & AIDS statistics — Fact Sheet. URL: <https://www.unaids.org/en/resources/fact-sheet> (viewed: 19.09.2024).
40. Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J.J., Gomez, D. (2009). Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 15—28. URL: <https://hdl.handle.net/11441/132719> (viewed: 16.06.2025).
41. WHO. (2022). Global health sector strategies on, respectively, HIV, viral hepatitis and sexually transmitted infections for the period 2022—2030. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053779> (viewed: 19.09.2024).
42. Zhang, Y., Chai, C., Xiong, J., Zhang, L., Zheng, J., Ning, Z., Wang, Y. (2023). The impact of anxiety, depression, and social support on the relationship between HIV-related stigma and mental health-related quality of life among Chinese patients: A cross-sectional, moderate-mediation study. *BMC Psychiatry*, 23, Article 818. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05103-1>

### Информация об авторах

Елена Владимировна Коренева, аспирант департамента психологии факультета социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1372-6210>, e-mail: [elenakoreneva25@gmail.com](mailto:elenakoreneva25@gmail.com)

### Information about the authors

Elena V. Koreneva, Postgraduate Student, School of Psychology, Faculty of Social Sciences, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1372-6210>, e-mail: [elenakoreneva25@gmail.com](mailto:elenakoreneva25@gmail.com)

Поступила в редакцию 26.09.2024

Поступила после рецензирования 22.05.2025

Принята к публикации 16.06.2025

Опубликована 30.06.2025

Received 2025.09.26

Revised 2025.05.22

Accepted 2025.06.16

Published 2025.06.30

## Наши авторы

**Александрова Елена Сергеевна** — старший научный сотрудник, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований (ФГБНУ ФНЦ ПМИ), Москва, Российская Федерация, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-6986-7759>  
*sedova.el@gmail.com*

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

**Бовин Борис Георгиевич** — кандидат психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник, Научно-исследовательский институт Федеральной службы исполнения наказаний России (ФКУ НИИ ФСИН России), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9255-7372>  
*bovinbg@yandex.ru*

**Бовина Инна Борисовна** — доктор психологических наук, доцент, профессор, кафедра клинической и судебной психологии, факультет юридической психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9497-6199>  
*innabovina@yandex.ru*

**Гагарина Мария Анатольевна** — доктор психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и развития человеческого капитала, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (ФГБОУ ВО «Финансовый университет»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7812-7875>  
*mgagarina224@gmail.com*

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

**Кирпичев Алексей Владиславович** — магистрант, факультет международных экономических отношений, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (ФГБОУ ВО «Финансовый университет»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9115-5717>  
*alexey.kirichev.m191@gmail.com*

**Коренева Елена Владимировна** — аспирант департамента психологии факультета социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1372-6210>  
*elenakoreneva25@gmail.com*

**Крушельницкая Ольга Борисовна** — кандидат психологических наук, заведующая кафедрой теоретических основ социальной психологии, факультет социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0762-6925>  
*krushelnickayaob@mgppu.ru*

**Куликова Ангелина Игоревна** — аспирант, Институт общественных наук, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (ФГБОУ ВО РАНХиГС), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8533-4555>  
*a9654109624@gmail.com*

**Лихачева Эльвира Валерьевна** — кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой общей психологии и психологии труда, Гуманитарный институт Российского нового университета (АНОК ВО «Российский новый университет» РосНоУ), Москва, Российская Федерация ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0033-601X>  
*zin-ev@yandex.ru*

**Маринова Татьяна Юрьевна** — кандидат биологических наук, декан факультета социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1062-1391>  
*marinovatu@mgppu.ru*

**Медведева Анна Сергеевна** — кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, лаборатория психологии детского и подросткового возраста, Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБУ «НМИЦ ПН имени В.П. Сербского»), Москва, Российская Федерация; ведущий государственный судебный эксперт, Северо-Западный региональный центр судебной экспертизы Министерства юстиции Российской Федерации (ФБУ СЗРЦСЭ Минюста России), Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0921-588X>  
*98765\_89@mail.ru*

**Неврюев Андрей Николаевич** — кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры психологии и развития человеческого капитала факультета социальных наук и массовых коммуникаций, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (ФГОБУ ВО «Финансовый университет»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8640-9717>  
*annevryuev@fa.ru*

**Огнев Александр Сергеевич** — доктор психологических наук, профессор, заместитель директора, Институт гуманитарных технологий и социального инжиниринга, факультет социальных наук и массовых коммуникаций, Финансовый университет при Правительстве РФ (ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»); Московский педагогический государственный университет (ФГБОУ ВО МПГУ). Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2944-6615>  
*ASOgnyov@fa.ru*

**Орлов Владимир Алексеевич** — кандидат психологических наук, доцент кафедры теоретических основ социальной психологии, факультет социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4708-4312>  
*orlovva@mgppu.ru*

**Панюкова Юлия Геннадьевна** — доктор психологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований (ФГБНУ ФНЦ ПМИ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1840-4559>  
*apanukov@mail.ru*

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

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

**Самородов Николай Владимирович** — магистр психолого-педагогического образования, аналитик Фундаментальной библиотеки, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8640-9717>  
*samorodovnv@mgppu.ru*

**Сачкова Марианна Евгеньевна** — доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей психологии Института общественных наук, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (ФГБОУ ВО РАНХиГС); профессор кафедры теоретических основ социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2982-8410>  
*msachkova@mail.ru*

**Сластина Виктория Байрамовна** — аспирант кафедры теоретических основ социальной психологии, факультет социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-7353-9365>  
*viktoria.slastina@mail.ru*

**Смирникова Ольга Владимировна** — кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и медицинской психологии, Первый МГМУ имени И.М. Сеченова, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8517-8048>  
*smirnikova\_o\_v@staff.sechenov.ru*

**Солодкова Анна Вадимовна** — педагог-психолог, ГБОУ Школа № 1286, Москва, Российская Федерация, аспирант, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1162-5693>  
*solodkovaa@mail.ru*

**Соловова Надежда Анатольевна** — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и развития человеческого капитала, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (ФГБОУ ВО «Финансовый университет»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1112-0759>  
*solovovana@gmail.com*

**Хегай Анна Сергеевна** — аспирант, приглашенный преподаватель департамента психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация; приглашенный преподаватель, факультет практической психологии, Московская высшая школа социальных и экономических наук (ОАНО МВШСЭН), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5322-4222>  
*anna.s.khegay@yandex.ru*

**Чинарёва Юлия Феликсовна** — аспирант, Департамент психологии, НИУ «Высшая школа экономики»; психолог благотворительного фонда «Волонтеры в помощь детям-сиротам», Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7681-3993>  
*yuliachinareva@gmail.com*

**Шепелева Елена Андреевна** — кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории психологии личности Института психологии Российской академии наук (ИП РАН); Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9867-6524>  
*e\_shep@rambler.ru*



## Our authors

**Elena S. Alexandrova** — Senior Research Fellow, Federal Scientific Center of Psychological and Multidisciplinary Research, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6986-7759>  
*sedova.el@gmail.com*

**Tatiana N. Berezina** — Doctor of Science (Psychology), professor of the department of scientific bases of extremal psychology, Faculty of extreme psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8188-237X>  
*tanberez@mail.ru*

**Boris G. Bovin** — Candidate of Science (Psychology), Docent, Leading Researcher, Research Institute of the Federal Penitentiary Service of the Russian Federation, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9255-7372>  
*bovinbg@yandex.ru*

**Inna B. Bovina** — Doctor of Science (Psychology), Docent, Professor, Department of Clinical and Legal Psychology, Faculty of Legal Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9497-6199>  
*innabovina@yandex.ru*

**Maria A. Gagarina** — Doctor of Sciences (Psychology), Associate Professor, Department of Psychology and Human Capital Development, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7812-7875>  
*mgagarina224@gmail.com*

**Azalia M. Zinatullina** — Candidate of Science (Psychology), Senior Lecturer, Chair of Scientific Basis of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9223-5074>  
*azaliazinatullina@mail.ru*

**Alexey V. Kirpichev** — Master Student, Faculty of International Economic Relations, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9115-5717>  
*alexey.kirichev.m191@gmail.com*

**Elena V. Koreneva** — Postgraduate Student, School of Psychology, Faculty of Social Sciences, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1372-6210>  
*elenakoreneva25@gmail.com*

**Olga B. Krushelnitskaya** — Candidate of Science (Psychology), Head of the Department of Theoretical Foundations of Social Psychology, Department of Social Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0762-6925>  
*social2003@mail.ru*

**Angelina I. Kulikova** — PhD student, Institute of Social Sciences, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8533-4555>  
*a9654109624@gmail.com*

**Elvira V. Likhacheva** — Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Head of the Department of General Psychology and Labor Psychology, Humanitarian Institute of the Russian New University, Moscow, Russian Federation ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0033-601X>  
*zin-ev@yandex.ru*

**Tatyana Yu. Marinova** — Candidate of Science (Biology), Dean of Social Psychology Faculty, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1062-1391>  
*marinovatu@mgppu.ru*

**Anna S. Medvedeva** — Candidate of Science (Psychology), Senior Researcher, Laboratory of Psychology of Child and Adolescence, V.P. Serbsky National Medical Research Centre for Psychiatry and Narcology of the Ministry of Health of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation; Lead Forensic Expert, Federal State Budgetary Institution «North-Western Regional Center of Forensic Expertise» of the Ministry of Justice of Russia, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0921-588X>  
*98765\_89@mail.ru*

**Andrey N. Nevryuev** — Candidate of Science (Psychology), Senior Lecturer, Financial University under the Government of the Russian Federation; Senior Lecturer, Department of General Psychology, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8640-9717>  
*annevryuev@fa.ru*

**Alexander S. Ognev** — Doctor of Science (Psychology), Professor, Deputy Director of the Institute of Humanitarian Technologies and Social Engineering, Faculty of Social Sciences and Mass Communications, Financial University under

the Government of the Russian Federation; Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2944-6615>

*ASOgnyov@fa.ru*

**Vladimir A. Orlov** — Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Chair of Theoretical Foundations of Social Psychology, Department of Social Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4708-4312>

*orlovva@mgppu.ru*

**Julia G. Panyukova** — Doctor of Science (Psychology), Associate Professor, Chair of Psychology, Leading Researcher, Federal Scientific Center of Psychological and Multidisciplinary Research, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1840-4559>

*apanukov@mail.ru*

**Vladislav E. Petrov** — Candidate of Sciences (Psychology), Associate Professor, Associate Professor of the Department «Scientific Foundations of Extreme Psychology», Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7854-4807>

*v.e.petrov@yandex.ru*

**Marina I. Rozenova** — Doctor of Science (Psychology), Professor, Professor of the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6976-5587>

*profi1234@yandex.ru*

**Nikolai V. Samorodov** — Master of Arts (Psychology and Education), Analyst, Fundamental Library, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2612-987X>

*samorodovnv@mgppu.ru*

**Marianna E. Sachkova** — Doctor of Science (Psychology), Professor, Chair of General Psychology, Institute of Social Sciences, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Chair of Theoretical Foundations of Social Psychology, Moscow State Psychological and Pedagogical University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2982-8410>

*msachkova@mail.ru*

**Victoria B. Slastina** — Graduate Student, Chair of Theoretical Foundations of Social Psychology, Department of Social Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-7353-9365>

*viktoriaslastina@mail.ru*

**Olga V. Smirnikova** — Candidate of Science (Psychology), I.M. Sechenov First Moscow State Medical University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8517-8048>

*smirnikova\_o\_v@staff.sechenov.ru*

**Anna V. Solodkova** — Psychologist, School 1286, Moscow, Russia, PhD student, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1162-5693>

*solodkova@mail.ru*

**Nadezhda A. Solovova** — Candidate of Sciences (Psychology), Associate Professor, Department of Psychology and Human Capital Development, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1112-0759>

*solovovana@gmail.com*

**Anna S. Khegay** — PhD Student, Visiting Lecturer, Department of Psychology, National Research University Higher School of Economics (HSE University), Moscow, Russian Federation; Visiting Lecturer, Faculty of Practical Psychology, Moscow School of Social and Economic Sciences (MSSES), Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5322-4222>

*anna.s.khegay@yandex.ru*

**Yulia F. Chinareva** — postgraduate student, Department of Psychology, National Research University Higher School of Economics; Psychologist of the Charity Fund «Volunteers to Help Orphans», Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7681-3993>

*yuliachinareva@gmail.com*

**Elena A. Shepeleva** — Candidate of Sciences (Psychology), Leading Researcher, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Personality Psychology Laboratory, Moscow, Russian Federation, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9867-6524>

*e\_shep@rambler.ru*