

ПСИХОЛОГИЯ

СОВРЕМЕННАЯ ЗАРУБЕЖНАЯ

Journal of Modern Foreign Psychology



2026. Том 15. № 1
2026. Vol. 15, no. 1

СОВРЕМЕННАЯ ЗАРУБЕЖНАЯ ПСИХОЛОГИЯ
Том 15, № 1 / 2026

Тема номера
**Развитие молодежи в условиях современности:
ресурсы и риски**

Тематические редакторы:
Ермолова Татьяна Викторовна, Неврюев Андрей Николаевич

JOURNAL OF MODERN FOREIGN PSYCHOLOGY
Volume 15, no. 1 / 2026

Topic of the issue
**Youth Development in the Context of Modernity:
Resources and Risks**

Topical editors:
Tatiana V. Ermolova, Andrey N. Nevryuev

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), Евтущенко И.В. (Россия),
Екимова В.И. (Россия), Исаев Е.И. (Россия),
Мариютина Т.М. (Россия), Поздняков В.М. (Россия),
Поливанова К.Н. (Россия), Рубцов 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: jmfpm@mgppu.ru
Сайт: <https://psyjournals.ru/jmfpm>

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», 2026

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),
Dozorceva 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: jmfpm@mgppu.ru
Web: <https://psyjournals.ru/en/jmfpm>

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:

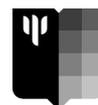
El FS77-66445 number. Registration date 21.07.2016

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 publisher.

© MSUPE, 2026



СОДЕРЖАНИЕ

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Неврюев А.Н., Ермолова Т.В.

Введение 5

РАЗВИТИЕ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОСТИ: РЕСУРСЫ И РИСКИ

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Кожухарь Г.С., Гревцев И.А.

Обзор исследований феномена фэндомов в зарубежной науке 7

Нестерова А.А., Косолапова А.В.

Особенности психологической сепарации молодежи от родителей 17

Гриценко В.В., Шорохова В.А., Узойкина А.И., Цыплакова Е.А., Муращенкова Н.В.

Социальная идентичность как фактор отношения молодежи к межстрановой интеграции в эпоху глобализации 27

ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ И ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Михайлова О.Р., Бочавер А.А.

Развитие просоциального поведения 38

ПСИХОЛОГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Овчинникова Ю.Е., Соловова Н.А.

Поддержка психологического благополучия студентов в вузе: синтез отечественного и зарубежного опыта 58

ПСИХОЛОГИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО И ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Маюкова Е.В., Кудряшов М.Р., Горбунова Е.В., Кобзева А.С.

Факторы психологического благополучия студентов 68

МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Польская Н.А., Кузнецова-Фетисова А.А., Развальяева А.Ю., Басова А.Я.

Самоповреждающее поведение как фактор суицидального риска: по результатам зарубежных лонгитюдных исследований 85

Вне тематики

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Донскова Е.С.

Обзор современных зарубежных исследований, посвященных проблемам леворукости 96

Букина А.А., Ерицян К.Ю.

Практики заботы о себе: концептуализация, формы и измерение 106

Маралов В.Г.

Психология личного миролюбия 117

МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Карпова Э.Б.

Синдром выгорания как клинико-психологический феномен 127

Золотова И.А.

Ранняя помощь женщине при рождении ребенка с заболеванием (обзор зарубежных исследований в клиническом и социально ориентированном дискурсе) 136

НЕЙРОНАУКИ И КОГНИТИВНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Курбанов К.А., Логинов Н.И.

Анализ времени реакции как метод изучения когнитивного конфликта в ментальных моделях 145

Тихомиров Р.В.

Проблема развития исполнительных функций в процессе когнитивных и физических упражнений в современных зарубежных исследованиях 153

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Краснянская Т.М., Тылец В.Г.

Психологические исследования безопасности в экстремальных условиях: наукометрический анализ зарубежных публикаций 162

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Лызь Н.А., Гладкая Е.В.

Баланс работы и личной жизни: зарубежные модели для изучения многоцелевой активности 174

Наши авторы

183

CONTENTS

NOTES FROM EDITOR

Nevryuev A.N., Ermolova T.V.

Introduction 5

YOUTH DEVELOPMENT IN THE CONTEXT OF MODERNITY: RESOURCES AND RISKS

SOCIAL PSYCHOLOGY

Kozhukhar G.S., Grevtsev I.A.

A review of research on fandom phenomena in foreign science 7

Nesterova A.A., Kosolapova A.V.

Characteristics of psychological separation of youth from parents 17

Gritsenko V.V., Shorokhova V.A., Uzoikina A.I., Tsyplakova E.A., Murashcenkova N.V.

Social identity as a factor of young people's attitude towards international integration in the era of globalization 27

DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY AND AGE-RELATED PSYCHOLOGY

Mikhaylova O.R., Bochaver A.A.

Prosocial behavior development among schoolchildren 38

EDUCATIONAL PSYCHOLOGY, PSYCHODIAGNOSTICS OF DIGITAL EDUCATIONAL ENVIRONMENTS

Ovchinnikova Yu.E., Solovova N.A.

Supporting the psychological well-being of students at the university:
a synthesis of domestic and international experience 58

PSYCHOLOGY OF SPECIAL AND INCLUSIVE EDUCATION

Maiukova E.V., Kudryashov M.R., Gorbunova E.V., Kobzeva A.S.

Factors of Students' Psychological Well-Being 68

MEDICAL PSYCHOLOGY

Polskaya N.A., Kuznetsova-Fetisova A.A., Razvaliaeva A.Yu., Basova A.Y.

Self-injurious behavior as a risk factor of suicidal behavior: a narrative review of foreign longitudinal studies 85

Outside of the theme rooms

GENERAL PSYCHOLOGY

Donskova E.S.

Review of modern foreign research on the problems of left-handedness 96

Bukina A.A., Eritsyayn K.Yu.

Self-care practices: conceptualization, forms and measurement 106

Maralov V.G.

Psychology of personal peacefulness 117

MEDICAL PSYCHOLOGY

Karpova, E.B., Stupnikov, A.S.

Burnout syndrome as a clinical psychological phenomenon 127

Zolotova I.A.

Early assistance to a woman giving birth to a child with a disease (a review
of international research in clinical and social discourse) 136

NEUROSCIENCES AND COGNITIVE STUDIES

Kurbanov K.A., Loginov N.I.

Reaction time analysis as a method of studying cognitive conflict in mental models 145

Tikhomirov R.V.

The problem of the development of executive functions in modern foreign studies 153

LEGAL PSYCHOLOGY AND PSYCHOLOGY OF SAFETY

Krasnyanskay T.M., Tylets V.G.

Psychological safety studies in extreme conditions: a scientometric analysis of foreign publications 163

SOCIAL PSYCHOLOGY

Lyz N.A., Gladkaya E.V.

Work-life balance: foreign models for studying multi-purpose activity 174

Our authors

186

КОЛОНКА РЕДАКТОРА NOTES FROM EDITOR

Редакторская заметка | Editorial note

Введение

А.Н. Неврюев¹ ✉, Т.В. Ермолова²

¹ Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Москва, Российская Федерация

² Московский государственный психолого-педагогический университет,
Москва, Российская Федерация

✉ nevruev_a_n@staff.sechenov.ru

Introduction

A.N. Nevryuev¹ ✉, T.V. Ermolova²

¹ First Moscow State Medical University of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation,
Moscow, Russian Federation

² Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russian Federation

✉ nevruev_a_n@staff.sechenov.ru

Современный этап общественного развития характеризуется высокой степенью неопределенности, интенсивными социальными изменениями, усложнением коммуникативного пространства и культурного контекста, в котором происходит становление личности. Эти процессы в наибольшей степени затрагивают молодежь как социально-демографическую группу, находящуюся на этапе интенсивного развития, формирования собственной идентичности и включения в систему социальных отношений. В этих условиях особую актуальность приобретают исследования, направленные на выявление закономерностей успешной социализации и поддержания психологического благополучия молодых людей, а также факторов риска, способных нарушать данные процессы.

Современные психологические исследования показывают, что развитие молодежи следует рассматривать в многоуровневом контексте, включающем макросоциальные процессы, особенности социальной среды, межгрупповые взаимодействия и индивидуально-психологические характеристики. При этом одни и те же феномены могут выступать как ресурсами развития, так и источниками рисков, что определяет необходимость их комплексного и междисциплинарного анализа.

Тематический блок открывает статья, посвященная феномену фэндомов как новой социальной среды социализации молодежи. В условиях цифровизации и трансформации традиционных институтов социализации фэндомы выступают как специфические формы сообществ, в

которых формируются ценности, нормы и модели поведения. Включенность молодежи в такие сообщества способствует формированию социальной идентичности и развитию коммуникативных навыков. Вместе с тем актуализируется вопрос о возможных рисках, связанных с усилением конформного поведения.

Дальнейшее развитие темы представлено в статье, посвященной анализу роли социальной идентичности в формировании отношения молодежи к межстрановой интеграции. Авторы рассматривают социальную идентичность как сложный и неоднозначный феномен, который может выступать как ресурсом, так и барьером межгруппового взаимодействия. Характер ее влияния определяется структурой идентичности, качеством межгруппового контакта и уровнем воспринимаемой угрозы. В зависимости от сочетания этих факторов возможны как усиление готовности к диалогу и кооперации, так и рост напряженности и социальной дистанции.

Особое место в тематическом блоке занимает проблема психологической сепарации молодежи от родителей, находящаяся на пересечении социального и индивидуально-психологического уровней анализа. Современные исследования отходят от понимания сепарации как простого отделения и рассматривают ее как многомерный, культурно и технологически опосредованный процесс, в котором автономия и сохранение связи находятся в динамическом равновесии. Сепарация включает функциональную, эмоциональную и ценностную независимость, а также особенно-

сти взаимодействия в конфликтных ситуациях. Согласованное развитие этих компонентов является важным условием формирования зрелой идентичности и способности к саморегуляции.

В тематическом блоке также представлена статья, посвященная ресурсам развития молодежи, в которой особое внимание уделяется просоциальному поведению как важнейшему элементу социализации и устойчивого развития общества. Просоциальное поведение проявляется как в повседневных формах (помощь), так и в институционализированных практиках (волонтерство). Оно способствует развитию социальной компетентности, укреплению межличностных связей и снижению агрессивных форм поведения. Результаты исследований демонстрируют разнообразие программ, связанных с образовательной деятельностью и направленных на развитие просоциального поведения, и подчеркивают их значимость для социализации личности.

Продолжает тему образовательного контекста статья, посвященная проблеме психологического благополучия студентов, которое рассматривается как ключевой показатель успешной адаптации и функционирования в системе высшего образования. Полученные данные свидетельствуют о том, что благополучие определяется сложным взаимодействием личностных характеристик, академических требований и особенностей образовательной среды. Авторы подчеркивают необходимость перехода от реактивных форм помощи к проактивным и профилактическим моделям психологического сопровождения

Данная проблематика получает дальнейшее развитие в статье, основанной на систематическом обзоре факторов психологического благополучия студентов. Авторы выделяют личностные, социальные и институциональные детерминанты, среди которых особое значение имеют социальная поддержка, чувство принадлежности к образовательной среде и эвдемоническое

благополучие, связанное с ощущением смысла, цели и личностного роста. Эти факторы выступают важными ресурсами, позволяющими студентам справляться с академическими и жизненными трудностями.

Завершает тематический блок статья, посвященная анализу самоповреждающего поведения как значимого фактора суицидального риска. Показано, что в подростковом и юношеском возрасте самоповреждения имеют высокую распространенность и устойчиво связаны с последующим суицидальным поведением. Ряд факторов, включая наличие психических расстройств, множественные эпизоды самоповреждений и особенности социального и медицинского контекста, повышают вероятность развития более тяжелых форм дезадаптации. Это подчеркивает необходимость ранней диагностики, профилактики и разработки комплексных программ поддержки.

Таким образом, представленные в тематическом блоке статьи позволяют рассмотреть развитие молодежи как сложный и многомерный процесс, в котором социальные, культурные и индивидуально-психологические факторы тесно взаимосвязаны. Современная молодежь сталкивается как с новыми возможностями для реализации потенциала, так и с возрастающим числом рисков, связанных с неопределенностью, трансформацией социальных институтов и возрастанием вариативности жизненных траекторий.

В этой связи ключевой задачей современной психологической науки является выявление механизмов, способствующих усилению ресурсов развития и снижению влияния факторов риска. Представленные исследования демонстрируют, что эффективная поддержка молодежи возможна при использовании системного подхода, учитывающего как особенности социальной среды, так и индивидуальные траектории развития и направленного на формирование устойчивости, субъектности и психологического благополучия.

Информация об авторах

Неврюев Андрей Николаевич, кандидат психологических наук, ассистент кафедры педагогики и медицинской психологии Института психолого-социальной работы, Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8640-9717>, e-mail: nevryuev_a_n@staff.sechenov.ru

Ермолова Татьяна Викторовна, кандидат психологических наук, профессор, заведующая кафедрой зарубежной и русской филологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4260-9087>, e-mail: yermolova@mail.ru

Information about the authors

Andrey N. Nevryuev, Candidate of Science (Psychology), Candidate of Science (Psychology), Assistant at the Department of Pedagogy and Medical Psychology, I.M. Sechenov First Moscow State Medical University of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation (Sechenovskiy University), Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8640-9717>, e-mail: nevryuev_a_n@staff.sechenov.ru

Tatiana V. Ermolova, Candidate of Science (Psychology), Professor, Head of the Chair of Foreign and Russian Philology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4260-9087>, e-mail: yermolova@mail.ru

РАЗВИТИЕ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОСТИ: РЕСУРСЫ И РИСКИ

YOUTH DEVELOPMENT IN THE CONTEXT OF MODERNITY: RESOURCES AND RISKS

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

SOCIAL PSYCHOLOGY

Обзорная статья | Review paper

Обзор исследований феномена фэндомов в зарубежной науке

Г.С. Кожухарь ✉, **И.А. Гревцев**

Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

✉ kozuhargs@mgppu.ru

Резюме

Контекст и актуальность. В современном информационном обществе процессы социализации детей и молодежи постоянно усложняются на фоне роста запросов общества. Технологические инновации изменяют межличностные отношения, создают новые социальные среды, в которые молодежь погружается, стремясь удовлетворить свои многочисленные потребности. Порождается новая социальная среда — новые молодежные субкультуры и фэндомы как их частное проявление. **Цель теоретического обзора:** проанализировать феномен фэндомов и выявить изучаемые на сегодняшний день психологические феномены, как внутри самих фэндомов, так и в контексте социального взаимодействия. **Результаты.** Обнаружено, что понятие социальной идентичности и степени вовлеченности в фэндом можно рассматривать как его ядерные компоненты. Описана структурно-содержательная модель фэндома с учетом технологических инноваций как фактора среды. Приведены конкретные примеры анализа разных психологических проявлений фэндома в рамках различных дисциплин. **Выводы.** Показано, что фэндом является еще недостаточно изученным сложным явлением современного информационно-коммуникативного пространства, но обладающим значимым влиянием на социализацию и формирование идентичности молодежи, феноменом, изучение которого более продуктивно, как представляется авторам, с позиций использования междисциплинарного подхода.

Ключевые слова: субкультура, фэндом, социализация, социальная идентичность, вовлеченность

Для цитирования: Кожухарь, Г.С., Гревцев, И.А. (2026). Обзор исследований феномена фэндомов в зарубежной науке. *Современная зарубежная психология*, 15(1), 7–16. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150101>

A review of research on fandom phenomena in foreign science

G.S. Kozhukhar ✉, **I.A. Grevtsev**

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

✉ kozuhargs@mgppu.ru

Abstract

Context and relevance. In the modern information society, the processes of socialization of children and youth are constantly becoming more complex against the backdrop of growing societal demands. Technological innovations are changing interpersonal relationships, creating new social environments into which youth immerse themselves, seeking to satisfy their numerous needs. A new social environment is being generated — new youth subcultures and fandoms as their particular manifestation. **The purpose of the theoretical review** is to analyze the phenomenon of fandoms and to identify psychological phenomena studied to date both within fandoms themselves and in the context

of social interaction. **Results.** It has been found that the concept of social identity and the degree of involvement in a fandom can be considered as its core components. A structural-content model of fandom is described, taking into account technological innovations as an environmental factor. Specific examples of analysis of various psychological manifestations of fandom within different disciplines are provided. **Conclusions.** It is shown that fandom is a still insufficiently studied complex phenomenon of the modern information-communicative space, but one that possesses significant influence on the socialization and identity formation of youth — a phenomenon whose study appears to the authors to be more productive from the position of using an interdisciplinary approach.

Keywords: subculture, fandom, socialization, social identity, engagement

For citation: Kozhukhar, G.S., Grevtsev, I.A. (2026). A review of research on the fandom phenomena in foreign science. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(1), 7–16. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150101>

Введение

Одной из центральных проблем социальной психологии личности выступает проблема ее социализации, особенно детей и молодежи. В современном «цифровом» обществе зачастую семьи, школы, вуза становится недостаточно для удовлетворения всего многообразия потребностей, что порождает поиск дополнительных возможностей и тех сообществ, которые могли бы соответствовать новым запросам и расширить процесс социализации (Омельченко, 2000).

В частности, молодые люди обращаются к неформальным субкультурам и фэндомам. Являясь социальными институтами и средами для общения и взаимодействия, они позволяют молодежи активно выстраивать новые социальные связи (Омельченко, 2000; Халлоуэл, 2011).

Традиционно, в научной литературе, особенно отечественной, можно встретить разделение понятий «субкультура» и «фэндом» по ряду критериев (Омельченко, 2000; Логвинова, 2022; Саградова, 2023; Гревцев, Кожухарь, 2024). Субкультура трактуется как более широкий феномен, который может включать разнообразные сферы жизнедеятельности. В то время как фэндом представляет собой сообщество людей, объединенных общим интересом к конкретному продукту культуры. В качестве такового могут выступать кумиры, мультфильмы, комиксы, герои фильмов, книги, сериалы и т. п.

Вместе с тем в западной литературе во все большем числе публикаций термин «фэндом» употребляется как пример проявления молодежной субкультуры в современном информационно-коммуникативном пространстве (Lee, 2021).

Причем главные сущностные характеристики субкультур и фэндомов совпадают в выработке собственных норм и правил поведения внутри сообщества, его представители имеют общие интересы и ценности, ведут сходный образ жизни, но эти феномены имеют и специфические отличия: фэндомы связывают прежде всего со свободным времяпрепровождением, не совпадающим с традиционной культурой социума (Henrich, Worthington, 2023).

В процессе социализации представители молодежных субкультур и фэндомов почти всегда будут одновременно активными «получателями» и «отправителя-

ми» усвоенной информации (в широком смысле). Включаясь в межличностные отношения и разнообразные виды деятельности в рамках принадлежности к фэндому, они принимают и усваивают нормы, смыслы, образы, встраивают их в свои ценностные ориентации и потом уже воспроизводят в формах творческой активности дополненную картину мира обновленным набором смыслов, правил, идеалов и образов, разделяя их с другими членами сообщества (Халлоуэл, 2011). Ценностные ориентации в современной интерпретации — это «...прежде всего, предпочтения или отвержения определенных смыслов как жизнеорганизующих начал и (не) готовность вести себя в соответствии с ними» (Нагоева, 2011, с. 287).

Логвинова, обобщая анализ субкультур разными исследователями, предлагает социально-психологическую модель молодежной субкультуры, выделяя три основных компонента и дополняя их еще двумя собственными: организационный, социокультурный, социально-практический, а также ориентационный и социально-деятельностный компоненты. Автор дополняет модель с учетом ориентации субкультурного молодежного сообщества, выделяя две основные ценности: просоциальные или антисоциальные. Также молодежные субкультуры могут различаться в зависимости от того, на какие модели поведения они ориентированы, а также по степени социальной активности (Логвинова, 2022, с. 221). Мы полагаем, что данная модель достаточно универсальна и вполне может быть применима к структуре фэндомов.

Проблема, связанная с изучением субкультур и фэндомов в отечественной психологии связана с тем, что количество таких сообществ растет, причем их содержание ориентировано в основном на продукты западной культуры, социализация в них осуществляется часто спонтанно, в то время как в обществе существует остро сформулированный запрос на управление и регуляцию процесса социализации молодежи, отвечающий современным требованиям (Стратегия молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года, 2024).

Вместе с тем в западной литературе данные феномены исследуются достаточно давно, в различных их проявлениях.

Собственно, в данной статье мы и попытаемся показать примеры исследований «социального суще-

ствования» представителей фэндома в разных научных контекстах и в разных странах. Особое внимание будет уделено исследованиям, соотносящимся с проблематикой социальной психологии (психология групп, общения, личности), психологией здоровья, спорта, массовых коммуникаций, психологией обучения, клинической психологией и маркетингом.

Цель теоретического обзора — выявить наиболее исследуемые и значимые характеристики фэндома как социального института, в котором происходит социализация части современной молодежи, что может способствовать расширению знаний о феномене и более целостном его понимании.

Феноменология современных фэндомов

Как уже отмечалось, неудовлетворенные потребности, порождаемые изменениями в социуме, побуждают молодежь искать новые сферы их удовлетворения. Потребности напрямую связаны с мотивами, а мотивы — с целями. Поэтому начнем с анализа целей, которые можно достигать в сообществах фэндомов.

В качестве целей участников сообществ фанатов, наиболее часто упоминаемых в работах, можно назвать:

- получение удовольствия;
- помощь другим;
- обучение;
- достижение признания;
- профессиональный рост;
- усвоение новых культурных знаний;
- переживание инсайтов;
- самосовершенствование и самореализацию;
- преобразование как изменение себя и окружающей действительности (Nam, Jung, 2022; Plante et al., 2021).

Кумиры поп-культуры в современном обществе выступают в качестве новых референтов, обладающих способностью формировать сообщества преданных и полных энтузиазма поклонников, образующих фэндомы. На примере изучения фанатов из разных стран можно наблюдать за процессами формирования индивидуальной и коллективной идентичности, а также способов самоидентификации молодежи. Готовность следовать групповым нормам, поддержка своих кумиров, уважение к их вкусам, целеустремленный образ жизни, оптимизм в отношении будущего, желание следовать стилю жизни кумира — характеристики, отличающие представителей фэндомов. Как отмечают некоторые авторы, участников фэндома можно рассматривать как представителей цифровой субкультуры, которые отличаются от других посредством вышеупомянутых внутригрупповых характеристик (Mahdizadeh Taleshi, Maghamianzadeh, 2022; Lee, 2021; Zhou, et al, 2023).

Цифровая среда способствует появлению новых форм участия фанатов в различных областях: это комментирование контента, участие в брендовых онлайн-сообществах, фан-подписка. Появляется мотивация к установлению межличностных отношений с другими

людьми и обретается чувство сопричастности и общности, удовольствия и наслаждения жизнью. В результате стремления поддержать знаменитость улучшается знание иностранного языка.

Психологическая теория собственности дополнительно разъясняет эту взаимосвязь, которая определяется как чувство обладания, как если бы объект или идея принадлежали представителю фэндома, что является предиктором установок и поведения. Фанат, как владелец, подразумевает цель обладания как выражение того, кто он есть, где фэндом выступает как часть психологической идентичности владельца, оказывая влияние на сопричастность, на отношения, мотивацию и поведение человека (Van Dyne, Pierce, 2004). Психологическая принадлежность к фэндому помогает формировать транснациональный фэндом, во многом существующий благодаря самим его членам, в особенности переводчикам, делающим возможным распространение идей и контента в разных культурах и языках. Это позволяет объединять людей из разных стран и культур в рамках одного фэндома (Wongseeree, O'Hagan, Sasamoto, 2019; Nam, Jung, 2022, и др.). Психологический элемент сопричастности составляет основу принадлежности к фэндому и сообществу в целом, тем самым ценности фэндома переносятся в более широкое сообщество, формируя глобальный медиаконтекст.

DeLuca K. рассматривает членов фэндома как представителей онлайн-сообществ и/или родственные группы, в которых общая идентичность и опыт формируются в онлайн-пространствах, в частности посредством создания и распространения мультимодальных текстов — композиций. Одна из практико-ориентированных идей данного автора заключается в том, чтобы в педагогике использовать опыт цифровых медиа и практик фэндомного письма для внедрения в процесс обучения в классе. Это может также помочь людям в повседневной жизни повысить грамотность, а также полезно преподавателям и исследователям в области риторики и изучения письменной речи. Значимость данной идеи еще и в том, что тексты связаны напрямую с потребностями, интересами, индивидуальностью представителей фэндомов, т. е. затрагивают важные для учащихся темы и проблемы в рамках сообщества, к которому они принадлежат. Существенным является тот факт, что фэндомы могут функционировать как пример такого рода общественных объединений и онлайн-сообществ, с которыми люди взаимодействуют каждый день. Также такие фэндомы могут служить примерами обучения риторике и методам составления текстов, повышая грамотность в фанатских объединениях (например, фэндом, посвященный «Игре престолов», «моему маленькому Пони» или «Подземельям и Драконам» (DeLuca, 2018; Edwards, Chadborn, Plante, 2019; Wongseeree, O'Hagan, Sasamoto, 2019).

Таким образом, DeLuca предлагает 1) использовать онлайн-пространство как новую «аудиторию» для развития навыков написания публичных речей, причем эти тексты выходят за рамки фэндома в гражданское

общество за счет «цифрового» взаимодействия; 2) ориентировать существующую педагогическую практику на имеющиеся аффективные взаимодействия (фэндомы уже увлекают студентов и занимают особое место в их жизни, что можно использовать в организации учебного процесса); 3) обучение переносу навыков публичного письма. Включение в фэндомы может помочь развить такие ключевые навыки, как чтение, создание мультимедийных текстов, сбор и анализ обратной связи (DeLuca, 2018).

Общие цели участников фэндомов отражают их понимание социальной идентичности и коллективного духа. Время, энергия и труд, потраченные на поддержание и формирование пространств с помощью мультимодальных композиций, подчеркивают не только их вклад в саму тему фэндомов, но и их вклад друг в друга, а также коллективный дух группы как фэндомов. По сути, это и есть работа над созданием единой идентичности, что придает текстам цель и направленность — не только откликнуться на тему или контент фэндомов и участвовать в его формировании, но и создавать сам фэндом, его идентичность и дух. Эмоциональные аспекты фэндомов, характеризующиеся дружбой и разделением коллективного духа, создают новые возможности для публичного письма, в котором используется глубокая эмоциональная связь между людьми с общими интересами и увлечениями (DeLuca, 2018).

Важное значение в деятельности членов фэндомов выполняет написание историй, основанных на медиаматериале (книга, фильм, телешоу, комикс или видеоигра). Эти истории пишутся как часть более широкого круга мероприятий, которые фанаты используют для «погружения в себя» в качестве полноценных представителей фэндомов (это может быть фан-арт, фан-видео, критический анализ или обзоры по соответствующей объединяющему объекту тематике). Как написание фанфиков, так и чтение ради удовольствия предполагает осмысление, которые подразумевают сотворчество. При этом существует связь между написанием фанфиков и социальными отношениями. Данная идея подкрепляется существованием художественной литературы о реальных людях, когда фанфики посвящены любимым знаменитостям, а не любимым вымышленным персонажам. Причем как с теми, так и с другими могут возникать отношения зависимости (Branch, Wilson, Agnew, 2013). Значение фанфиков также можно рассматривать как разновидность воображаемой игры, в которой участники получают удовольствие от творческого процесса (Barnes, 2015).

Таким образом, написание фанфиков развивает воображение, приносит удовольствие от контакта с персонажами, выступает как моделирование ситуаций взаимодействия, расширяет ролевой репертуар, развивает реальные коммуникативные навыки.

В современном интернет-пространстве все большую популярность получают особые онлайн комиксы — вебтуны. Они существуют преимущественно в цифровом виде для чтения онлайн на веб-платформах, совмести-

мых с мобильными устройствами. На сегодняшний день вебтуны в качестве источников трансмедийного повествования адаптированы в фильмы, драмы, игры и мюзиклы, становясь важной частью растущей медиаиндустрии. Ориентированные на массовую аудиторию, где непрофессионалы могут создавать и публиковать свой контент, привлекая все новых участников, вебтуны позволяют использовать различные виды творческой активности: перевод текстов, использование коллективных знаний, решение разных конкретных творческих задач, которые основаны на культуре участия и вовлеченности (Kim, Yu, 2019; Kim, Hwang, Kim, 2021).

Например, тайваньская молодежь находится под глубоким влиянием японской культуры (индустрии) АСГ (анимации, комиксов и игр) под названием Otaku, которая объединяет субкультурную группу с уникальными ценностями, члены которой заинтересованы в конкретном жанре или объекте, обладают исключительным знанием о нем, но имеют сложности с социализацией (Kam, 2012). Otaku при этом хорошо разбираются в технологических продуктах и умеют ими пользоваться. В проведенном исследовании авторы изучали влияние технологических инноваций на идентичность отаку с внутренней (для отаку) и внешней (контрольная группа) точек зрения. Интересно, что в данной работе в рамках теории распространения инноваций была предложена предварительная модель идентичности отаку (OIM), включающая четыре компонента: технологические инновации, социальную систему субкультуры, социальную идентичность субкультуры и социальное присутствие (сетевое и физическое присутствие). В социальной системе были выделены четыре компонента: социальные нормы, социальный контроль, социальная поддержка и социальное взаимодействие (Ho, Tsai, Lin, 2019). Собственно, еще в 2012 году Хинк считал, что фэндомы и их фан-группы способны стать общественными объединениями — группами людей, которые влияют на общественную сферу и действуют в ней (Hinck, 2012).

Косплей как фэндом зародился в Японии, но уже давно завоевал большое количество приверженцев в разных странах. В одном из исследований авторы объединили в качестве объяснительной модели функционирования фэндомов косплея три теории: теорию нарушения ожиданий (Burgoon, Hale, 1988), теорию социальной идентичности и теорию эмоционального объединения. Любители косплея рассчитывают сблизиться друг с другом и разделить свою общую идентичность. Нарушение ожиданий зависит от контекста. На фестивале косплееры выступают на сцене и в зале, получая удовольствие от общения с другими. В рамках фестивалей некоторые виды поведения рассматриваются как негативные, которые разрушают их связь и праздник, в то время как другие — как позитивные, способствующие поддерживать гармоничные и дружеские связи, развивать фэндом и укреплять отношения. В этих ожиданиях от общения подчеркиваются три фактора: характеристики коммуникатора, характеристики отно-

шений и контекст. Авторы считают, что идентичность косплеера представляет собой важнейшую особенность коммуникатора. Косплееры управляют сетью сложных межличностных отношений, установленных в общем пространстве, отношения строятся на статусе или доверии. Взаимодействие с представителями фэндома создает близкие эмоциональные контакты. Наконец, характеристики контекста определяют ожидания от конкретной встречи, которая включает в себя как особенности окружения, так и взаимодействия. Взаимодействие косплееров и фанатов на фестивалях в рамках этой «игры» может помочь укрепить нормальный социальный порядок (Tang, Song, Wang, 2023).

В спортивной психологии также изучается проблема роли фэндомов с разных точек зрения, причем интерес к фэндомам возник в связи с анализом роли спортивных фанатов (Plante et al., 2021).

Фэндом лежит в основе широкого спектра фундаментальных спортивных мероприятий. Одной из важнейших тем выступает выделение критериев, которые позволяют отличить обычных болельщиков от представителей спортивного фэндома. Традиционно психологические исследования спортивных фанатов опирались на представления об идентичности как фиксированной величине, с чем были не согласны Miller и Benkwitz, предложившие три модели легитимизации идентичности фаната: а) долговременная устойчивость принадлежности («несмотря ни на что»), б) логический выбор, в) эмоциональный императив.

Необходимо также понимание культурных особенностей, которые могут способствовать или ограничивать формирование идентичности в футбольном фэндоме. Вопросы идентичности, эмоциональной привязанности, долгосрочных обязательств, «охоты за славой» и прагматичного выбора команды в рассказах о фэндоме показаны как проблемы, волнующие изначально членов фэндома, которые по-разному проявляются в конкретных видах деятельности, зависящих от контекста. Эти результаты соответствуют недавним исследованиям в области дискурсивной психологии о подвижной идентичности в спорте и дополняют их. Авторы полагают, что более продуктивно, вместо того, чтобы пытаться выявить элементы «аутентичного» футбольного фэндома, отличающего его от обычных поклонников, обратить внимание на собственные рассказы фанатов о принадлежности к их фэндомам и кумирам (Miller, Benkwitz, 2016). Кроме того, в данной работе также подчеркивается роль спортивных фэндомов в маркетинге: особенно в наиболее коммерциализированных массовых видах спорта, например в футболе (Miller, Benkwitz, 2016). При этом фэндомные зоны можно рассматривать как общественные пространства (Avalos, Dori-Nacohen, 2019).

Фэндомы исследовались в контексте взаимосвязи видеоигр как того, что создает множество гражданских «религий», с целью развития теории социальных коммуникаций и связей с общественностью. Индустрия видеоигр создает множество так называемых «граж-

данских» религий, основанных на различных игровых сериях, которые не являются взаимоисключающими, причем фанаты вносят свой вклад в фан-культуры самых разных игр. Игровая индустрия создает «гражданские религии» на основе игровых серий, формируя лояльные фан-сообщества. Успех таких кампаний зависит от качества отношений с аудиторией через доверие, вовлеченность и приверженность. Геймеры используют игровые элементы для формирования идентичности, которая переносится в реальный мир через конвенции и косплей. Связи с общественностью становятся инструментом изучения гражданской религии, поскольку она формируется через построение отношений, что может использоваться для продвижения игровых брендов (Spaulding, 2016).

Отдельная и огромная тема — это фэндомы, связанные с музыкой (поп, рок и пр.), которые повторяют основные характеристики, изложенные ранее. Это коллективный энтузиазм и преданность поклонников определенным музыкальным исполнителям, группам или жанрам, формирование особой идентичности и выполнение разнообразных видов творческой активности (посещение концертов; создание фан-артов; участие в онлайн-сообществах; использование медиа, связанных с любимым исполнителем; написание фанфиков и пр.). Понятно, что эти сообщества выполняют значимую роль в продвижении и поддержке карьеры артистов, а также в формировании культурных тенденций в музыкальной индустрии (Edlom, 2022).

Теперь остановимся на роли фэндомов как той среды, которая влияет на психологическое здоровье членов фэндома. Как среди медицинских работников, так и среди психологов, а также в средствах массовой информации растет осознание тревожной тенденции, когда дети и подростки, пользующиеся аудиовизуальными алгоритмическими платформами социальных сетей (например, TikTok), заявляют о функциональных психических нарушениях, которые несовместимы с классическими психиатрическими методами или отличаются от них своей нозологией. Канадские ученые полагают, что существует настоятельная необходимость в целенаправленном эмпирическом исследовании этого тревожного феномена, связанного с изучением влияния социальных сетей на психическое здоровье (Haltigan, Pringsheim, Rajkumar, 2022). Одна из форм проявления таких негативных явлений названа «субкультура больных в TikTok» (Harness, Getzen, 2022), она часто проявляется в форме диссоциативного расстройства идентичности и связана с ним (DID) (Christensen, 2022).

Молодые люди, активно погруженные в социальные сети, включаясь в соответствующие фэндомы, демонстрируют все более широкую распространенность индивидуальной самодиагностики, включая тревогу, депрессию, расстройства пищевого поведения, аутизм и состояния, соотносящиеся с гендерной идентичностью. Развитие этой тенденции подчеркивает настоятельную необходимость углубления понимания влияния социальных сетей на психическое здоровье,

включая его фенотипические клинические проявления и возможность того, что все более алгоритмизируемые платформы социальных сетей могут служить средством передачи социального заражения психическими заболеваниями, которые участники платформы или фэндома диагностируют у себя самостоятельно (Haltigan, Pringsheim, Rajkumar, 2022). В фэндоме можно принять на себя любую патологическую или асоциальную роль, без связи с эмпирической реальностью (Griffith, Stein, 2021).

Говоря о негативном влиянии фэндомов, можно отметить, что в его рамках чувства, эмоции и убеждения усиливаются, что может увеличить вероятность того, что трансформированная идентичность будет овеществлена и включена в я-концепцию человека, независимо от того, что он думает в соответствии с внешней реальностью. Существенная проблема заключается в том, что способность регулировать эмоции в зависимости от характера своей самоидентификации все чаще опосредуется технологиями извне, а не внутренним аутентичным миром самой личности. На наш взгляд, признание такой возможности исследователями и практиками в области психического здоровья и реагирование на нее является приоритетной задачей психологии здоровья и здравоохранения в целом.

Так, например, у японской молодежи в результате исследований обнаружилось, что идентичность, связанная с аниме, кумирами и хип-хопом, была позитивно связана с тревожностью, агрессией, симптомами депрессии и склонностью к самоубийству. Наоборот, идентичность, соотносимая с модой и спортом, не приводила к негативным или же положительным психологическим последствиям. Кроме того, данная работа продемонстрировала, что репутация объекта фэндома опосредует неблагоприятные психологические последствия (Liu, Liu, Weng, 2022).

Среда социальных сетей является фактором риска для психического здоровья подростков и молодежи, страдающих повышенной личностной психопатологией и формирующейся идентичностью в период перехода к взрослой жизни. Поэтому анализ роли используемых технологий в социальных сетях является значимой проблемой выявления истоков современных социогенных детерминант психического и психологического здоровья молодого поколения (Haltigan, Pringsheim, Rajkumar, 2023).

В то же время, положительное влияние социальных онлайн-сообществ на преодоление стресса, построение отношений, обмен опытом а также на усиление чувства сопричастности и среди людей, страдающих психическими заболеваниями, а также других меньшинств и маргинализированных групп, достаточно проанализировано и доказано во множестве работ (Christensen, 2022; MacKinnon, Kia, Lacombe-Duncan, 2021; Edwards, Chadborn, Plante, 2019).

Данные исследования подчеркивают необходимость целенаправленного вмешательства в работу с молодежью, подчеркивая важность широкой осведом-

ленности о возможности социального заражения, влияющего на психические заболевания и трудности при формировании социальной идентичности у молодых людей. Также такая работа важна для родителей подростков и молодежи и, безусловно, специалистов помогающих профессий (педагогов, психологов, медиков, консультантов и др.).

Обсуждение результатов обзора

На основании ряда зарубежных источников мы выделили два ядерных компонента структурно-содержательной модели фэндома: это социальная идентичность с сообществом вокруг объекта его внимания и «поклонения» и степень включенности в разнообразные виды активности, связанные с данным объектом. Также мы присоединяемся к идее, согласно которой в качестве четырех основных компонентов любой субкультуры и фэндома (как ее частного варианта) выступают групповые нормы, социальная поддержка, социальное взаимодействие и социальный контроль (Mahdizadeh Taleshi, Maghamianzadeh, 2022; Lee, 2021; Логвинова, 2022; Но, Tsai, Lin, 2019).

Каждый из компонентов выполняет ряд функций. Но подчеркнем только фундаментальные. Социальное взаимодействие, как давно постулируется в рамках социальной психологии, порождает все социально-психологические феномены, которые, в случае фэндома, будут детерминироваться его объектом (герой, фильм, серия книг и т. п.). Иными словами, главная функция данного компонента — порождение и развитие. В результате характера взаимодействия и в зависимости от того, что понимается как его предмет (например, у Поттерианцев объект — книги, посвященные Гарри Поттеру, но кто-то будет концентрировать внимание на самом Гарри, кто-то на Гермионе и т. п. и совершать активность внутри фэндома, связанную с данными персонажами в контексте сюжета), внутри сообщества будут формироваться соответствующие нормы и правила общения, включающие выбор творческой активности (написание фанфиков, перевод на другие языки, обучение других фанатов как пояснение смыслов, сочинение музыки и т. д.). Социальная поддержка активизирует ресурсы участников и обеспечивает оптимизацию их психологического состояния. Социальный контроль выполняет двойную функцию: обеспечивает выполнение норм и ролевое поведение членов фэндома, а также либо возвращает «отступников», либо способствует их изоляции и вытеснению из сообщества. Результатом взаимодействия и его содержанием выступают, согласно классическим отечественным теориям (Б.Г. Ананьев, В.Н. Мясищев, Б.Д. Парыгин и другие, а также гуманистическому подходу в консультировании и психотерапии), межличностные отношения, качество которых взаимосвязано со степенью вовлеченности представителей фэндома в разные виды активности и деятельности.

Самые популярные фэндомы 2025 года демонстрируют силу сообщества и общей страсти. Будь то К-поп, игровые франшизы или блокбастеры, эти фэндомы изменили представление в мире о развлечениях, продемонстрировав их глобальные масштабы. По мере того, как вовлечение фанатов продолжает развиваться, могут появляться новые фэндомы, но самые большие существующие в мире фэндомы, как уже многократно отмечалось, основаны на общей идентичности, коллективном духе, творчестве, взаимосвязях и взаимоотношениях, а также преданности делу и своему фэндому.

Подводя итоги, мы предлагаем, на основе проделанного анализа, структурно-содержательную модель компонентов фэндомы, которая представлена на рис. 1.

Соответственно, содержание социальной идентификации (ее предмет), качество межличностных отношений, а также степень вовлеченности в фэндом, как

мы полагаем, будут выступать предикторами психологического здоровья участников фэндомы (Mahdizadeh Taleshi, Maghamianzadeh, 2022; Lee, 2021; Логвинова, 2022; Ho, Tsai, Lin, 2019).

Заключение

В качестве основных выводов отметим следующие выявленные факты, связанные с изучением фэндомов в западной литературе.

Практически во всех работах социальная идентичность понимается как сущностная характеристика объединения в фэндом, как его ядерный компонент. Описана структурно-содержательная модель фэндомы, включающая социально-психологические компоненты, типы присутствия в фэндоме.

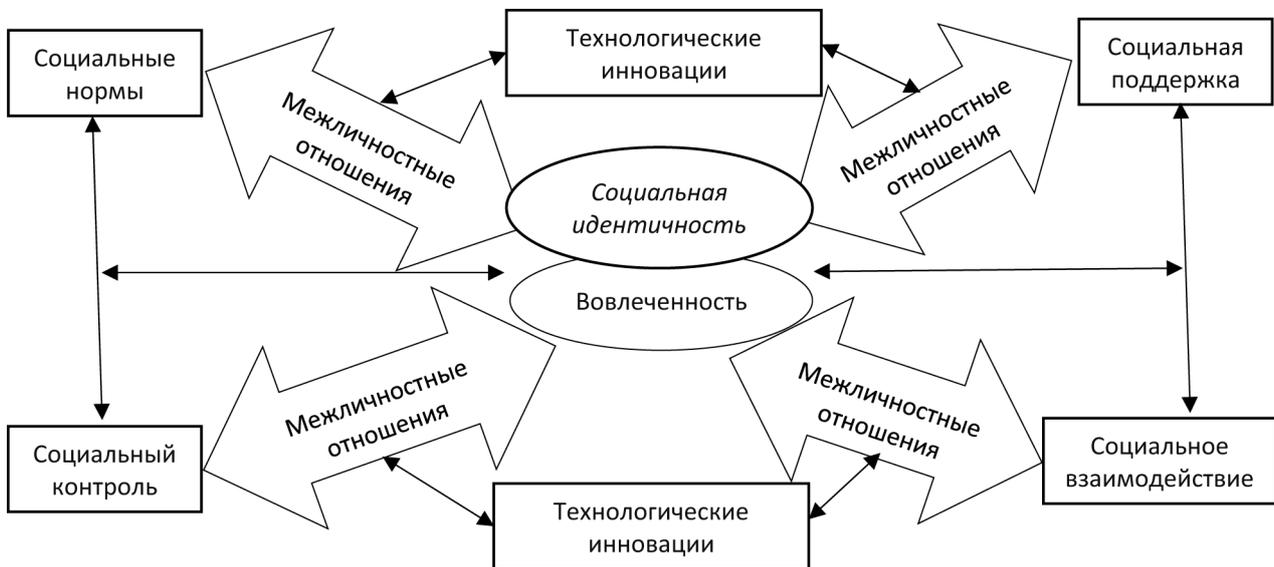


Рис. 1 Основные структурно-содержательные составляющие фэндомы как вида субкультуры

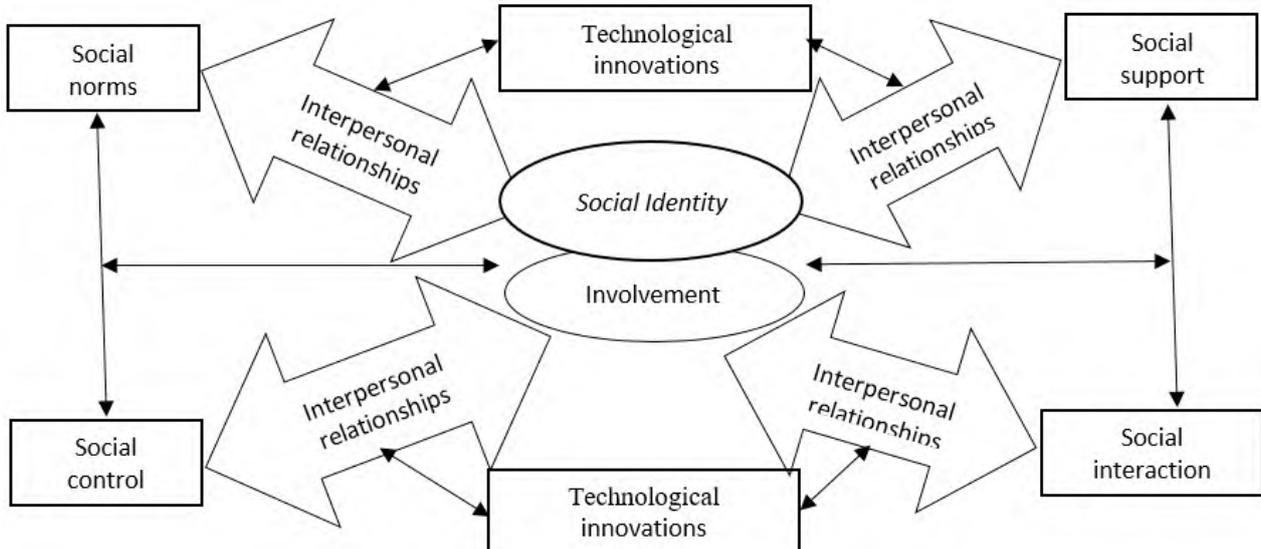


Fig. 1 The main structural and substantive components of fandom as a type of subculture

Социальная идентичность, вовлеченность и моделирование ситуаций взаимодействия в рамках фэндом-расширяют ролевой репертуар и развивают реальные коммуникативные навыки.

Фэндом имеет явную взаимосвязь с техническими инновациями, которые создают условия для развития данной структуры, особенно в рамках сети Интернет.

Включение в фэндом может оказывать как позитивное, так и негативное воздействие на развитие личности. Результаты показывают, что идентичность, соотносимая с аниме, кумирами и хип-хопом, положительно связана с тревожностью, агрессией, симптомами депрессии и склонностью к самоубийству, в то время как идентичность, соотносимая с модой и спортом, не приводила к негативным или положительным психологическим последствиям.

Фэндом, как особая группа потребителей, известна своей исключительной преданностью, что накладывает свою специфику на взаимодействие с социальной и с экономической сферами.

В современном информационном обществе фэндомы заняли особую позицию как зоны объединения социальных идей и экономических потоков. Подобное пересечение создает условия как для формирования идентичности и мировоззрения у разных групп населения, так и для экономической выгоды обществу.

Фэндомы способны порождать «ритуальные» действия, подобные существующим в религии, что может еще больше связывать членов фэндомов с сообществом.

Поскольку подростки — это наиболее чувствительная группа населения, предлагается измерять и улучшать их психическое здоровье косвенно, через принадлежность к фэндомам, а не вмешиваться напрямую.

Используя результаты деятельности членов фэндомов в системе образования и экономики можно создать новые пути для обучения и прибыльные экономи-

ческие ниши, опираясь на социальную идентичность, вовлеченность, чувство обладания и сформированные крепкие межличностные и социальные отношения.

Существует необходимость улучшения психического здоровья молодого поколения путем устранения стигматизации некоторых дискриминируемых культурных групп.

Ограничения. Основным ограничением мы считаем далеко не полный анализ публикаций по заявленной проблеме, а также отсутствие метаанализа и неиспользование современных возможностей применения искусственного интеллекта для обобщения имеющихся исследований и реализации междисциплинарного подхода к изучению фэндомов как вида субкультуры и современного социального интернет-сообщества.

Limitations. We consider the main limitation to be a far from complete analysis of publications on the stated problem, as well as the lack of meta-analysis and modern possibilities of using artificial intelligence to summarize existing research and implement an interdisciplinary approach to the study of fandom as a type of subculture and the modern social Internet community.

Перспективы исследования. В дальнейшем исследовании фэндомов мы предлагаем использовать междисциплинарный подход, который позволит рассмотреть данную проблему не на внутриотраслевом уровне, но комплексно и системно, используя возможности интеграции разных научных областей.

Research perspectives. As a further development of fandom research, we propose to use an interdisciplinary approach that will allow us to consider this problem not at the intra-industry level, but in a comprehensive and systematic manner, using the possibilities of integrating different scientific fields.

Список источников / References

1. Гревцев, И.А., Кожухарь, Г.С. (2024). К проблеме влияния субкультур и фэндомов на социализацию молодежи. В: *Социальная психология: Вопросы теории и практики. Матер. IX Междуна. научно-практ. конференции памяти М.Ю. Кондратьева* (с. 166—168). М.: Изд-во МГППУ.
Grevtsev, I.A., Kozhukhar, G.S. (2024). On the problem of the influence of subcultures and fandoms on the socialization of youth. In: *Social psychology: Issues of theory and practice. Mater. IX International Scientific and Practical Conference in memory of M.Y. Kondratiev* (pp. 166—168). Moscow: MGPPU Publishing House. (In Russ.).
2. Логвинова, М.И. (2022). Разработка и апробация методики «Диагностика признаков молодежной субкультуры в малых социальных группах». *Экспериментальная психология*, 15(4), 216—230. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2022150414>
Logvinova, M.I. (2022). Development and testing of the methodology «Diagnostics of signs of youth subculture in small social groups». *Experimental Psychology (Russia)*, 15(4), 216—230. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/exppsy.2022150414>
3. Нагоева, Л.Х. (2011). Ценностные ориентации: Понятие и феномен. *Новые технологии*, 4, 286—289. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17299016> (дата обращения: 17.02.2026).
Nagoeva, L.Kh. (2011). Value orientations: Concept and phenomenon. *New Technologies*, 4, 286—289. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17299016> (viewed: 17.02.2026).
4. Омельченко, Е.Л. (2000). *Молодежные культуры и субкультуры*. М.: Ин-т социологии РАН.
Omelchenko, E.L. (2000). *Youth cultures and subcultures*. Moscow: Institute of Sociology of the Russian Academy of Sciences (In Russ.).

5. Саградова, Т.Г. (2023). Влияние современной сетевой субкультуры «аниме» на сознание несовершеннолетних. *Российский девiantологический журнал*, 3(4), 394—402. <https://doi.org/10.35750/2713-0622-2023-4-394-402>
Sagradova, T.G. (2023). Influence of modern online subculture «anime» on the consciousness of minors. *Russian Journal of Deviant Behavior*, 3(4), 394—402. (In Russ.). <https://doi.org/10.35750/2713-0622-2023-4-394-402>
6. Стратегия молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года: Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 августа 2024 г. № 2233-р. (2024). URL: <http://static.government.ru/media/files/jBrmuJi7WMLGBOFtXWWhrMIzKFCgIqqO7.pdf> (дата обращения: 17.02.2026).
Strategy for youth policy in the Russian Federation for the period up to 2030: Approved by the Order of the Government of the Russian Federation of August 17, 2024 No. 2233-r. (2024). URL: <http://static.government.ru/media/files/jBrmuJi7WMLGBOFtXWWhrMIzKFCgIqqO7.pdf> (viewed: 17.02.2026).
7. Халлоуэлл, А.И. (2011). Культура, личность и общество. В Л.А. Мостова (составитель): *Антология исследований культуры: Символическое поле культуры* (с. 115—150). М., СПб.: Центр гуманитарных инициатив.
Hallowell, A.I. (2011). Culture, personality and society. In L.A. Mostova (compiler): *Anthology of Cultural Studies: The Symbolic Field of Culture* (pp. 115—150). Moscow, St. Petersburg: Center for Humanitarian Initiatives. (In Russ.).
8. Avalos, X., Dori-Nacohen, G. (2019). Criticism, consensus, and fandom: Demonstrated practices from a sports Facebook fan page. *Discourse, Context & Media*, 29. <https://doi.org/10.1016/j.dcm.2018.11.006>
9. Barnes, J.L. (2015). Fanfiction as imaginary play: What fan-written stories can tell us about the cognitive science of fiction. *Poetics*, 48, 69—82. <https://doi.org/10.1016/j.poetic.2014.12.004>
10. Branch, S.E., Wilson, K.M., Agnew, C.R. (2013). Committed to Oprah, Homer, or House: Using the investment model to understand parasocial relationships. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(2), 96—109. <https://doi.org/10.1037/a0030938>
11. Burgoon, J.K., Hale, J.L. (1988). Nonverbal expectancy violations: Model elaboration and application to immediacy behaviors. *Communication Monographs*, 55(1), 58—79. <https://doi.org/10.1080/03637758809376158>
12. Christensen, E.M. (2022). The online community: DID and plurality. *European Journal of Trauma and Dissociation*, 6(2), Article 100257. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2021.100257>
13. DeLuca, K. (2018). Shared passions, shared compositions: Online fandom communities and affinity groups as sites for public writing pedagogy. *Computers and Composition*, 47, 75—92. <https://doi.org/10.1016/j.compcom.2017.12.003>
14. Edlom, J. (2022). The engagement imperative: Experiences of communication practitioners' brand work in the music industry. *Media and Communication*, 10(1), 66—76. <https://doi.org/10.17645/mac.v10i1.4448>
15. Edwards, P., Chadborn, D.P., Plante, C.N. (2019). *Meet the Bronies: The psychology of the adult My Little Pony fandom*. Jefferson City: McFarland.
16. Griffith, F.J., Stein, C.H. (2021). Behind the hashtag: Online disclosure of mental illness and community response on Tumblr. *American Journal of Community Psychology*, 67(3—4), 419—432. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12483>
17. Harness, J., Getzen, H. (2022). TikTok's sick-role subculture and what to do about it. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 61(3), 351—353. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2021.09.312>
18. Henrich, S., Worthington, R. (2023). Let your clients fight dragons: A rapid evidence assessment regarding the therapeutic utility of 'Dungeons & Dragons'. *Journal of Creativity in Mental Health*, 18(3), 383—401. <https://doi.org/10.1080/15401383.2021.1987367>
19. Hinck, A. (2012). Theorizing a public engagement keystone: Seeing fandom's integral connection to civic engagement through the case of the Harry Potter Alliance. *Transformative Works and Cultures*, 10. <https://doi.org/10.3983/twc.2012.0311>
20. Ho, T.-Y., Tsai, H.-T., Lin, P.-H. (2019). The effects of technology innovation and network presence on Otaku identity. *Technological Forecasting & Social Change*, 144, 82—92. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2019.04.008>
21. Kam, T.H. (2013). The common sense that makes the 'otaku': Rules for consuming popular culture in contemporary Japan. *Japan Forum*, 25(2), 151—173. <https://doi.org/10.1080/09555803.2012.743481>
22. Kim, S., Hwang, S.Y., Kim, J. (2021). Factors influencing K-pop artists' success on V live online video platform. *Telecommunications Policy*, 45(3), Article 102090. <https://doi.org/10.1016/j.telpol.2020.102090>
23. Kim, J.-H., Yu, J. (2019). Platformizing webtoons: The impact on creative and digital labor in South Korea. *Social Media + Society*, 5(4), Article 2056305119880174. <https://doi.org/10.1177/2056305119880174>
24. Lee, E. (2021). Always fans of something: Fandom and concealment of taste in the daily lives of young Koreans. *Korean Anthropology Review*, 5, 53—78. URL: <https://hdl.handle.net/10371/174377> (viewed: 17.02.2026).
25. Liu, Y., Liu, Y., Wenc, J. (2022). Does anime, idol culture bring depression? Structural analysis and deep learning on subcultural identity and various psychological outcomes. *Heliyon*, 8(9), Article e10567. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10567>
26. MacKinnon, K.R., Kia, H., Lacombe-Duncan, A. (2021). Examining TikTok's potential for community-engaged digital knowledge mobilization with equity-seeking groups. *Journal of Medical Internet Research*, 23(12), Article 30315. <https://doi.org/10.2196/30315>
27. Mahdizadeh Taleshi, S.M., Maghamianzadeh, M. (2022). Teenagers and fandom, norms of totality digital subculture, quarterly. *Journal of Social sciences*, 29(97), 205—243. <https://doi.org/10.22054/qjss.2023.72266.2606>
28. Miller, P.K., Benkwitz, A. (2016). Where the action is: Towards a discursive psychology of «authentic» identity in soccer fandom. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 40—50. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.11.002>

29. Nam, J., Jung, Y. (2022). Exploring fans' participation in digital media: Transcreation of webtoons. *Telecommunications Policy*, 46(10), Article 102407. <https://doi.org/10.1016/j.telpol.2022.102407>
30. Plante, C.N., Reysen, S., Brooks, T.R., Chadborn, D. (2021). *CAPE: A multidimensional model of fan interest*. Texas City: CAPE Model Research Team. URL: https://www.researchgate.net/publication/355466943_CAPE_A_multidimensional_model_of_fan_interest (viewed: 17.02.2026).
31. Spaulding, C. (2016). Applying the devotional-promotional model to the videogame «Faithful». *Public Relations Review*, 42(2), 359–365. <https://doi.org/10.1016/j.pubrev.2016.01.004>
32. Tang, J., Song, B., Wang, Y. (2023). Fandom in comic-con: Cosplay tourists' interaction and emotional solidarity. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 54, 346–356. <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2023.01.005>
33. Van Dyne, L., Pierce, J.L. (2004). Psychological ownership and feelings of possession: Three field studies predicting employee attitudes and organizational citizenship behavior. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 25(4), 439–459. <https://doi.org/10.1002/job.249>
34. Wongseree, T., O'Hagan, M., Sasamoto, R. (2019). Contemporary global media circulation based on fan translation: A particular case of Thai fansubbing. *Discourse Context & Media*, 32, Article 100330. <https://doi.org/10.1016/j.dcm.2019.100330>
35. Zhou, B., Xiong, Q., Li, P., Liu, S., Wang, L-en., Chris Ryan, C. (2023). Celebrity involvement and film tourist loyalty: Destination image and place attachment as mediators. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 54, 32–41. <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2022.11.004>

Информация об авторах

Галина Сократовна Кожухарь, 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/0000-0002-8680-1188>, e-mail: kozhuhargs@mgppu.ru

Иван Артемович Гревцев, аспирант кафедры теоретических основ социальной психологии, факультет социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-7572-2989>, e-mail: beliywolk013@mail.ru

Information about the authors

Kozhukhar Galina Sokratovna, Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Department of Theoretical Foundations of Social Psychology, Faculty of Social Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8680-1188>, e-mail: kozhuhargs@mgppu.ru

Grevtsev Ivan Artemovich, Postgraduate Student, Department of Theoretical Foundations of Social Psychology, Faculty of Social Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-7572-2989>, e-mail: beliywolk013@mail.ru

Вклад авторов

Кожухарь Г.С. — идеи научного обзора; подбор иностранных источников, перевод статей, их анализ, обобщение. Гревцев И.А. — анализ части научных источников, применение сравнительного анализа данных; дополнительный подбор иностранных источников; перевод на английский язык, оформление текста и списка литературы по требованиям.

Авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Kozhukhar G.S. — ideas of the scientific review; selection of foreign sources and their analysis, generalization.

Grevtsev I.A. — analysis of some scientific sources, application of comparative data analysis; additional selection of foreign sources; translation into English, formatting of text and bibliography according to requirements.

The 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 19.04.2025

Поступила после рецензирования 21.09.2025

Принята к публикации 16.12.2025

Опубликована 30.03.2026

Received 2025.04.19.

Revised 2025.09.21.

Accepted 2025.12.16.

Published 2026.03.30.

Обзорная статья | Review paper

Особенности психологической сепарации молодежи от родителей

А.А.Нестерова¹ ✉, А.В. Косолапова^{1,2}

¹ Государственный университет просвещения, Москва, Российская Федерация

² Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС»,
Москва, Российская Федерация

✉ anesterova77@rambler.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Психологическая сепарация-индивидуация молодежи от родителей перестает восприниматься как универсальный линейный процесс «отделения» и все чаще рассматривается как культурно вариативный и технологически модифицированный феномен, в котором автономия и связь дополняют друг друга, а не противопоставлены. **Цель работы:** провести аналитический обзор зарубежных исследований последнего десятилетия с целью реконструкции эволюции теоретических моделей сепарации и выявления современных тенденций в изучении этого процесса. **Гипотеза.** Современные зарубежные исследования все в большей степени отказываются от западноцентричной модели сепарации в пользу понимания ее как «гибридного» процесса, в котором цифровизация коммуникации и культурные традиции (индивидуалистические vs. коллективистические) определяют специфику взросления и психологической зрелости. **Методы.** Теоретический анализ и систематизация научных публикаций за 2015–2025 гг., отражающих развитие концепций сепарации-индивидуации в зарубежной психологии. **Результаты.** Показано, что классическая структурная модель объяснения сепарации сохраняет методологическую значимость, однако ее интерпретация трансформируется под влиянием цифровой среды («гибридная сепарация») и кросс-культурных данных («интегративная индивидуация» в восточных культурах). Выявлено, что дисгармоничная сепарация коррелирует с трудностями в построении партнерских отношений, межпоколенческими конфликтами и снижением профессиональной самореализации. **Выводы.** Изучение и эффективное сопровождение процесса сепарации требует учета комплекса социально-психологических факторов: типа культуры, характера детско-родительских отношений, уровня цифровой вовлеченности семьи и индивидуальных особенностей личности. Это особенно важно для разработки культурно адаптированных диагностических инструментов и практик психологического консультирования.

Ключевые слова: психологическая сепарация, детско-родительские отношения, автономность, индивидуация, молодежь, взросление

Для цитирования: Нестерова, А.А., Косолапова, А.В. (2026). Особенности психологической сепарации молодежи от родителей. *Современная зарубежная психология*, 15(1), 17–26. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150102>

Characteristics of psychological separation of youth from parents

A.A. Nesterova¹ ✉, A.V. Kosolapova^{1,2}

¹ State University of Education, Moscow, Russian Federation

² University of Science and Technology MISIS, Moscow, Russian Federation

✉ anesterova77@rambler.ru

Abstract

Context and relevance. Psychological separation-individuation of youth from parents is no longer perceived as a universal, linear process of «detachment». Instead, it is increasingly understood as a culturally variable and technologically mediated phenomenon in which autonomy and connectedness are interrelated rather than mutually exclusive. **Objective.** To conduct an analytical review of international research from the past decade in order to reconstruct the evolution of theoretical models of separation and identify current trends in the study of this process. **Hypothesis.** Contemporary international research is progressively moving away from a Western-centric model of separation toward

conceptualizing it as a «hybrid» process, wherein digital communication and cultural traditions (individualistic vs. collectivistic) shape the specific pathways of maturation and psychological maturity. **Methods and materials.** Theoretical analysis and systematic synthesis of scholarly publications from 2015 to 2025 reflecting the development of separation-individuation concepts in international psychology. **Results.** The classical structural model of separation retains methodological relevance; however, its interpretation is being transformed under the influence of the digital environment («hybrid separation») and cross-cultural findings («integrative individuation» in Eastern cultures). Dysfunctional or disharmonious separation has been found to correlate with difficulties in establishing intimate partnerships, intergenerational conflicts, and reduced professional self-actualization. **Conclusions.** Effective study and support of the separation process require consideration of a complex set of socio-psychological factors, including cultural context, the quality of parent-child relationships, the family's level of digital engagement, and individual personality characteristics. This is particularly crucial for developing culturally adapted diagnostic tools and psychological counseling practices.

Keywords: psychological separation, parent-child relationships, autonomy, individuation, youth, maturation

For citation: Nesterova, A.A., Kosolapova, A.V. (2026). Characteristics of psychological separation of youth from parents. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(1), 17–26. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150102>

Введение

Важным условием психологического благополучия, самоэффективности и жизнеспособности личности на протяжении всего жизненного пути выступает степень и характер ее психологической автономии. Достижение зрелости предполагает способность опираться на собственные ресурсы, принимать самостоятельные решения и осуществлять психологическое отделение от семьи происхождения — процесс, в ходе которого формируется эмоциональная и финансовая независимость от родителей. В период ранней взрослости именно завершение сепарации-индивидуации рассматривается как одна из центральных задач психосоциального развития (Нестерова, 2011; Pini, Milord, 2023).

Однако в условиях современности наблюдается глобальная тенденция к «растягиванию» взросления: молодые люди все дольше остаются в образовательной среде (бакалавриат, магистратура), откладывая вступление в брак и начало трудовой деятельности, проявляют сниженную мотивацию к достижению жизненных целей и слабую вовлеченность в процессы саморазвития (Косолапова, 2023; Arnett, 2024). Одним из ключевых факторов, способствующих социальной незрелости и инфантилизации, является незавершенность или дисгармоничность процесса психологической сепарации от родительской семьи. Несбалансированное внутреннее отделение часто ведет к формированию созависимых отношений, затрудняет построение зрелых партнерских и семейных связей и воспроизводит паттерны зависимости в будущих детско-родительских отношениях. При этом сам процесс сепарации от родителей выполняет модельную функцию, определяя стратегии отделения от других значимых фигур на протяжении жизни.

В этих условиях особую актуальность приобретает анализ современных зарубежных исследований, посвященных процессам сепарации-индивидуации в период ранней взрослости. Современная психология все чаще отказывается от представления о сепарации как о линейном «отделении» от родителей в пользу понима-

ния ее как динамического баланса между автономией и связью, глубоко модифицированных цифровыми технологиями, культурными традициями и трансформацией жизненного цикла взросления.

Цель настоящего обзора — проанализировать эволюцию научного понимания психологической сепарации в зарубежной психологии за последние десятилетия через призму теоретических и эмпирических достижений. В соответствии с этой целью были сформулированы следующие **задачи**: 1) реконструировать историко-теоретическую траекторию развития концепций сепарации: от психоаналитических моделей к современным многомерным, нейрокогнитивным и кросс-культурным подходам; 2) выделить ключевые измерения сепарации, используемые в эмпирических исследованиях последнего десятилетия, и оценить их методологическую репрезентативность; 3) обобщить данные о социально-психологических факторах, влияющих на успешность сепарации (включая культурный контекст, цифровую коммуникацию и качество детско-родительских отношений), а также о последствиях дисгармоничной сепарации для межличностных отношений, профессиональной самореализации и психологического благополучия молодежи.

Гипотеза обзора состоит в том, что современные исследования все более отходят от универалистского понимания сепарации как линейного «отделения» и вместо этого акцентируют культурную вариативность и технологическую трансформацию этого процесса через концепты «гибридной сепарации» и «автономии в связности», что требует переосмысления классических представлений о взрослении и психологической зрелости.

Эволюция теоретических подходов к сепарации-индивидуации: от психоанализа к гибридным и реляционным моделям

Теоретические истоки идеи «психологической сепарации» восходят к классическому психоанализу, где процесс отделения ребенка от матери рассматри-

вался как центральный механизм формирования Я (У. Бион, П. Блос, Дж. Боулби, Д. Винникотт, О. Кернберг, М. Кляйн, Х. Кохут, М. Малер и др.). Уже в работах З. Фрейда обозначалась необходимость «отделения» либидо от объектов ранней привязанности для развития зрелой сексуальности и автономии. Однако систематическое теоретическое осмысление сепарации как многомерного процесса было предложено позже — в рамках эго-психологии и объектных отношений (Ferrer-Wreder, Kroger, 2020).

Ключевой вклад в становление психоаналитической теории сепарации-индивидуации внесла Маргарет Малер, которая на основе наблюдений за младенцами и маленькими детьми разработала модель развития «сепарации-индивидуации», описывающую переход от симбиотического единства с матерью к осознанию себя как отдельного субъекта. Эта модель, изначально относящаяся к раннему онтогенезу, позже была экстраполирована на подростковый и юношеский возраст, что позволило рассматривать сепарацию не как однократное событие, а как повторяющийся и углубляющийся процесс на разных этапах жизненного цикла (Pini, Milord, 2023).

В 1970–1980-е годы в рамках *гуманистической психологии и теории психосоциального развития* акцент сместился с внутриспсихических конфликтов на социально-когнитивные аспекты автономии: формирование идентичности, принятие ответственности, дифференциацию собственных ценностей от родительских. В данной традиции описываются этапы отделения от родителей (сепарации) и формирования собственной идентичности (индивидуации). Процесс включает физическое, эмоциональное и когнитивное отделение, а также интеграцию нового понимания себя в контексте социальных и культурных норм (Ferrer-Wreder, Kroger, 2020; Sugimura et al., 2023).

Это способствовало появлению операционализированных моделей, таких как *структурная модель Дж. Хоффмана*, которая ввела эмпирически валидизированные измерения сепарации (функциональную, эмоциональную, аттитюдную и конфликтную независимость) и легла в основу большинства последующих исследований (Hoffman, 1984). На основе данной теории был создан диагностический опросник — «Psychological separation inventory» (PSI), адаптированный в настоящее время для разных культур. Данная традиция не потеряла актуальности в современной зарубежной психологии, в частности, исследования последних лет описывают четыре вида сепарации:

Функциональная независимость (functional independence), представлена как способность управлять своей жизнью и делами без помощи родителей. Исследование американских коллег показало, что автономия подростков, ограничиваемая родителями, влияет на их зависимость в периоде ранней взрослости (18–25 лет). Чрезмерный контроль и ограничение свободы выбора в подростковом возрасте может привести к длительному удержанию зависимости от родителей,

что препятствует становлению самостоятельности. Молодые мужчины чаще демонстрируют зависимость в профессиональных аспектах (например, просьбы о финансовой помощи), тогда как девушки — в эмоциональных (например, чрезмерная привязанность к родительскому мнению). Общий уровень зависимости повышается, если родители игнорируют потребности в самостоятельности. В итоге, раннее ограничение автономности молодежи негативно влияет на становление независимости в более зрелом возрасте (Shah, Szwedo, Allen, 2022).

Эмоциональная независимость (emotional independence) — уменьшение зависимости от родительского одобрения или неодобрения, отсутствие чрезмерной эмоциональной привязанности к родителю. Согласно Л. Феррер-Вредер и Дж. Крогеру, эмоциональная сепарация понимается как интрапсихический процесс дифференциации индивида от родителей, включающий два ключевых компонента: преодоление инфантильных когнитивно-аффективных репрезентаций родительских фигур (самоотстранение) и осознание себя и родителей в качестве автономных субъектов с собственными границами и идентичностями (Ferrer-Wreder, Kroger, 2020). Было установлено, что в начале подросткового возраста индивиды, как правило, характеризуются низким уровнем эмоциональной сепарации; в ходе онтогенетического развития они последовательно проходят этап постепенной дифференциации от инфантильных репрезентаций родительских фигур, что сопровождается возрастанием степени самоотстранения. Данный процесс выступает в качестве необходимого промежуточного звена, обеспечивающего переход к более зрелой форме автономии и психологической независимости от родителей (Beyers, Soenens, Vansteenkiste, 2024). Избегающие механизмы совладания, такие как отрицание, интеллектуальное отстранение, поведенческое избегание и употребление психоактивных веществ, в значительной степени оказались связанными с высоким уровнем психологической зависимости от родителей. При этом более активные молодые люди, опирающиеся на внутренние ресурсы и механизмы совладания, такие как планирование, позитивная реинтерпретация, принятие и активное преодоление, не были эмоционально зависимы от родителей (Bishop et al., 2019).

Аттитюдная независимость (attitudinal independence) — это разрешение себе иметь собственное мнение по разным вопросам, отличное от родительских установок и ценностей. Эмпирическое исследование, проведенное на выборке взрослеющих девушек в Израиле (N = 208), выявило, что нарушение аттитюдной сепарации от матери ассоциируется с феноменом парентификации — процессом, при котором дочь принимает на себя функции «взрослого» члена семьи, включая эмоциональную и инструментальную заботу о родителе. Установлено, что высокий уровень парентификации достоверно коррелирует с затруднениями в достижении эмоциональной и психологической автономии от мате-

ри. Подобная динамика препятствует формированию зрелой, автономной идентичности, поскольку индивид систематически подавляет собственные потребности и аффективные импульсы в угоду семейным ожиданиям. В результате нарушается процесс становления подлинной самости: девушки утрачивают внутреннюю связь с собственными ценностями, жизненными установками и целями, ориентируясь преимущественно на внешние требования и ролевые предписания, исходящие от семейной системы (Goldner et al., 2022).

Конфликтная независимость (*conflict independence*) определяется как снижение или отсутствие чувств вины, тревоги и враждебности в отношениях с родителями. Достижение конфликтной независимости связано с развитием способности к автономному функционированию и конструктивному разрешению диссонанса между личными целями и родительскими ожиданиями. Важно отметить, что завершение конфликтной фазы сепарации не предполагает разрыва эмоциональных связей; напротив, оно характеризуется сохранением близости и привязанности при одновременном утверждении психологической автономии. Согласно Дж. Хоффману, семейные конфликты могут выступать катализатором процесса индивидуации при условии, что они не подавляются и не приобретают деструктивный, эскалационный характер. Эмпирические данные свидетельствуют о том, что стремление взрослого индивида соответствовать родительским ожиданиям коррелирует с пониженным уровнем субъективного благополучия и жизненной удовлетворенности. Данная закономерность объясняется хроническим стрессом и внутренним конфликтом, возникающим вследствие несоответствия между личностными ценностями и внешними требованиями со стороны семейной системы (Branje, 2018; Lee et al., 2023).

Процесс сепарации от родительской семьи считается завершенным, когда человек соответствует критериям, которые интерпретируются учеными по-разному. Согласно структурной модели сепарации, успешное завершение ее этапов характеризуется следующими чертами: способностью строить отношения с противоположным полом; социальной и финансовой независимостью от родителей; активной социальной интеграцией, связанной с участием в общественной жизни и реализацией в профессии; достижением стабильности и успехов в выбранной сфере деятельности. Эти критерии подчеркивают баланс между личной автономией и активным вовлечением во внешние социальные и экономические процессы как признаками завершенного отделения (Hoffman, 1984; Lee et al., 2023; Shah, Szewdo, Allen, 2022).

Несмотря на широкое применение структурной модели сепарации в современной психологии, эта концепция имеет ряд ограничений, так как представляет сепарацию как завершенный этап взросления, тогда как современные исследования рассматривают ее как циклический, контекстуально обусловленный и пожизненный процесс, в котором баланс между автономией и

привязанностью постоянно пересматривается в зависимости от жизненных обстоятельств. Эта теория акцентирует внимание на индивидуальных психологических показателях, упуская из виду структурные факторы: социально-экономическое положение семьи, миграционный статус, гендерные нормы, а также историко-политический контекст, которые существенно модулируют возможности и формы сепарации.

В рамках современных исследований психологического развития выделяется отдельное теоретическое направление, посвященное *незавершенной или дисфункциональной сепарации* — состоянию, при котором процесс эмоционального и психологического отделения от родительской семьи либо не достигает завершения, либо протекает с выраженным нарушением. В отличие от нормативных моделей сепарации-индивидуации, акцентирующих внимание на поступательном достижении автономии, данная перспектива фокусируется на негативных исходах незавершенного отделения как факторах риска для формирования зрелой идентичности и адаптивного функционирования во взрослой жизни. Эмпирические данные свидетельствуют, что незавершенная сепарация проявляется в трех взаимосвязанных сферах.

Во-первых, наблюдаются устойчивые нарушения в межличностной сфере. Индивиды с незавершенной сепарацией демонстрируют затруднения в построении зрелых партнерских отношений, особенно с представителями противоположного пола. Их поведение характеризуется чрезмерной зависимостью от внешней оценки при принятии решений, что отражает недостаточную дифференциацию собственного Я от значимых других и низкий уровень субъективной автономии (Gler, Faraji, Arslan, 2023; Zhang, Chen, 2024). Такие лица склонны делегировать ответственность за свой выбор внешним агентам, избегая проявления инициативы и волевой саморегуляции, что, в свою очередь, обусловлено несформированностью внутренней системы ценностей и неопределенностью в отношении собственных потребностей. Дополнительно исследователями выявляются признаки эмоционального инфантилизма, пассивности, а также тенденция к руминации и избыточному самокопанию (Ignatius, 2021).

Во-вторых, незавершенная сепарация выступает значимым предиктором межпоколенческих конфликтов. Взаимодействие между взрослыми детьми и их родителями в таких случаях часто приобретает паттерн «псевдоавтономии», при которой, несмотря на формальную зрелость, ребенок остается включенным в родительскую систему как объект контроля и гиперопеки. Родители, в свою очередь, демонстрируют сопротивление процессу эмансипации детей, что интерпретируется в литературе как проявление их собственной неготовности к перестройке родительской идентичности и принятию взрослой роли ребенка (Diamond, Keefe, 2024).

В-третьих, незавершенная сепарация оказывает негативное влияние на профессиональное и финансовое развитие. Исследования показывают устойчивую

корреляцию между недостаточной автономизацией и низким уровнем профессиональной самореализации, обусловленную заниженной самооценкой, дефицитом инициативности и трудностями в принятии ответственности за последствия собственных решений (Butterbaugh, Ross, Campbell, 2020; Kamra, 2024).

Таким образом, теория незавершенной сепарации предлагает важную аналитическую линзу для понимания патогенетических механизмов, лежащих в основе ряда психологических и социальных трудностей перехода к взрослости. Она подчеркивает, что сепарация не может быть сведена исключительно к «успешному отделению», так как ее нарушение представляет собой устойчивый дезадаптивный паттерн, требующий как диагностического, так и терапевтического внимания.

В *нейропсихологической перспективе* сепарация подростков от родителей рассматривается как результат сложной перестройки нейрокогнитивных и аффективных систем в период пубертата. Ключевую роль в этом процессе играют созревание префронтальной коры, ответственной за регуляцию импульсов, планирование и принятие решений, и одновременная гиперактивность лимбической системы, в частности миндалевидного тела, что обуславливает повышенную эмоциональную реактивность и чувствительность к социальному одобрению (Clark et al., 2021). Эти нейробиологические изменения способствуют постепенному смещению ориентации подростка с родительской фигуры на сверстников, что функционально поддерживает процесс автономизации. В то же время нейровизуализационные исследования показывают, что даже в условиях стремления к независимости у подростков сохраняется активность нейронных сетей, связанных с привязанностью (например, система окситоцина и дофамина). Таким образом, сепарация выступает не как чисто психологический или социальный феномен, а как онтогенетически запрограммированный нейрокогнитивный процесс, интегрирующий эмоциональную регуляцию, социальное познание и формирование автономной идентичности (Casey, Cohen, Galvan, 2025).

Анализ эволюции теоретических подходов к сепарации-индивидуации демонстрирует переход от узко психоаналитического понимания этого процесса как внутриспсихического механизма формирования Як более сложным, мультифакторным и контекстуально обусловленным моделям.

Современные зарубежные исследования сепарации: ключевые тенденции и противоречия

Современные зарубежные исследования психологической сепарации демонстрируют переход от линейных моделей «отделения» к пониманию этого процесса как многомерного, возрастного- и культурно зависимого феномена. Общим выводом ряда работ является то, что успешная сепарация коррелирует с благоприятными детско-родительскими отношениями, финансовой

независимостью и постепенным достижением автономии в юношеском возрасте, а не в период раннего подросткового возраста (Allen et al., 2022; Dishion, Nelson, Bullock, 2004; Xiang et al., 2020). Так, А. Хауэлл показал, что пространственная близость к родителям чаще сохраняется девушками и лицами с хроническими заболеваниями, тогда как финансовая независимость способствует большей дистанции и, соответственно, более выраженной психологической сепарации (Howell, 2014; Егоров, Шаповаленко, 2017).

Возрастная динамика сепарации также устойчиво прослеживается в эмпирических данных: у младших подростков (12–16 лет) процесс часто сопровождается конфликтами, тогда как у старших (16–20 лет) — улучшением отношений и формированием зрелых, сбалансированных связей (Hadiwijaya et al., 2017). Это подтверждается как в западных (США, Нидерланды), так и в восточноазиатских (Япония) исследованиях, хотя и с культурными нюансами: в японской выборке преобладание «связанного» профиля у подростков сменяется «здоровым / независимым» профилем в юношестве, что указывает на универсальность возрастной траектории при вариативности ее проявлений (Dishion, Nelson, Bullock, 2004; Sugimura et al., 2023 и др.).

В рандомизированных исследованиях особое внимание уделяется типологии сепарации-индивидуации. В исследованиях словенских (N = 312) и австрийских (N = 440) выборок выделены четыре профиля: зависимый, тревожный, индивидуализированно-связанный и индивидуализированно-независимый. Наиболее высокие показатели психологического благополучия характерны для «индивидуализированно-связанного» типа, что ставит под сомнение дихотомию «автономия vs. зависимость» и подчеркивает ценность интегративной модели, сочетающей независимость с эмоциональной близостью (Zupančič et al., 2023).

В то же время выявляются противоречия и ограничения в теории сепарации-индивидуации. Ранняя сепарация (в пубертате) ассоциируется с дезадаптацией, тогда как чрезмерный контроль со стороны родителей (особенно матерей в условиях их стресса) препятствует индивидуализации. С другой стороны, цифровая трансформация коммуникации вносит новую сложность: постоянная связь через мессенджеры и соцсети поддерживает эмоциональную близость, но может замедлять развитие автономии. Молодые люди все чаще консультируются с родителями по повседневным вопросам, что формирует «гибридную сепарацию», когда физическая независимость сочетается с функциональной и эмоциональной зависимостью (Sun et al., 2023). Особенно ярко это проявляется в контексте «синдрома опустевшего гнезда», когда родители активизируют цифровой контакт с детьми, а те, в свою очередь, поддерживают общение, продлевая тем самым период зависимости (Meeus, 2023).

С развитием цифровых технологий традиционные концептуализации сепарации-индивидуации подвер-

гаются существенной ревизии. В частности, в серии эмпирических и теоретических работ В. Миус подчеркивает, что в условиях цифровой эпохи сепарация перестает быть линейным и однозначно направленным процессом «отделения» и вместо этого приобретает характер динамического, контекстуально обусловленного взаимодействия между стремлением к автономии и сохранением поддерживающих связей с родительской фигурой. Так, физическая дистанция, традиционно рассматривавшаяся как маркер сепарации, все чаще сосуществует с устойчивой эмоциональной близостью, поддерживаемой посредством цифровых коммуникаций (мессенджеры, видеозвонки, социальные сети). Это трансформирует классические этапы индивидуации, делая их менее дискретными. В результате формируется так называемая «гибридная модель сепарации», в которой автономия и привязанность не противопоставляются, а сосуществуют в новой конфигурации: молодые люди достигают формальной независимости, одновременно сохраняя высокий уровень эмоциональной вовлеченности в семейную систему благодаря технологически опосредованной доступности родителей (Meeus, 2023). Данная модель указывает на необходимость переосмысления сепарации не как завершенного акта отделения, а как непрерывного процесса балансировки между автономией и связью в условиях цифровой насыщенности повседневной жизни.

Таким образом, современные исследования согласуются в том, что оптимальная сепарация — это не разрыв, а перестройка отношений, но расходятся в оценке роли технологий, культурного контекста и временных границ этого процесса. Сильной стороной зарубежной научной литературы является эмпирическая насыщенность и межкультурная валидизация, однако слабостью — фрагментарность теоретической интеграции, так как отсутствует единая модель, объясняющая взаимодействие возрастных, цифровых и культурных факторов в едином аналитическом поле.

Кросскультурные особенности изучения психологической сепарации: западные и восточные культуры

В современной зарубежной психологии накоплен значительный объем эмпирических и теоретических работ, посвященных кросс-культурным особенностям сепарации-индивидуации (Beyers, Soenens, Vansteenkiste, 2024; Dinh, Kalaja, 2024). В научной литературе, однако, отсутствует консенсус относительно влияния культурно-исторического контекста на успешность сепарационного процесса. Примечательно, что исследования, проводимые в западных и восточных странах, демонстрируют существенные расхождения как в концептуализации, так и в эмпирических проявлениях сепарации. Это объяс-

няется тем, что сама идея сепарации-индивидуации исторически сформировалась в рамках западной индивидуалистической парадигмы и может быть неприменима к коллективистским культурам Востока без соответствующей адаптации. Кросс-культурные данные подтверждают, что модели сепарации в восточных обществах отличаются от западных. Так, южнокорейские участники исследований чаще стремятся соответствовать родительским ожиданиям, однако при наличии взаимного согласия между родителями и детьми относительно необходимости отделения процесс сепарации протекает успешно. В то же время у американской молодежи значимость родительских ожиданий существенно ниже, а сепарация в большей степени коррелирует с автономией в карьерном выборе (Lee et al., 2023).

Исследование Кэтрин Ха, посвященное подросткам второго поколения корейских иммигрантов в США, выявило, что подростковый возраст в этой культурной группе не воспринимается как отдельная стадия развития, а процесс сепарации откладывается до более позднего периода взросления (Nuh, 2008). Автор анализирует формирование «отдельной идентичности» (*separate identity*) в условиях межкультурного конфликта, когда родители, придерживающиеся традиционных ценностей своей культуры происхождения (академический успех, уважение к авторитету, подчинение), предъявляют высокие требования к дисциплине, что вступает в противоречие со стремлением подростков к индивидуализации в американском социокультурном контексте. В результате многие подростки либо подавляют собственные потребности, чтобы соответствовать ожиданиям семьи, либо сталкиваются с напряженностью в отношениях из-за нежелания родителей признавать их взрослость. В таких условиях сепарация принимает форму «гибридной идентичности» (сочетания элементов корейской традиционной культуры и американских ценностей), а также «компромиссной автономии», при которой подростки получают право на самостоятельность в менее значимых для родителей сферах в обмен на согласие с их установками в ключевых вопросах (Nuh, 2008).

Аналогичные паттерны выявлены в других коллективистских культурах. Например, исследование, проведенное в Индии (N = 783), показало значительную вариативность в уровне автономии от родителей в зависимости от места проживания (город/село) и пола: молодые женщины и сельская молодежь демонстрируют более низкий уровень автономии. При этом даже при наличии формальной (материальной) независимости сохраняется выраженная эмоциональная взаимозависимость с родительской семьей (Narayanan, Sriram, 2025). В арабских семьях, проживающих в Израиле, процесс сепарации также отсрочен. Родители высоко ценят семейную репутацию и ожидают, что дети покинут дом только после вступления в брак. При этом сами родители все чаще поддерживают более позднее вступление в брак по сравнению с традицион-

ными нормами, что дополнительно отодвигает сроки отделения (Dog, 2017).

Важно, что даже в восточных культурах автономия может быть связана с положительными исходами. Так, на выборке китайских подростков ($N = 3992$) установлено, что высокий уровень функциональной независимости положительно коррелирует с академической успеваемостью и психологической адаптацией, тогда как ее дефицит оказывает негативное влияние на эти показатели в долгосрочной перспективе. При этом функциональная автономия теснее связана с академическими достижениями, чем с психологическим благополучием. Авторы делают вывод, что для молодежи в китайском контексте одинаково важны две цели: достижение автономии и сохранение связи с родителями. Баланс между этими целями определяет успешность развития (Shen et al., 2023).

Таким образом, понимание автономии принципиально различается в зависимости от культурного контекста. В индивидуалистических обществах (США, Западная Европа) она ассоциируется с личной независимостью, правом на выбор и самоопределением, тогда как в коллективистских культурах (Япония, страны Юго-Восточной Азии) автономия реализуется через гармонизацию личных стремлений с групповыми нормами и семейными обязанностями. Подростки в таких культурах могут проявлять «скрытую» автономию — достигать личных целей, не нарушая семейной гармонии, — в отличие от «открытой» сепарации, характерной для западных обществ. Эти различия оказывают влияние на карьерный выбор, межпоколенческие отношения и психологическое благополучие.

В ответ на доминирование западной парадигмы Г. Канвал предложил альтернативную модель — «интегративную индивидуацию», разработанную для описания процесса становления самости в индийской и других восточных культурах, где западный идеал автономного Я не рассматривается как маркер зрелости. Согласно этой модели, развитие личности происходит не через отделение, а через включение в реляционные сети с более гибкими границами, иными приоритетами в межличностных отношениях и повышенной терпимостью к нечеткости личного пространства. Автор концепции подчеркивает, что западные специалисты нередко патологизируют такие формы развития из-за недостатка культурной компетентности (Kanwal, 2023).

Таким образом, современные исследователи отмечают, что функциональная, аттитюдная, эмоциональная и конфликтная независимость могут быть культурно инвариантными конструктами в системе процесса сепарации-индивидуации молодежи и взрослых людей. Это необходимо учитывать психологам в процессе кросскультурного консультирования, чтобы не нарушать систему традиционных ценностей людей, принадлежащих к разным типам культуры. Также данный аспект, касающийся различий в понимании сепара-

ции/индивидуации в разных культурах подчеркивает необходимость учитывать этот факт в процессе психодиагностики и проведения исследований в мультикультурной среде.

Заключение

Теория сепарации в зарубежной психологии прошла путь от психоаналитической метафоры отделения к многомерной социально-психологической конструкции, интегрирующей когнитивные, эмоциональные, поведенческие и культурные компоненты. Современные исследования, особенно в контексте цифровизации и глобализации, продолжают развивать эту традицию, но уже в рамках реляционных, системных и кросс-культурных парадигм, подчеркивая не «разрыв», а баланс между автономией и связью между родителями и взрослеющими детьми.

Сепарация-индивидуация представляет собой фундаментальный онтогенетический процесс, в ходе которого молодой человек развивает автономию при сохранении эмоциональной связи с родителями. Этот многомерный феномен включает четыре взаимосвязанных компонента: функциональную, эмоциональную, аттитюдную и конфликтную независимость — и выступает ключевой задачей периода становящейся взрослости. Успешное прохождение сепарации способствует формированию зрелой идентичности, саморегуляции и ответственного принятия решений, тогда как ее незавершенность ассоциируется с инфантилизмом, межличностными трудностями, сниженной профессиональной мотивацией и хронической эмоциональной зависимостью от семьи.

Современные зарубежные исследования акцентируют внимание на факторах, модулирующих темп и качество сепарации: на семейной динамике, культурном контексте и, в особенности, цифровой трансформации коммуникации. Появление «гибридной модели сепарации», при которой физическая независимость сочетается с постоянной онлайн-связью с родителями, растягивает традиционные границы взросления и откладывает принятие ключевых жизненных решений. Цифровое присутствие родителей может как поддерживать, так и препятствовать развитию автономии, что требует пересмотра подходов к воспитанию и психологической поддержке молодежи.

Особую значимость в современных исследованиях приобретают кросс-культурные различия, касающиеся процесса сепарации: в индивидуалистических обществах сепарация связана с личной независимостью, тогда как в коллективистских культурах она реализуется через «интегративную индивидуацию», сохраняющую семейную гармонию. Эти различия обуславливают необходимость критического отношения к универсальности диагностических инструментов и осторожной интерпретации данных в мультикультурном консультировании и исследованиях.

Список источников / References

1. Егоров, Р.Н., Шаповаленко, И.В. (2017). Родители и взрослые дети: особенности взаимоотношений (по материалам зарубежных источников). *Современная зарубежная психология*, 6(2), 54–62. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2017060206>
Egorov, R.N., Shapovalenko, I.V. (2017). Parents and adult children: Special features of relationships (based on materials from foreign sources). *Journal of Modern Foreign Psychology*, 6(2), 54–62. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2017060206>
2. Косолапова, А.В. (2023). Кросс-культурные аспекты сепарации от родителей. В: *Социальная психология: вопросы теории и практики: Материалы VIII Международной научно-практической конференции памяти М.Ю. Кондратьева* (с. 420–423). М.: МГППУ. URL: <https://psyjournals.ru/nonserialpublications/socpsy2023/> (дата обращения: 18.02.2026).
Kosolapova, A.V. (2023). Cross-cultural aspects of separation from parents. In: *Social psychology: issues of theory and practice: Proceedings of the VIII International scientific and practical conference in memory of M. Yu. Kondratiev* (pp. 420–423). Moscow: MSUPE. (In Russ.). URL: <https://psyjournals.ru/nonserialpublications/socpsy2023/> (viewed: 18.02.2026).
3. Нестерова, А.А. (2011). Мотивация к работе в структуре жизнеспособности личности безработной молодежи. *Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология*, 3, 64–75. URL: <https://eprints.tversu.ru/id/eprint/1841/> (дата обращения: 18.02.2026).
Nesterova, A.A. (2011). Motivation to work in structure of resilience of the person of jobless youth. *Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika i psikhologiya*, 3, 64–75. (In Russ.). URL: <https://eprints.tversu.ru/id/eprint/1841/> (viewed: 18.02.2026).
4. Allen, J.P., Costello, M., Kansky, J., Loeb, E.L. (2022). When friendships surpass parental relationships as predictors of long-term outcomes: Adolescent relationship qualities and adult psychosocial functioning. *Child Development*, 93(3), 760–777. <https://doi.org/10.1111/cdev.13713>
5. Arnett, J.J. (2024). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (3rd ed.)*. New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197695937.001.0001>
6. Beyers, W., Soenens, B., Vansteenkiste, M. (2024). Autonomy in adolescence: A conceptual, developmental, and cross-cultural perspective. *European Journal of Developmental Psychology*, 22(2), 121–141. <https://doi.org/10.1080/17405629.2024.2330734>
7. Bishop, D.I., Hansen, A.M., Keil, A.J., Phoenix, I.V. (2019). Parental attachment and adjustment to college: The mediating role of avoidant coping. *The Journal of Genetic Psychology*, 180(1), 31–44. <https://doi.org/10.1080/00221325.2019.1577797>
8. Branje, S. (2018). Development of parent-adolescent relationships: Conflict interactions as a mechanism of change. *Child Development Perspectives*, 12(3), 171–176. <https://doi.org/10.1111/cdep.12278>
9. Butterbaugh, S.M., Ross, D.B., Campbell, A. (2020). My money and me: Attaining financial independence in emerging adulthood through a conceptual model of identity capital theory. *Contemporary Family Therapy*, 42, 33–45. <https://doi.org/10.1007/s10591-019-09515-8>
10. Casey, B.J., Cohen, A.O., Galvan, A. (2025). The beautiful adolescent brain: An evolutionary developmental perspective. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1546(1), 58–74. <https://doi.org/10.1111/nyas.15314>
11. Clark, E.L., Jiao, Y., Sandoval, K., Biringen, Z. (2021). Neurobiological implications of parent–child emotional availability: A review. *Brain Sciences*, 11(8), Article 1016. <https://doi.org/10.3390/brainsci11081016>
12. Diamond, D., Keefe, J.R. (2024). Separation anxiety: The core of attachment and separation-individuation. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 77(1), 251–274. <https://doi.org/10.1080/00797308.2023.2284588>
13. Dinh, K.T., Kalaja, A. (2024). A qualitative examination of cultural influences in parent–child relationships and life satisfaction among Asian American young adults. *Asian American Journal of Psychology*, 15(2), 83–95. <https://doi.org/10.1037/aap0000331>
14. Dishion, T.J., Nelson, S.E., Bullock, B.M. (2004). Premature adolescent autonomy: Parent disengagement and deviant peer process in the amplification of problem behavior. *Journal of Adolescence*, 27(5), 515–530. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.06.005>
15. Dor, A. (2017). Prolonged co-generational living: The case of Israeli Arab parents and their emerging adult children. *World Journal of Social Science Research*, 4(4), 333–349. <https://doi.org/10.22158/wjssr.v4n4p333>
16. Ferrer-Wreder, L., Kroger, J. (2020). *Identity in adolescence: The balance between self and other (4th ed.)*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315165806>
17. Goldner, L., Jakobi, C.D., Schorr, S., Dakak, S., Shawahne, N. (2022). Keep it quiet: Mother–daughter parentification and difficulties in separation–individuation shaping daughters’ authentic/true self and self-silencing: A mediation model. *Psychoanalytic Psychology*, 39(2), 165–174. <https://doi.org/10.1037/pap0000352>
18. Güler, K., Faraji, H., Arslan, G. (2023). The role of stress coping styles in the relationship between separation individualization and sexual self-schema. *The European Research Journal*, 9(2), 416–427. <https://doi.org/10.18621/eurj.1182932>

19. Hadiwijaya, H., Klimstra, T.A., Vermunt, J.K., Branje, S.J.T., Meeus, W.H.J. (2017). On the development of harmony, turbulence, and independence in parent—adolescent relationships: A five-wave longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 46, 1772—1788. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0627-7>
20. Hoffman, J.A. (1984). Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 170—178. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.170>
21. Howell, A.J. (2014). *All in the family: Residential outcomes and family proximity: Diss. Ph.D. (Sociology)*. University of Cincinnati. Cincinnati. URL: http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=ucin1415283636 (viewed: 18.02.2026).
22. Huh, C.C. (2008). *What do you mean, «separate identity»??: An exploration of separation and individuation for second generation Korean American adolescents: Master's Thesis*. Smith College. Northampton. URL: <https://scholarworks.smith.edu/theses/1238/> (viewed: 18.02.2026).
23. Ignatius, C. (2021). Healthy separation & individuation is crucial in the life of every individual. *Current Research in Psychology and Behavioral Science*, 2(1), Article 1025. URL: <https://www.corpuspublishers.com/assets/articles/crpbs-v2-21-1025.pdf> (viewed: 18.02.2026).
24. Kamra, R. (2024). A correlational study between psychological separation and career indecision among young adults. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(2), 68—135. URL: <http://psychopediajournals.com/index.php/ijiap/article/view/150> (viewed: 18.02.2026).
25. Kanwal, G.S. (2023). Integrative individuation: An alternative to the separation-individuation model. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 71(3), 419—444. <https://doi.org/10.1177/00030651231182316>
26. Lee, S., Kim, M.S., Lee, D., Yon, K. J., Nelson, A.J. (2023). Living up to parental expectations, psychological separation, and life satisfaction. *Emerging Adulthood*, 11(2), 403—414. <https://doi.org/10.1177/21676968221114584>
27. Meeus, W. (2023). Fifty years of longitudinal research into identity development in adolescence and early adulthood: An overview. In: L.J. Crockett, G. Carlo, J.E. Schulenberg (Eds.), *APA handbook of adolescent and young adult development* (pp. 139—157). Washington: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000298-009>
28. Narayanan, M., Sriram, S. (2025). An exploration of differentiation of self in Indian youth. *Human Arenas*, 8, 306—333. <https://doi.org/10.1007/s42087-023-00335-9>
29. Pini, S., Milrod, B. (Eds.). (2023). *Separation anxiety in adulthood: How to address it in clinical practice*. Cham: Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-37446-3>
30. Shah, E.N., Szewedo, D.E., Allen, J.P. (2022). Parental autonomy restricting behaviors during adolescence as predictors of dependency on parents in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 11(1), 15—31. <https://doi.org/10.1177/21676968221121158>
31. Shen, J., Jia, J., Wang, L., Fang, X. (2023). Autonomy-relatedness patterns and their association with academic and psychological adjustment among Chinese adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 52, 1272—1286. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01745-2>
32. Sugimura, K., Hihara, S., Hatano, K., Nakama, R., Saiga, S., Tsuzuki, M. (2023). Profiles of emotional separation and parental trust from adolescence to emerging adulthood: Age differences and associations with identity and life satisfaction. *Journal of youth and adolescence*, 52, 475—489. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01716-z>
33. Sun, X., Ram, N., Reeves, B., Cho, M.-J., Fitzgerald, A., Robinson, T. N. (2023). Connectedness and independence of young adults and parents in the digital world: Observing smartphone interactions at multiple timescales using Screenomics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(4), 1126—1150. <https://doi.org/10.1177/02654075221104268>
34. Xiang, S., Liu, Y., Lu, Y., Bai, L., Xu, S. (2020). Exploring the family origins of adolescent dysfunctional separation—individuation. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 382—391. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01644-w>
35. Zhang, L.R., Chen, W.-W. (2024). Is it harmful to me or to us? A dyadic analysis of Chinese young adults' dysfunctional individuation and romantic relationship satisfaction. *International Journal of Psychology*, 59(2), 279—287. <https://doi.org/10.1002/ijop.13092>
36. Zupančič, M., Sirsch, U., Lep Ž., Kavčič, T. (2023). Four types of individuation: Further evidence from two central-European countries. *Emerging Adulthood*, 11(2), 512—519. <https://doi.org/10.1177/21676968221098822>

Информация об авторах

Альбина Александровна Нестерова, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры социальной и педагогической психологии, Государственный университет просвещения (ФГАОУ ВО ГУП), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7830-9337>, e-mail: anesterova77@rambler.ru

Анастасия Владимировна Косолапова, аспирант кафедры социальной и педагогической психологии, Государственный университет просвещения (ФГАОУ ВО ГУП); старший преподаватель кафедры иностранных языков и коммуникативных технологий, Национальный исследовательский технологический университет МИСИС (ФГАОУ ВО «НИТУ МИСИС»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5952-8726>, e-mail: avkosolapova@mail.ru

Information about the authors

Albina A. Nesterova, Doctor of Science (Psychology), Professor of the Department of Social and Pedagogical Psychology, State University of Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7830-9337>, e-mail: anesterova77@rambler.ru

Anastasia V. Kosolapova, Postgraduate student, Department of Social and Pedagogical Psychology, State University of Education, Moscow, Russian Federation, senior lecturer at the Department of Modern Languages and Communication, University of Science and Technology MISIS, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5952-8726>, e-mail: avkosolapova@mail.ru

Вклад авторов

Нестерова А.А. — идеи исследования; написание и оформление рукописи; выводы и обобщение.

Косолапова А.В. — поиск научной литературы; подбор и анализ источников; работы с зарубежными научными базами данных; перевод англоязычных источников.

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

Contribution of the Authors

Albina A. Nesterova — ideas; writing and design of the manuscript; conclusions and generalization.

Anastasia V. Kosolapova — search for scientific literature; selection and analysis of sources; work with foreign scientific databases; translation of English-language sources.

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 22.01.2025

Поступила после рецензирования 05.10.2025

Принята к публикации 04.12.2025

Опубликована 30.03.2026

Received 2025.01.22.

Revised 2025.10.05.

Accepted 2025.12.04.

Published 2026.03.30.

Обзорная статья | Review paper

Социальная идентичность как фактор отношения молодежи к межстрановой интеграции в эпоху глобализации

В.В. Гриценко¹ ✉, В.А. Шорохова¹, А.И. Узойкина¹, Е.А. Цыплакова¹, Н.В. Мурашченкова²

¹ Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

² Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»,

Москва, Российская Федерация

✉ gricenkovv@mgppu.ru

Резюме

Контекст и актуальность. В условиях глобальной напряженности и усиления санкционного давления на Россию особую значимость приобретает изучение факторов, влияющих на отношение российской молодежи к интеграции между странами. Известно, что одним из ключевых факторов, оказывающим влияние на восприятие и оценку происходящих интеграционных процессов между государствами, является социальная идентичность. Однако в отечественной психологии потенциал социальной идентичности в качестве социально-психологического ресурса для формирования отношения молодежи к межстрановой интеграции до сих пор не раскрыт. **Цель.** Проанализировать зарубежные исследования, раскрывающие роль социальной идентичности в формировании отношения молодежи к межстрановой интеграции. **Методы и материалы.** Теоретический анализ статей, найденных по ключевым словам «social identity», «attitude to international integration», «international integration», «intergroup interaction», «international cooperation», «intergroup contact», «intergroup threat» в международных наукометрических базах. **Результаты.** Выявлена двойственная роль различных видов социальной идентичности в оценке межстрановой интеграции. Высокий уровень этнической, национальной (гражданской) и глобальной идентичности может выступать как барьером, так и ресурсом для формирования позитивного восприятия интеграционных процессов в зависимости от характера межгруппового взаимодействия между странами. **Выводы.** Базовыми параметрами, опосредующими взаимосвязь социальной идентичности и отношение молодежи к межстрановой интеграции, являются сложность самой социальной идентичности; качество и глубина межгруппового контакта; уровень воспринимаемой межгрупповой угрозы.

Ключевые слова: социальная идентичность, этническая идентичность, гражданская идентичность, глобальная идентичность, отношение к межстрановой интеграции, межгрупповое взаимодействие, Европейский Союз, Евразийский Союз, межгрупповой контакт, межгрупповая угроза, молодежь

Финансирование. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 25-18-01020, <https://rscf.ru/project/25-18-01020/>

Для цитирования: Гриценко, В.В., Шорохова, В.А., Узойкина, А.И., Цыплакова, Е.А., Мурашченкова, Н.В. (2026). Социальная идентичность как фактор отношения молодежи к межстрановой интеграции в эпоху глобализации. *Современная зарубежная психология*, 15(1), 27–37. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150103>

Social identity as a factor of young people's attitude towards international integration in the era of globalization

V.V. Gritsenko¹ ✉, V.A. Shorokhova¹, E.A. A.I. Uzoikina¹, Tsyplakova¹, N.V. Murashchenkova²

¹ Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

² HSE University, Moscow, Russian Federation

✉ gricenkovv@mgppu.ru

Abstract

Context and relevance. The global tensions and increasing sanctions pressure on Russia create the context when it seems particularly important to study the factors influencing Russian youth's attitudes toward cross-country integra-

tion. Social identity is known to be one of the key factors shaping perceptions and evaluations of integration processes between states is social identity. However, the potential of social identity as a socio-psychological resource for shaping youth attitudes toward international integration remains quite unexplored in the Russian context. **Objective** is to analyze foreign studies that examine the role of social identity in shaping youth attitudes toward cross-country integration. **Methods and Materials.** We used a theoretical analysis of articles from international scientometric databases on the research topic and based on the keywords: «social identity», «attitude to integration», «international integration», «intergroup interaction», «intergroup contact», and «perceived threat». **Results.** The study reveals that different types of social identity are ambiguously connected with cross-country integration. The nature of intergroup interactions between countries determines the youth perception of integration and a high level of ethnic, national (civic), and global identity acts as either a barrier or a resource of this process. **Conclusions.** The complexity of social identity itself, the quality and depth of intergroup contact, and the level of perceived intergroup threat are the key parameters mediating the relationship between social identity and youth attitudes toward cross-country integration.

Keywords: social identity, ethnic identity, civic identity, global identity, attitude to international integration, intergroup interaction, European Union, Eurasian Union, intergroup contact, intergroup threat, youth

Funding. The study was supported by the Russian Science Foundation, project number 25-18-01020, <https://rscf.ru/project/25-18-01020/>.

For citation: Gritsenko, V.V., Shorokhova, V.A., Uzoikina, A.I., Tsyplakova, E.A., Murashcenkova, N.V. (2026). Social identity as a factor of young people's attitude towards international integration in the era of globalization. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(1), 27–37. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150103>

Введение

Рост глобальной напряженности и усиление санкционного давления на Россию актуализируют потребность в создании новых международных союзов, расширении и укреплении уже существующих. Исследователи, изучающие проблемы межстрановой интеграции, солидарны в том, что будущее любого международного союза, его легитимность во многом зависят от одобрения его деятельности гражданами стран, входящих в союз (Кузнецова, 2018; Lubbers, Haverland, Zhelyazkova, 2026).

Особую значимость при оценке перспективных направлений межстрановой интеграции приобретают одобрение и их поддержка со стороны молодежи, поскольку именно молодежь выступает как «ресурс интеграции на евразийском пространстве» и «субъект трансляции ценностей интеграционных процессов будущим поколениям» (Рыбакова, Паламарчук, 2020, с. 137).

Ключевым психологическим фактором, влияющим на восприятие и оценку происходящих интеграционных процессов между государствами, по мнению зарубежных исследователей, выступает социальная идентичность (Dellmuth et al., 2022) как осознание значимости своей принадлежности к различным социальным группам (Tajfel, Turner, 1979). Однако отечественных исследований, посвященных изучению влияния социальной идентичности на отношение молодежи к интеграционным процессам между странами, мы не обнаружили. Стремление восполнить этот пробел побудило нас обратиться к теоретическому анализу имеющихся в зарубежной науке разработок по данной научной проблеме.

Целью исследования является обзор зарубежных научных публикаций, раскрывающих потенциал и роль социальной идентичности в формировании отношения молодежи к межстрановой интеграции.

Материалы и методы

Для поиска научных публикаций по теме исследования были использованы базы данных ResearchGate, The Wiley Journals Database, Springer Link, Sagepub, известные своим обширным охватом статей в рецензируемых и высококачественных научных журналах. Поиск осуществлялся по ключевым терминам: «social identity», «attitude to international integration», «international integration», «intergroup interaction», «international cooperation», «intergroup contact», «intergroup threat». Поиск был ограничен англоязычными публикациями и проводился с учетом временного критерия (предпочтение отдавалось публикациям последних пяти лет). Также основными критериями отбора статей были их релевантность цели нашего исследования, актуальность и новизна публикаций, полнота и методологическая обоснованность материалов. В частности, мы ориентировались на работы, которые содержат как теоретический анализ, так и эмпирические данные, либо представляют комплексные обзоры по теме. Были исключены тексты, которые не содержали четкого фокуса на социальной идентичности и отношении к межгрупповому, межстрановому взаимодействию (например, исследования, касающиеся лишь политических или экономических интеграционных процессов без анализа идентификационных).

Результаты

Понятие и структура социальной идентичности в зарубежной социальной психологии

Социальную идентичность (СИ) традиционно определяют как результат процесса самоотождествления индивида с одной или несколькими социальными группами.

пами на фоне дифференциации от иных социальных групп. СИ выражается в чувстве общности с членами той группы, с которой происходит отождествление, и восприятии как ценности ее основных характеристик (Crocetti et al., 2023). Помимо этого, ученые выделяют такие характеристики социальной идентичности, как актуальность (*salience*) и значимость (*centrality*) (Gur, Mathias, 2021). Актуальность социальной идентичности отражает то, насколько та или иная идентичность выходит на первый план в процессе межкультурного взаимодействия. В то время как значимость является сравнительной категорией и отражает важность, которую люди придают своей «центральной» идентичности по сравнению с другими идентичностями.

Иной подход к структуре социальной идентичности отражен в работах Дж. У. Джексона и Э.Р. Смита, выделивших четыре основных компонента социальной идентичности: восприятие межгруппового взаимодействия, положительное отношение к членам своей ингруппы, убежденность во взаимозависимости членов ингруппы, деперсонализацию (Jackson, Smith, 1999). Данное исследование перекликается с работами Дж. Кемерона, в которых приводится трехкомпонентная структура социальной идентичности, включающая в себя когнитивную значимость принадлежности (т. е. количество времени, затрачиваемого на размышления о принадлежности к группе); отношение к ингруппе (чувства, вызванные членством в группе) и внутригрупповые связи (восприятие сходства, привязанности и принадлежности к другим членам группы) (Cameron, 2004).

Говоря о социальной идентичности, важно отметить, что она является не статичным, а динамическим образованием. Отдельное «динамическое» направление представлено подходами, определяющими социальную идентичность через межгрупповые отношения и взаимодействие. Примером такого подхода является теория разделяемой социальной идентичности (*shared social identity*) (Neville et al., 2022). Суть теории сводится к тому, что каждый из членов группы воспринимает ее как некоторую общность, объединяющую его с другими членами. Он ощущает близость с ними и предполагает, что другие члены группы воспринимают его аналогичным образом. На основании подобного восприятия члены группы оказываются способны вместе эффективно выполнять необходимую совместную деятельность.

Схожим образом, соотнося социальную идентичность с процессами межгруппового взаимодействия, Д.Е. Раст, Д. Книппенберг и М.А. Хогг разработали концепцию межгрупповой реляционной идентичности (*Intergroup relational identity*). Авторы описывают данный феномен как самоопределение с точки зрения членства в группе, которое во многом базируется на отношениях своей группы с одной или несколькими другими группами (Rast, van Knippenberg, Hogg, 2020). Это может стать основой для формирования идентичности более высокого порядка, включающей идентичности с ингруппой и аутгруппой.

В зарубежной социальной психологии социальную идентичность часто связывают с феноменами, основанными на социальном сравнении, такими как межгрупповая угроза, дискриминационные практики и воспринимаемая дискриминация (Verkuyten, 2021; Khan, 2021; Но, Kteily, 2025). В основе процессов социального сравнения могут лежать личностные особенности человека, такие, например, как самооценка. Дж.У. Джексона и Э.Р. Смита выявили значимые взаимосвязи самооценки человека с оценкой им качества ингруппы (Jackson, Smith, 1999). Более низкая и неустойчивая самооценка способствовала более однородному восприятию ингруппы, ее высокой оценке и более высокому уровню предубежденности к аутгруппам. То есть социальная идентичность может нести «защитную функцию» для самооценки человека, а предубежденность и дискриминационные практики могут формироваться на ее (СИ) базе как ответный защитный механизм. Так, С.Р. Хан отмечает, что у людей, которые придают большее значение членству в группе и идентифицируют себя с социальной группой, может наблюдаться большая склонность к социальному сравнению, и, как следствие, к развитию дискриминационных практик (Khan, 2021).

Механизмы формирования дискриминационных практик на основе социальной идентичности более подробно отражены в пятиэтапной модели развития социальной идентичности, представленной С.Д. Райхером, С.А. Хасламом и Р. Рат и дополненной М. Веркутенем (Verkuyten, 2021). Данная модель подсвечивает процессы формирования социальной идентичности, благодаря которым негативные действия в отношении других групп воспринимаются как приемлемые и правильные. Выделенные пять этапов обозначены как «идентификация», «исключение», «угроза», «добродетель» и «торжество». На первом этапе формируется идентификация со своей группой, на втором этапе на основании категорий «мы» и «они» более четко проявляются различия между своей и другими группами, дающие возможность выделить основные групподифференцирующие признаки. На третьем этапе («угроза») представители других групп могут рассматриваться как представляющие предполагаемую угрозу для своей группы. На четвертом этапе («добродетель»), как противопоставление «угрожающим другим», формируется понятие «внутригрупповой добродетели», подчеркивающее положительные стороны ингруппы и осуждающее негативные стороны аутгрупп. И наконец, на пятом этапе («торжество») аутгруппа начинает восприниматься как угроза «добродетелям» ингруппы, что обуславливает и делает полностью легитимной необходимость защищаться.

В социальную идентичность могут входить такие виды идентичности, как гендерная, этническая, расовая, национальная (или гражданская), религиозная, семейная, глобальная, региональная, профессиональная и др. Помимо основных типов СИ в современных исследованиях выделяют еще так называемые «неви-

димые» социальные идентичности (Duncan, 2020). Невидимые социальные идентичности — это те, которые нелегко определить по видимым признакам, и те, которые человек предпочитает открыто не демонстрировать, так как они не принимаются в обществе. Отношение к невидимым идентичностям может оказывать существенное влияние как на поведение самого носителя, так и на социальные правила и нормы, касающиеся взаимодействия с носителями.

Все виды социальной идентичности могут сочетаться друг с другом в различных комбинациях, которые часто ситуативно обусловлены. Таким образом, одной из значимых характеристик социальной идентичности является ее многомерность, что часто находит отражение в современных социально-психологических работах (Huang, Chen, Degner, 2025; Craith et al., 2024; Roth, Steffens, Strack, 2025).

Так, С. Роккас и М. Брюер в теории сложной социальной идентичности (Social identity complexity model) выделяли 4 типа мультиидентичности:

— «преобладание» (Dominance) — идентификация только с одной конкретной группой, например этнической;

— «пересечение» (Intersection) — идентичность, являющаяся комбинацией двух видов идентичностей (например, этно-конфессиональная);

— «дробление» (Compartmentalization) — в зависимости от ситуации человек способен переключаться между несколькими значимыми идентичностями. При актуализации одной из них остальные уходят на второй план;

— «слияние» (Merger) — интегративная идентичность, когда на основании нескольких подтипов идентичностей человек формирует новую сложную структуру, включающую элементы данных подтипов (Roccas, Brewer, 2002; Roth, Steffens, Strack, 2025).

Подобная мультиидентичность (или «смешанная» социальная идентичность — в терминах А. Хуан и коллег), имеющая многокомпонентную структуру, может, с одной стороны, отличаться сложностями в процессе формирования и «переключения» в зависимости от ситуации, а с другой стороны, обеспечивать более высокую адаптивность в ситуациях неопределенности (Huang, Chen, Degner, 2025).

На базе смешанной или сложной социальной идентичности могут формироваться идентичности более высокого порядка (superordinate identity). Они могут, с одной стороны, включать в себя две (и более) рядоположенные идентичности с социальными группами (например, с двумя этническими), а с другой стороны, объединять членов аутгруппы и ингруппы в одну более широкую категорию. Примером такой социальной идентичности может являться европейская идентичность, объединяющая представителей различных гражданских и этнических сообществ Европы (Craith et al., 2024). Подобная социальная идентичность более высокого порядка часто рассматривается во взаимосвязи с отношением к международным организациям и

объединениям (в большинстве случаев к ЕС) (Cinnirella, Hamilton, 2007; Kostakopoulou, 2024).

Следует отметить, что социальная идентичность более высокого порядка может положительно восприниматься представителями групп, входящих в сообщество (например, в ЕС) и играть роль объединяющего фактора (Borz, Brandenburg, Mendez, 2022). Ключевыми функциями европейской коллективной идентичности (термин коллективная идентичность упоминается как синоним социальной), по мнению авторов, являются:

— легитимирующая: политические решения Европейского союза воспринимаются как легитимные, выражающие волю граждан политического объединения;

— интеграционная: идентичность помогает преодолеть национальные различия, опираясь на общие ценности ЕС;

— стабилизирующая: в условиях кризисов (экономических, миграционных) общая идентичность снижает уровень националистических тенденций в странах-членах ЕС (Borz, Brandenburg, Mendez, 2022).

Иными словами, европейская идентичность выступает условием объединения разных национально-политических единиц с сохранением их культурной специфики и национальных особенностей (Kostakopoulou, 2024; Konings, De Coninck, d'Haenens, 2023). Такая идентичность снижает уровень предубежденности, повышает доверие и готовность к сотрудничеству, усиливает поддержку наднациональных институтов (Borz, Brandenburg, Mendez, 2022).

Интеграция коллективной (европейской) идентичности с существующими идентичностями может принимать разные формы (Mayer et al., 2025; Mayer et al., 2026). Исследования показывают, что наиболее конструктивным способом «взаимодействия» европейской и национальных идентичностей является «двойная идентификация». При данном варианте европейская идентичность не заменяет собой в сознании носителя гражданскую идентичность. Они являются скорее рядоположенными и одинаково ценными для носителя (Mayer, et al., 2026). Подобная двойная идентификация способствует формированию позитивной социальной идентичности (Khadka, 2024; Kostakopoulou, 2024).

Таким образом, социальная идентичность может иметь сложную структуру и через различные аспекты межгруппового взаимодействия выступать в качестве важного ресурса при формировании интеграционных процессов.

Социальная идентичность и межгрупповое взаимодействие: роль межгруппового контакта

Значимую роль при восприятии межстрановой интеграции может играть межгрупповой контакт как предпосылка формирования любых отношений между группами. Так, позитивный межгрупповой контакт снижает предвзятости за счет понижения уровня межгрупповой тревожности, повышения эмпатии и принятия другой точки зрения, а также за счет увеличения знаний о дру-

гой группе (Policardo, Karataş, Prati, 2025). Метааналитические данные демонстрируют устойчивое позитивное влияние положительного контакта на установки, доверие и эмпатию в межгрупповом контексте (т. е. к представителям аутгруппы) (Marinucci et al., 2021; Paolini et al., 2024; Todd, Chakravarty, McEvoy, 2025).

Важно отметить, что контактные взаимодействия опосредуют не только отношение к аутгруппе, но и структуру внутригрупповой идентичности (Policardo, Karataş, Prati, 2025). Встреча с разными людьми может инициировать процесс когнитивной дифференциации, формируя сложные идентичности — т. е. люди осознают, что принадлежат к нескольким категориям, и признают, что эти категории не всегда пересекаются (Paolini et al., 2024).

Другие исследования показали, что межгрупповые контакты при определенных условиях могут мотивировать людей к принятию более инклюзивной общей идентичности внутри группы и включению идентичности с аутгруппой в собственный набор идентичностей (Page-Gould et al., 2022; Joyce, Sandras, Soliz, 2024), что может закономерно снижать предрассудки и дискриминацию в отношении членов аутгруппы.

Несмотря на общий позитивный эффект, действенность межгрупповых контактов может изменяться под влиянием институционального контекста и качества этого контакта. Так, в исследовании среди франкоговорящих студентов-медиков выявлены отрицательные связи между интеграцией иностранных студентов в учебный процесс и их социальной изоляцией, препятствующей развитию межкультурного взаимодействия (Neam, 2025). В то же время поверхностное межкультурное взаимодействие не оказывает достаточного влияния на снижение уровня негативных установок по отношению к аутгруппе (Dovidio et al., 2017). Таким образом, положительные межгрупповые контакты играют важную роль в формировании социальных идентичностей и могут служить механизмом снижения предрассудков и укрепления межкультурных отношений. Однако значимую роль будет играть не количество, а качество (глубина и уровень позитивности) межкультурных контактов.

Роль социальной идентичности в отношении молодежи к межстрановой интеграции в условиях межгруппового конфликта и воспринимаемой угрозы

Следует отметить, что межгрупповой контакт может иметь не только положительную направленность. Когда две социальные группы исторически находятся в негативных, конфликтных отношениях, они могут воспринимать саму идею сближения как нечто отталкивающее. Особенно ярко это может проявляться у возрастной группы молодежи, часто принимающей достаточно активное участие в политической и социальной жизни стран (Quaranta et al., 2023).

Большинство межкультурных взаимодействий, согласно теории межгрупповой угрозы, подвержено влиянию как реальных, так и мнимых угроз (Stephan,

Stephan, 2017). Эти угрозы могут носить реалистичный характер — опасение негативных последствий для группы или символический — страх за ценности, нормы или убеждения своей культуры. Восприятие угрозы зависит от предшествующих или текущих межкультурных отношений, характеристик групповой идентичности, а также ситуативных факторов (например, конкуренции между группами). Когда угрозы воспринимаются как реальные или вероятные, это может приводить к негативным эмоциональным реакциям, предубеждениям и враждебному поведению.

В исследовании, опубликованном в прошлом году (для понимания мотивов сопротивления респондентов политике социального равенства), использовалась модель мотивации и межгрупповой угрозы; было выявлено, что сильное чувство принадлежности к своей группе усиливает негативную реакцию на инициативы по расширению прав меньшинств или продвижению равенства (Ho, Kteily, 2025). Однако роль социальной идентичности при формировании реакции на угрозу не всегда однозначна. С одной стороны, люди с сильной идентификацией со своей группой мотивированы защищать ее статус и воспринимают угрозы как атаки на ценностную систему группы. Исследование Е. Кастано и коллег, проведенное на группах молодежи, показывает, что люди с высоким уровнем идентичности с ингруппой особенно чувствительны к угрозам групповому статусу и склонны реагировать агрессивно или оборонительно (Bagcı, Stathi, Golec de Zavala, 2023). С другой стороны, отдельные исследования показывают, что акцент на таких аспектах социальной идентичности, как общие межгрупповые ценности и взаимные выгоды, может уменьшить восприятие угрозы и повысить уровень поддержки представителей аутгруппы среди скептически настроенных групп молодежи (Konings, De Coninck, d'Haenens, 2023).

Значимую роль в характере взаимосвязи социальной идентичности, воспринимаемой угрозы и межстрановой интеграции могут играть и внешние факторы. Так, наличие серьезных кризисов, таких, например, как пандемия COVID-19 и введенные в большинстве стран строгие меры социальной изоляции, послужили мощным катализатором политической интеграции европейских стран (Devine et al, 2023).

Изучая динамику поддержки и отношения к ЕС (включая и молодежные группы респондентов) Э. Ларсен и др. выявили, что террористические атаки в Берлине 2016 года усилили межгрупповую тревогу. Возникшая тревога способствовала положительному отношению к ЕС в Германии (Larsen, Cutts, Goodwin, 2020).

Таким образом, понимание механизмов возникновения воспринимаемой угрозы и роли социальной идентичности в межгрупповом взаимодействии является ключевым для разработки эффективных стратегий межкультурного диалога, в том числе среди молодежи.

***Роль этнической, национальной (гражданской)
и глобальной идентичностей в формировании
отношения молодежи к интеграционным процессам***

В рамках большого объема зарубежных работ акцент сделан на связи степени выраженности этнической и национальной (или гражданской) идентичностей (как видов социальной идентичности) с отношением населения стран-членов Европейского Союза к этому объединению. Исследования показали, что высокий уровень идентичности со своей страной связан с более низкой поддержкой членства в ЕС, более низким доверием к ЕС и его институтам и более высокой поддержкой выхода из ЕС (Clark, Rohrschneider, 2019; Clark, Rohrschneider, 2021).

Исследования, связанные с анализом вступления Турции в ЕС показывают, что высокий уровень этнической идентичности турецких граждан (в том числе молодежи) и их приверженность национальным ценностям могут выступать барьером для позитивного восприятия интеграционных процессов (Gregenli, Akaln, 2018). В то же время развитая европейская идентичность (как осознание принадлежности к европейскому культурному пространству), наоборот, связано с более благоприятным отношением к членству Турции в ЕС. При этом, чем сильнее у турецкой молодежи выражены приверженность национальным ценностям и этническое самосознание, тем негативнее отношение к интеграции Турции с ЕС. Другими словами, национальная и этническая идентичности выступают одними из самых сильных предикторов негативного отношения граждан Турции к интеграции с ЕС (Arikan, 2012).

Однако в литературе встречается и другая точка зрения: национальная идентичность и поддержка межстрановой интеграции (на примере ЕС) не обязательно исключают друг друга (Dalton, 2021). Это означает, что национальная идентичность играет неоднозначную роль и может как усиливать, так и ослаблять поддержку ЕС. Таким образом, национальная идентичность сама по себе не является препятствием для поддержки процесса международной интеграции, но в сочетании с этнической идентичностью либо в определенной (например, конфликтной) ситуации межкультурного взаимодействия может восприниматься как препятствие (Hooghe, Marks, 2009; Aichholzer, Kritzing, Plescia, 2021).

В исследовании М. Синнирела и С. Гамильтон на выборке, включающей молодежь, изучались чувства по отношению к национальной (британской), европейской и этнической идентичностям и отношение к Европе в двух группах британского населения: коренных «белых» британцев и «южноазиатов» (Cinnirella, Hamilton, 2007). Вывод о негативном характере взаимосвязей между национальной идентичностью и отношением к европейской интеграции подтвердился только в случае коренных белых британских респондентов. Таким образом, национальная (гражданская) идентичность резидентов одной страны может быть как поло-

жительно, так и отрицательно связана с идентичностью более высокого порядка (т. е. европейской) в зависимости от того, принадлежат они к этническому большинству или меньшинству данной страны (Cinnirella, Hamilton, 2007). Обнаруженная взаимосвязь представляется достаточно перспективной с точки зрения изучения и понимания отношения к межстрановой интеграции.

Попытка ответить на вопрос, в каких случаях национальная идентичность может одновременно усиливать и ослаблять поддержку ЕС, была предпринята также Дж. Айхгольцер, С. Критцингер и К. Плесиа. Было выявлено, что граждане ЕС имеют разные профили национальной идентичности европейских граждан, которые по-разному соотносятся с поддержкой Европейского союза. В частности, профиль идентичности так называемых «беспристрастных противников» характеризуется самой низкой поддержкой европейской интеграции, за ними следует профиль «националистов». Напротив, «патриотические сторонники» чаще испытывают теплые чувства к ЕС, в то время как «умеренные и антинационалистические сторонники» представляют собой промежуточную группу, члены которой не испытывают ни особенно теплых, ни враждебных чувств к ЕС. Причем последние также явно отвергают любую форму аффективной национальной привязанности (Aichholzer, Kritzing, Plescia, 2021).

В ряде работ, посвященных интеграционным процессам и отношению к ним, национальная идентичность рассматривается в связке с идентичностью глобальной. Согласно обширному обзору исследовательских работ по данной тематике, проведенному Х. Ли и коллегами, были выделены 3 типа взаимосвязей, которые могут существовать между национальной и глобальной идентичностями (Li et al., 2025). Первый из них — это конфликтные отношения между вышеуказанными идентичностями, когда они воспринимаются как противоречащие друг другу. При таком типе связи люди с сильной национальной идентичностью склонны к меньшей поддержке глобальных инициатив и проявляют меньшую открытость к глобальному сообществу. Вторым типом отношений между национальной и глобальной идентичностями являются отношения параллельные. То есть люди могут одновременно ощущать принадлежность к своей стране и к миру в целом, но в их сознании данные идентичности не пересекаются. И, наконец, третий тип предполагает интегративные отношения, в которых национальная и глобальная идентичности объединяются. Такой тип способствует более высокой поддержке международных инициатив и межкультурному диалогу (Li, et al., 2025).

Что касается роли глобальной и национальной идентичностей в процессах межстрановой интеграции, то, согласно результатам исследований, высокий уровень глобальной (или космополитической) идентичности положительно связан с поддержкой международных организаций (Schlippshak, Schfer, Treib, 2024). Люди, демонстрирующие высокие показатели гло-

бальной идентичности, склонны в большей степени одобрять решения международных организаций и воспринимать их как легитимные и заслуживающие доверия (Grimalda, Buchan, Brewer, 2023).

Одновременно, сильно проявленная национальная идентичность может снижать поддержку международных организаций, особенно если она воспринимается респондентами как противопоставленная или конкурирующая с глобальной (Buchan, et al., 2011; Li et al., 2025). Однако у участников с одновременно развитой национальной и космополитической идентичностью поддержка международных структур остается высокой, что говорит о важности баланса между данными идентичностями, что, в свою очередь, является ключевым фактором для успешной интеграции различных групп населения в международные организации (Schlipphak, Schfer, Treib, 2024). Данный вывод представляется крайне актуальным применительно к возрастной группе молодежи, так как именно люди этого возраста более склонны к формированию космополитической идентичности (Damiani et al., 2025).

Заключение

Анализ зарубежной научной литературы показал, что социальная идентичность, понимаемая как осознание своей принадлежности к различным социальным группам и эмоционально-ценностное отношение к этим группам, выступает значимым фактором, оказывающим влияние на отношение молодежи к межкультурной интеграции.

Немалая часть проанализированных нами работ содержит представления о СИ как феномене, имеющем устойчивую, четко заданную «статичную» структуру, компоненты которой отражают восприятие человеком интрагрупповых процессов и принадлежности к интруппе, а также отношение к членам своей группы. В то же время в ряде исследований акцент делается на социальной идентичности, имеющей гибкую, «динамичную» структуру и понимаемой как восприятие себя на основании отношений между интруппой и аутгруппой. В случаях угрожающего межгруппового взаимодействия (например, воспринимаемой дискриминации) социальная идентичность может выполнять «защитную функцию» для самооценки и оценки интруппы.

Значимое количество работ посвящено изучению взаимодействия между различными видами идентичности: этнической и национальной (гражданской); национальной и глобальной. На базе взаимодействия между разными видами идентичности может формироваться «сложная», «смешанная» социальная идентичность, демонстрирующая возможности человека одновременно идентифицировать себя с несколькими социальными группами. Этот же механизм может лежать в основе формирования идентичностей более высокого порядка (например, европейской или евразийской), приверженность к которым не исключает

одновременного отнесения человеком себя к гражданам конкретной страны, входящей в объединение. Сверх того, идентичность более высокого порядка (такая как европейская) часто рассматривается как предпосылка для формирования интеграционных процессов, в том числе в области межкультурного взаимодействия. Европейскую идентичность относят к категории коллективной, глобальной (или космополитической) и часто рассматривают в связке с национальными идентичностями. При этом национальная и глобальная идентичности не являются взаимоисключающими, напротив — именно их гармоничное сочетание является предпосылкой для формирования позитивного отношения к межкультурным объединениям (таким как Европейский или Евразийский экономический союзы).

Факторами, опосредующими взаимосвязь между социальной идентичностью (ее видами) и отношением молодежи к интеграционным процессам, являются качество и валентность межгруппового контакта. Глубокий и позитивный опыт межгруппового взаимодействия снижает уровень предубежденности по отношению к аутгруппе и способствует формированию сложных социальных идентичностей и идентичностей более высокого порядка. Если же межгрупповой контакт является отрицательным и отношения между группами — конфликтными, то аутгруппа воспринимается как угрожающая. Высокий уровень приверженности к своей социальной группе, с одной стороны, повышает чувствительность людей к межгрупповым угрозам. С другой стороны, восприятие межгрупповых ценностей как общих, а также наличие внешних консолидирующих факторов, снижают уровень воспринимаемой угрозы и способствуют межкультурным интеграционным процессам.

Таким образом, социальная идентичность и ее компоненты могут играть неоднозначную роль при формировании отношения молодежи к межкультурной интеграции. С одной стороны, она может выступать предиктором негативного отношения в случае негативного контакта и взаимодействия между странами. С другой стороны, формирование сложной интегративной идентичности и/или идентичности более высокого порядка (например, глобальной, включающей гражданские идентичности с обеими странами), может способствовать поддержке интеграционных процессов.

Подводя итог, отметим, что *ограничениями нашего исследования* являются, во-первых, разнородность методологического инструментария в рассмотренных источниках, что в определенной степени затрудняет сопоставление анализируемых результатов; во-вторых, основной акцент был сделан на анализе англоязычных источников, посвященных изучению интеграционного потенциала социальной идентичности в формировании отношения молодежи к такому крупному объединению стран, как Европейский союз. Тем самым в фокус нашего внимания не попали возможно имеющиеся исследования отношения молодых людей к другим межкультурным

вым объединениям, как в Европе, так и в других частях мира, что может стать одним из перспективных направлений будущих научных изысканий.

Учитывая, что в отечественной психологии нет исследований, раскрывающих потенциал социальной идентичности для формирования отношения молодежи к межстрановой интеграции, представленный обзор зарубежных исследований открывает **перспективы** для проведения отечественных исследований в области анализа межстранового взаимодействия, отношения молодежи и других групп населения к этому

взаимодействию, а также психологических предикторов интеграции и сотрудничества между странами. В этой связи изучение структуры и сложности социальной идентичности, а также специфики межгруппового контакта (включая негативные его аспекты, репрезентируемые через воспринимаемую угрозу) станет основной целью нашего будущего исследования, посвященного изучению роли социальной идентичности в формировании отношения российской и белорусской молодежи к интеграции двух стран: России и Беларуси — в рамках Евроазиатского союза.

Список источников / References

1. Кузнецова, Е.В. (2018). Восприятие населением евразийской интеграции: Мониторинг общественного мнения. *Журнал исторических, политологических и международных исследований*, 1(64), 42—48. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35124514> (дата обращения: 04.02.2026).
Kuznetsova, E.V. (2018). Perception of the peoples of Eurasian youth: Monitoring public opinion. *Journal of history, politics and international studies*, 1(64), 42—48. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35124514> (viewed: 04.02.2026).
2. Рыбакова, М.В., Паламарчук, А.В. (2020). Евразийская интеграция: Контент-анализ электронных ресурсов. *Научный результат. Социология и управление*, 6(2), 132—144. <https://doi.org/10.18413/2408-9338-2020-6-2-0-9>
Rybakova, M.V., Palamarchuk, A.V. (2020). Eurasian integration: Content analysis of web-resources. *Research result. Sociology and management*, 6(2), 132—144. (In Russ.). <https://doi.org/10.18413/2408-9338-2020-6-2-0-9>
3. Aichholzer, J., Kritzing, S., Plescia, C. (2021). National identity profiles and support for the European Union. *European Union Politics*, 22(2), 293—315. <https://doi.org/10.1177/1465116520980068>
4. Arıkan, G. (2012). Attitudes towards the European Union in Turkey: The role of perceived threats and benefits. *Perceptions: Journal of International Affairs*, 17(3), 81—103. URL: <https://www.researchgate.net/publication/284837654> (viewed: 04.02.2026).
5. Bağcı, S.C., Stathi, S., Golec de Zavala, A. (2023). Social identity threat across group status: Links to psychological well-being and intergroup bias through collective narcissism and ingroup satisfaction. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 29(2), 208—220. <https://doi.org/10.1037/cdp0000509>
6. Borz, G., Brandenburg, H., Mendez, C. (2022). The impact of EU Cohesion Policy on European identity: A comparative analysis of EU regions. *European Union Politics*, 23(2), 259—281. <https://doi.org/10.1177/14651165221076444>
7. Cameron, J.E. (2004). A three-factor model of social identity. *Self and Identity*, 3(3), 239—262. <https://doi.org/10.1080/13576500440000047>
8. Cinnirella, M., Hamilton, S. (2007). Are all Britons reluctant Europeans? Exploring European identity and attitudes to Europe among British citizens of South Asian ethnicity. *Ethnic and Racial Studies*, 30(3), 481—501. <https://doi.org/10.1080/01419870701217530>
9. Clark, N.J., Rohrschneider, R. (2019). The relationship between national identity and European Union evaluations, 1993—2017. *European Union Politics*, 20(3), 384—405 <https://doi.org/10.1177/1465116519840428>
10. Clark, N.J., Rohrschneider, R. (2021). Tracing the development of nationalist attitudes in the EU. *European Union Politics*, 22(2), 181—201. <https://doi.org/10.1177/1465116520988902>
11. Craith, I.N., Corbett, B., Tomai Humer, J., Tomovska Misoska, A., Maloku, E., Dautel, J.B., Taylor, L.K. (2024). Supraordinate identity integration in childhood: Intergroup implications of ethno-national and supraordinate identification in three divided societies. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 34(1), Article e2754. <https://doi.org/10.1002/casp.2754>
12. Crocetti, E., Albarello, F., Meeus, W., Rubini, M. (2023). Identities: A developmental social-psychological perspective. *European Review of Social Psychology*, 34(1), 161—201. <https://doi.org/10.1080/10463283.2022.2104987>
13. Dalton, R.J. (2021). National/European identities and political alignments. *European Union Politics*, 22(2), 340—350. <https://doi.org/10.1177/1465116521992878>
14. Damiani, V., Losito, B., Agrusti, G., Schulz, W. (2025). *Young Citizens' Views and Engagement in a Changing Europe: IEA International Civic and Citizenship Education Study 2022 European Report*. Cham: Springer Nature Switzerland. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-68631-3>
15. Dellmuth, L.M., Scholte, J.A., Tallberg, J., Verhaegen, S. (2022). The elite—citizen gap in international organization legitimacy. *American Political Science Review*, 116(1), 283—300. <https://doi.org/10.1017/S0003055421000824>

16. Devine, D., Valgarðsson, V., Smith, J., Jennings, W., Scotto di Vettimo, M., Bunting, H., McKay, L. (2023). Political trust in the first year of the COVID-19 pandemic: A meta-analysis of 67 studies. *Journal of European Public Policy*, 31(3), 657—679. <https://doi.org/10.1080/13501763.2023.2169741>
17. Dovidio, J.F., Love, A., Schellhaas, F.M.H., Hewstone, M. (2017). Reducing intergroup bias through intergroup contact: Twenty years of progress and future directions. *Group Processes Intergroup Relations*, 20(5), 606—620. <https://doi.org/10.1177/1368430217712052>
18. Duncan, K.B. (2020). Invisible social identity exercise. *Management Teaching Review*, 5(4), 324—334. <https://doi.org/10.1177/2379298118815249>
19. Göregenli, M., Akalm, P.K. (2018). The relationship between ethnic identity, European identity and attitudes towards EU. *Turk Psikoloji Yazilari*, 21, 35—37.
20. Grimalda, G., Buchan, N.R., Brewer, M.B. (2023). Global social identity predicts cooperation at local, national, and global levels: Results from international experiments. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1008567. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1008567>
21. Gur, F.A., Mathias, B.D. (2021). Finding self among others: Navigating the tensions between personal and social identity. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 45(6), 1463—1495. <https://doi.org/10.1177/10422587211038109>
22. Ho, A.K., Kteily, N.S. (2025). Using the sociopolitical motive intergroup threat model of intergroup relations to understand opposition to policies that promote social equality. *Social Issues and Policy Review*, 19(1), Article e12109. <https://doi.org/10.1111/sipr.12109>
23. Hooghe, L., Marks, G. (2009). A postfunctionalist theory of European integration: From permissive consensus to constraining dissensus. *British Journal of Political Science*, 39(1), 1—23. <https://doi.org/10.1017/S0007123408000409>
24. Huang, A.X., Chen, J.M., Degner, J. (2025). Being one or the other, both or neither: Self-categorization theory, social identity theory and the issue of mixed identities. *European Journal of Social Psychology*, 55(4), 727—743. <https://doi.org/10.1002/ejsp.3155>
25. Jackson, J.W., Smith, E.R. (1999). Conceptualizing social identity: A new framework and evidence for the impact of different dimensions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(1), 120—135. <https://doi.org/10.1177/014616729902500101>
26. Joyce, N., Sandras, D., Soliz, J. (2024). Intergroup contact and intergroup dialogue: communicative pathways to addressing prejudice and intergroup bias. In: E. Nshom, S. Croucher (Eds.), *Research Handbook on Communication and Prejudice* (pp. 91—103). Cheltenham: Edward Elgar Publishing.
27. Khadka, C. (2024). Social identity theory and group behavior. *TUTA Journal*, 12(1), 105—120. <https://doi.org/10.3126/tutaj.v12i1.74063>
28. Khan, S.R. (2021). Different and better than you: The interplay between social identity, moral identity, and social comparison. *Journal of Community Applied Social Psychology*, 31(5), 615—635. <https://doi.org/10.1002/casp.2549>
29. Konings, R., De Coninck, D., d'Haenens, L. (2023). The role of European and national identity and threat perceptions in attitudes towards immigrants. *Journal of Contemporary European Studies*, 31(2), 446—460. <https://doi.org/10.1080/14782804.2021.2007058>
30. Kostakopoulou, T. (2024). *Citizenship, identity and immigration in the European Union: Between past and future*. Manchester: Manchester University Press.
31. Larsen, E.G., Cutts, D., Goodwin, M.J. (2020). Do terrorist attacks feed populist Eurosceptics? Evidence from two comparative quasi-experiments. *European Journal of Political Research*, 59(1), 182—205. <https://doi.org/10.1111/1475-6765.12342>
32. Li, X., Meng, X., Ruiz, R.A., Wang, J., Liew, J. (2025). Types of relations between national identity and global identity and their associated factors: A scoping review. *International Journal of Intercultural Relations*, 105, Article 102142. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2025.102142>
33. Lubbers, T., Haverland, M., Zhelyazkova, A. (2026). National satisfaction vs. European support? Explaining attitudes towards the EU in candidate member states. *Journal of European Integration*, 48(1), 67—95. <https://doi.org/10.1080/07036337.2025.2489160>
34. Marinucci, M., Maunder, R., Sanchez, K., Thai, M., McKeown, S., Turner, R.N., Stevenson, C. (2021). Intimate intergroup contact across the lifespan. *Journal of Social Issues*, 77(1), 64—85. <https://doi.org/10.1111/josi.12399>
35. Mayer, A.M., Bobba, B., Jugert, P., Crocetti, E. (2026). Young Europeans — the interplay between short- and medium-term development of European identification across adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 55, 196—210. <https://doi.org/10.1007/s10964-025-02256-y>
36. Mayer, A.M., Crocetti, E., Eckstein, K., Noack, P., Jugert, P. (2025). Becoming European: Mid- and short-term development of a European identity among adolescents. *Identity*, 25(4), 467—485. <https://doi.org/10.1080/15283488.2024.2394874>
37. Neamț, N.S. (2025). Exploring perceptions of academic and social integration through intercultural competence development among French-speaking medical students. *Studia Universitatis Babe-Bolyai Philologia*, 70(2), 145—166. <https://doi.org/10.24193/subbphil.2025.2.07>

38. Neville, F.G., Novelli, D., Drury, J., Reicher, S.D. (2022). Shared social identity transforms social relations in imaginary crowds. *Group Processes & Intergroup Relations*, 25(1), 158—173. <https://doi.org/10.1177/1368430220936759>
39. Page-Gould, E., Harris, K., MacInnis, C.C., Danyluck, C.M., Miller, I.D. (2022). The intergroup perspective on cross-group friendship. In: B. Gawronski (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 65 (pp. 1—56). Cambridge: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2021.10.001>
40. Paolini, S., Gibbs, M., Sales, B., Anderson, D., McIntyre, K. (2024). Negativity bias in intergroup contact: Meta-analytical evidence that bad is stronger than good, especially when people have the opportunity and motivation to opt out of contact. *Psychological Bulletin*, 150(8), 921—964. <https://doi.org/10.1037/bul0000439>
41. Policardo, G.R., Karataş, S., Prati, F. (2025). A blind spot in intergroup contact: A systematic review on predictors and outcomes of inter-minority contact experiences. *International Journal of Intercultural Relations*, 104, Article 102099. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2024.102099>
42. Quaranta, M., Cancela, J., Martín, I., Tsirbas, Y. (2023). Trust, satisfaction and political engagement during economic crisis: Young citizens in Southern Europe. In: E. Tsatsanis, M. Lisi, A. Freire (Eds.), *A Generational Divide? Age-related Aspects of Political Transformation in Post-crisis Southern Europe* (pp. 20—46). London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003323143-2>
43. Rast, D.E., van Knippenberg, D., Hogg, M.A. (2020). Intergroup relational identity: Development and validation of a scale and construct. *Group Processes & Intergroup Relations*, 23(7), 943—966. <https://doi.org/10.1177/1368430219883350>
44. Roccas, S., Brewer, M.B. (2002). Social identity complexity. *Personality and Social Psychology Review*, 6(2), 88—106. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0602_01
45. Roth, J., Steffens, M.C., Strack, F. (2025). Multiple social identities: A cognitive consistency model on identity integration. *Self and Identity*, 24(7), 803—830. <https://doi.org/10.1080/15298868.2025.2526465>
46. Schlipphak, B., Schfer, C., Treib, O. (2024). Cosmopolitan identity, authority, and domestic support of international organizations. *The Review of International Organizations*, 1—20. <https://doi.org/10.1007/s11558-024-09573-0>
47. Stephan, W.G., Stephan, C.W. (2017). Intergroup threat theory. In: Y.Y. Kim (Ed.), *The International Encyclopedia of Intercultural Communication*. Hoboken: Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118783665.ieicc0162>
48. Todd, J., Chakravarty, D., McEvoy, J. (2025). Youth repertoires and cosmopolitan horizons in deeply divided contexts. *The Sociological Review*. <https://doi.org/10.1177/00380261251338099>
49. Verkuyten, M. (2021). Group identity and ingroup bias: The social identity approach. *Human Development*, 65(5—6), 311—324. <https://doi.org/10.1159/000519089>

Информация об авторах

Валентина Васильевна Гриценко, доктор психологических наук, профессор кафедры этнопсихологии и психологических проблем поликультурного образования, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7543-5709>, e-mail: gritsenko2006@yandex.ru

Валерия Альбертовна Шорохова, кандидат психологических наук, доцент кафедры этнопсихологии и психологических проблем поликультурного образования, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5424-2350>, e-mail: shorokhovava@gmail.com

Алена Ильинична Узойкина, студентка магистратуры кафедры этнопсихологии и психологических проблем поликультурного образования, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-2220-6192>, e-mail: uzoikina.ai@gmail.com

Елизавета Александровна Цыплакова, студентка магистратуры кафедры этнопсихологии и психологических проблем поликультурного образования, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4999-2994>, e-mail: elisatsy@mail.ru

Надежда Викторовна Муращенкова, кандидат психологических наук, доцент департамента психологии, факультет социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0793-3490>, e-mail: ncel@yandex.ru

Information about the authors

Valentina V. Gritsenko, Doctor of Science (Psychology), Professor of the Department of Cross-cultural Psychology and Multicultural Education, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7543-5709>, e-mail: gricenkovv@mgppu.ru

Valeriya A. Shorokhova, Candidate of Science (Psychology), Associate Professor of the Department of Cross-cultural Psychology and Multicultural Education, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5424-2350>, e-mail: shorohovava@mgppu.ru

Alena I. Uzoikina, Master Student of the Department of Cross-cultural Psychology and Multicultural Education, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-2220-6192>, e-mail: uzoikina.ai@gmail.com

Elizaveta A. Tsyplakova, Master Student of the Department of Cross-cultural Psychology and Multicultural Education, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4999-2994>, e-mail: elisatsy@mail.ru

Nadezhda V. Murashcenkova, Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Faculty of Social Sciences, School of Psychology, HSE University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0793-3490>, e-mail: ncel@yandex.ru

Вклад авторов

Гриценко В.В. — идеи исследования; планирование исследования; сбор и анализ данных; аннотирование, написание рукописи, контроль за проведением исследования.

Шорохова В.А. — идеи исследования; планирование исследования; сбор и анализ данных; написание и оформление рукописи.

Узойкина А.И. — идеи исследования; сбор и анализ данных; написание и оформление рукописи.

Цыплакова Е.А. — идеи исследования; сбор и анализ данных; написание и оформление рукописи.

Мурашченкова Н.В. — идеи исследования; планирование исследования; аннотирование; написание рукописи; контроль за проведением исследования.

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

Contribution of the authors

Valentina V. Gritsenko — ideas; planning of the research; data collection and analysis; annotation; writing of the manuscript, control over the research.

Valeriya A. Shorokhova — ideas; planning of the research; data collection and analysis; writing of the manuscript.

Alena I. Uzoikina — ideas; data collection and analysis; writing and design of the manuscript.

Elizaveta A. Tsyplakova — ideas; data collection and analysis; writing and design of the manuscript.

Nadezhda V. Murashcenkova — ideas; planning of the research; annotation; writing of the manuscript; 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.

Поступила в редакцию 21.08.2025

Поступила после рецензирования 14.11.2025

Принята к публикации 04.12.2025

Опубликована 30.03.2025

Received 2025.08.21

Revised 2025.11.14

Accepted 2025.12.04

Published 2025.03.30

ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ И ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY AND AGE-RELATED PSYCHOLOGY

Обзорная статья | Review paper

Развитие просоциального поведения в образовательной среде

О.Р. Михайлова, А.А. Бочавер ✉

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»,
Москва, Российская Федерация

✉ a-bochaver@yandex.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Просоциальное поведение (ПП) (добровольное поведение в интересах другого) является важнейшим элементом социализации детей и подростков. Особенно важное значение оно приобретает в периоды кризисов, серьезных социальных изменений и других вызовов благополучию и устойчивости общества. **Цель.** Провести анализ статей, посвященных программам по развитию ПП, и выявить основные типы эффективных программ и ключевые принципы их создания. **Методы и материалы.** Проанализировано 27 обзорных статей, опубликованных между 2009 и 2024 годами и размещенных в международной наукометрической базе Lens, которые посвящены вопросам эффективности разных типов программ по развитию ПП. **Результаты.** Результаты показали консенсус между исследователями в отношении понимания ПП, продемонстрировали широкую вариативность в способах его измерения и развития, а также позволили выделить ключевые принципы разработки программ развития ПП. Подробно характеризуются пять наиболее распространенных подходов к развитию ПП — это библиотерапия, «разговоры об эмоциях», музыкальные и спортивные программы, а также практика «Наблюдающие глаза». **Выводы.** Показано, что задача усиления ПП среди обучающихся повсеместно распространена и находит многочисленные успешные решения в разных странах.

Ключевые слова: просоциальное поведение обучающихся, развитие просоциального поведения, программы по развитию просоциального поведения, оценка просоциального поведения, принципы развития просоциального поведения

Финансирование. Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда в рамках научного проекта № 22-18-00416-П, https://rscf.ru/project/KYqIsyWI6e46Q0K_ze3f18PK54zEGSaWYyopycOKWGD9pQ34IWS3VXSqY3YefB18qxWE1oGmV31~/

Для цитирования: Михайлова, О.Р., Бочавер, А.А. (2026). Развитие просоциального поведения в образовательной среде. *Современная зарубежная психология*, 15(1), 38—57. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150104>

Development of prosocial behavior in the educational environment

O.R. Mikhaylova, A.A. Bochaver ✉

HSE University, Moscow, Russian Federation

✉ a-bochaver@yandex.ru

Abstract

Context and relevance. Prosocial behavior (voluntary behavior in the interests of another person) is a very important element of the socialization of children and adolescents. It is especially important in times of crisis, serious social changes and other challenges to the well-being and sustainability of society. **Objective.** To analyze articles devoted to reviews of the effects of interventions for the prosocial behavior development and to identify the main types of such interventions and the key principles for their development. **Methods and materials.** The article analyzes 27 review articles published between 2009 and 2024 in the international scientometric database Lens, that discuss issues of understanding and measuring prosocial behavior, key approaches to its promotion in education, and the effectiveness

of various types of interventions. **Results.** The results showed a consensus among researchers regarding the understanding of prosocial behavior, as well as a wide variability in the ways of its measurement and development; the results allow identifying the key principles of developing programs for prosocial behavior promotion. The five most common approaches to the development of prosocial behavior are described in detail: bibliotherapy, «emotion talk», musical and sports interventions, as well as «watching eye». **Conclusions.** It is shown that the task of strengthening prosocial behavior among students is widespread and finds various successful solutions in different countries.

Keywords: prosocial behavior of students, development of prosocial behavior, programs for prosocial behavior development, assessment of prosocial behavior, principles for the development of prosocial behavior

Funding. The study was supported by the Russian Science Foundation, project number 22-18-00416-П, https://rscf.ru/project/KYqIsyWI6e46Q0K_ze3f18PK54zEGSaWYyopycOKWgd9pQ34IWS3VXSqY3YefBI8qxWE1oGmV31~/

For citation: Mikhaylova, O.R., Bochaver, A.A. (2026). Development of prosocial behavior in the educational environment. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(1), 38—57. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150104>

Введение

Просоциальное поведение (ПП) — это добровольное поведение в интересах другого (Eisenberg et al., 1999), удовлетворение его материальных, инструментальных, эмоциональных, информационных потребностей. Оно принимает как индивидуальные формы, например, помощь или утешение, так и институционализированные — например, волонтерство, пожертвования, донорство, перераспределение ресурсов. Особенно значимым ПП становится в периоды кризисов, серьезных социальных изменений и других вызовов благополучию и устойчивости общества (Nowakowska, 2023, 2024).

В современных российских условиях, где задачи воспитания интегрированы в образовательный процесс в соответствии с ФГОС¹, ценность ПП отражена в федеральных рабочих программах, содержащих такие ориентиры, как доброта, милосердие, справедливость, дружелюбие, взаимопомощь², а также в организации волонтерских проектов с участием обучающихся³. Кроме того, распространен взгляд на ПП как на альтернативу агрессивному поведению (Moreno, Jurado, 2024; Brennan et al., 2024; da Silva Freitas et al., 2021). Например, австралийский исследователь Ф. Сли рассматривает поддержку ПП обучающихся как способ развития дружеских отношений, снижения риска буллинг-ситуаций и минимизации его последствий, отмечая, что умение делиться, помогать, утешать и сотрудничать — это признак социальной компетентности в детстве и подростковом возрасте (Slee, 2016).

Поведение учителя играет большую роль в динамике отношений между обучающимися, в связи с чем

рекомендуется уделять внимание реагированию учителя на разные ситуации в широком контексте управления классом (Yoon, Bauman, 2014). Учителя могут развивать позитивное социальное поведение у обучающихся, моделируя отношения заботы, делая понятными свои ожидания от их поведения, подсвечивая ПП в их поступках и создавая возможности показать свое беспокойство и заботу о других. Поведение учителей сигнализирует о нормах и ожиданиях в классе и школе: игнорирование ситуаций буллинга — о том, что детям не следует ждать помощи и включенности от учителей; обращение к руководству — о неготовности или нежелании учителя справиться с трудной ситуацией самостоятельно; создание позитивного климата, забота, поддержка навыков ПП, напротив, — о том, что благополучие обучающихся имеет значение для учителя. Продвижение позитивных социальных целей и ожиданий взамен наказаний и апелляции к руководству способствует тому, что дети развивают самостоятельность и усваивают навыки ПП. При обучении педагогов рекомендуется осознанный, процесс-ориентированный подход, помогающий им замечать собственные установки и обеспечивающий широким репертуаром стратегий, которые можно применять к повседневным ситуациям (Yoon, Bauman, 2014).

Таким образом, как в российском, так и в мировом контексте ПП плотно интегрировано в социализацию обучающихся, оно является важной частью взаимодействия между сверстниками и тесно связано с поведением учителей, однако во многом осуществляется стихийно и нецеленаправленно. Исследовательский вопрос данной статьи — какие программы разработаны специально для развития ПП у обучающихся?

¹ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101) URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202107050027?ysclid=m6ncej6kwk418406491> (дата обращения: 16.06.2025).

² Федеральная рабочая программа воспитания. URL: <https://институтвоспитания.пф/upload/medialibrary/ddc/sr3zcu3teyyu74meajjlvzn171157v9.pdf?ysclid=m6nci77skq909218127> (дата обращения: 16.06.2025).

³ Волонтерские проекты. URL: https://mcvp.ru/city_events/gorodskie-proekty/volonterskie-proekty (дата обращения: 16.06.2025).

Цель — провести анализ статей, посвященных программам развития ПП, выявить основные типы эффективных программ и ключевые принципы их создания.

Материалы и методы

Для выявления существующих программ по развитию ПП в марте 2025 года в международной наукометрической базе Lens⁴ был проведен поиск по запросу («prosocial behavior*» AND «intervention») AND («child*» OR «adolescent*» OR «youth» OR «young»). Были найдены 27 англоязычных обзоров, опубликованных в период с 2009 по 2024 гг. В Приложении размещено резюме каждого обзора, включающее цели, задачи и выводы. Ниже мы рассмотрим операционализацию просоциального поведения, методы его оценки, типы эффективных программ, а также ключевые принципы их создания, по данным исследований.

Результаты

Анализ обзоров показывает, что среди авторов прикладных разработок присутствует консенсус в понимании ПП, в то же время методы измерения и программы очень разнообразны — от библиотерапии (Montgomery, Maunders, 2015) до комплексных мультимодальных стратегий (Laguna et al., 2020) и проектов с интеграцией нейробиологических и социологических данных (van de Groep et al., 2022; Brandner et al., 2021).

Показатели просоциального поведения

ПП в обсуждаемых программах операционализируется через поведенческие и эмоционально-когнитивные показатели.

Поведенческие показатели — это наблюдаемые действия, направленные на помощь другим: альтруистические поступки; сотрудничество при выполнении групповых проектов; проявления щедрости и др. (Brennan et al., 2025).

Эмоционально-когнитивные показатели — это внутренние процессы, лежащие в основе просоциальных решений: эмпатия, способность распознавать эмоции других и сопереживать им, моральные суждения и самоконтроль (Sipes et al., 2022; Crone et al., 2022).

Измерение просоциального поведения

Измерение ПП, как сложного, полимотивированного и социально-желательного поведения, в идеале требует комплексного подхода, где сочетаются а) субъективные самоотчеты, б) объективные поведенческие наблюдения и в) нейробиологические методы (da Silva Freitas et al., 2021; Shin, Lee, 2021). Исследователи сталкиваются с необходимостью балансировать между эко-

логической валидностью, этическими ограничениями и точностью количественных показателей, что порождает разнообразие методических решений. Тем не менее наиболее распространенным методом оценки ПП остаются стандартизированные опросники (Laguna et al., 2020; Sipes et al., 2022).

В шкале «Оценка просоциальных тенденций» («Prosocial Tendencies Measure») выделяются шесть типов ПП: публичное, анонимное, эмоциональное, экстренное, альтруистическое и подчиненное нормам (Carlo, Randall, 2002). Достоинства этой шкалы связаны со способностью улавливать различия в мотивах, однако критики отмечают риск социально желательных ответов, особенно в ситуациях, когда оценка производится в контексте программ, отчетливо направленных на изменение поведения школьников (da Silva Freitas et al., 2021; Shin, Lee, 2021).

Подшкала просоциального поведения опросника «Сильные стороны и трудности» (Ульянина и др., 2025) широко используется в педиатрических исследованиях: ее краткость (5 пунктов) делает ее удобной для лонгитюдных исследований, но ограничивает глубину анализа (da Silva Freitas et al., 2021; Shin, Lee, 2021).

Также в сочетании с опросниками применяются интервью (Laguna et al., 2020); нередко для повышения надежности данных они дополняются ответами о ПП участников от родственников, учителей или сверстников, которые тоже собираются в формате опросов или интервью (Laguna et al., 2020).

Лабораторные эксперименты позволяют минимизировать субъективность благодаря измерению стандартизированных поведенческих показателей (da Silva Freitas et al., 2021; Laguna et al., 2020; Van Lange, Manesi, 2023). Для этого используются игры, например такие, как «Диктатор», «Игра доверия»; их протоколы позволяют посчитать некоторые формы ПП, однако исследователи критикуют лабораторные игры за искусственность стимулов: например, участники могут воспринимать виртуальные деньги менее серьезно, чем реальные ресурсы (Jimnez-Buedo, 2015).

Для повышения экологической валидности исследователи все чаще используют полевые эксперименты, оценивая естественное поведение (Grning et al., 2024): это требует значительных ресурсов для контроля внешних переменных, однако обеспечивает доступ к уникальным данным о реальном поведении людей (da Silva Freitas et al., 2021; Shin, Lee, 2021).

Часто также используется синхронное и асинхронное наблюдение с последующим анализом записанных видео- и аудиоматериалов: исследователи подчеркивают, что наличие внешних наблюдателей позволяет снизить субъективность, присущую самоотчетам, а естественные условия позволяют избежать искажений, связанных с искусственным моделированием ситуаций в лаборатории, что делает наблюдение одним из

⁴ <https://www.lens.org/>

самых эффективных методов для исследования ПП (Laguna et al., 2020).

Прорывы в нейробиологии позволили связать ПП с активностью специфических мозговых структур (Crone et al., 2022), и для оценки эффективности некоторых программ уже применяют ФМРТ, чтобы благодаря мониторингу проверить, действительно ли изменилась активность головного мозга у участников после оказанного воздействия (Sipes et al., 2022), а анализы крови позволяют оценить изменения в показателях окситоцина и аргинин-вазопрессина, связанных с ПП (Sipes et al., 2022). Однако эти методы дорогостоящие и требуют сложного этического согласования, особенно в исследованиях с детьми, поэтому используются редко.

Стратегии развития просоциального поведения

Основная сложность при оценке эффективности программ, направленных на развитие ПП, состоит в отделении устойчивых личностных черт от ситуативных факторов. Триангуляция данных, полученных из разных источников, повышает надежность выводов (Laguna et al., 2020). Многоуровневое моделирование (MLM) позволяет одновременно анализировать индивидуальные различия и групповые эффекты, что особенно важно для оценки школьных программ (da Silva Freitas et al., 2021; Shin, Lee, 2021). При проведении скрытого наблюдения и использовании элементов обмана в рамках полевых экспериментов исследователи часто сталкиваются с этическими дилеммами (Villalonga-Aragón et al., 2023). В современных руководствах по исследовательской этике подчеркивается, что после завершения эксперимента участники должны быть осведомлены о его реальных целях и иметь возможность проанализировать и осмыслить проявленное ими в ходе исследования ПП (Morse, Fey, Forneris, 2021).

Для развития и усиления ПП у учащихся используются разные стратегии.

Поведенческие стратегии включают закрепление желаемого (просоциального) поведения у детей через вербальное и невербальное подкрепление ведущими: например, в работе с дошкольниками тренер показывает, как можно чем-то делиться, дает вербальные и визуальные примеры такого поведения, а затем предоставляет детям возможность потренироваться в умении делиться (Laguna et al., 2020).

Когнитивные стратегии ориентированы на расширение знаний о ПП (когда, как и кому можно помогать) и улучшение навыков планирования и осознания последствий своих действий (Laguna et al., 2020). Например, в одной из программ учащиеся начальной школы участвуют в мозговом штурме, подбирают окончания к незаконченным предложениям и вовлекаются в направляемую организаторами дискуссию, что способствует развитию ПП (Garaigordobil, 2008).

Эмоциональные стратегии состоят в развитии у детей понимания эмоций, улучшении эмоциональной регуляции, воспитании эмпатии (Laguna et al., 2020), например: через, обсуждение историй (Grazzani et al.,

2016); расширение репертуара способов саморегуляции, в том числе снижения страха и тревожности, при помощи техник дыхательной релаксации (Li et al., 2016); освоение практик осознанности и работу с художественной литературой; для более старших обучающихся — в том числе, через программы с короткими ежедневными упражнениями, основанными на сострадании и заботе о других и себе (Bckler et al., 2018).

Реже можно встретить в литературе иные стратегии усиления ПП, например психообразование, консультационные сессии для родителей (Solantaus et al., 2010) или — нетипичный пример — использование переменной системы освещения во время школьных уроков для развития ПП (Wessolowski et al., 2014).

Эффективные типы программ

Авторы обзоров сходятся в том, что среди программ по развитию ПП есть такие, которые показывают сохранение эффекта при повторном отсроченном замере; к таким программам, в первую очередь, относятся библиотерапия, «разговоры об эмоциях» («emotion talk»), музыкальные и спортивные программы, а также практика «Наблюдающие глаза» («watching eye»).

Библиотерапия — это направленное чтение поэзии и прозы, подобранной с учетом терапевтических задач и потребностей участников, под руководством специалиста. Библиотерапия предполагает, что проживание историй и идентификация с персонажами могут способствовать изменениям в поведении и эмоциональном состоянии ребенка, в частности снижению или предупреждению внутренних и поведенческих проблем у детей, а также развитию ПП. Как правило, за чтением вслух следует обсуждение или выполнение детьми закрепляющих заданий; сессии проходят 1—2 раза в неделю, продолжительность программ варьируется от 2 до 56 недель. Центральное место в такой работе занимает отбор сюжетов, в которых опыт героев релевантен целям и проблемам участников программы (Montgomery, Maunders, 2015).

«**Разговоры об эмоциях**» («emotion talk») — это подход, в котором педагоги или психологи целенаправленно вовлекают обучающихся в обсуждение эмоций — своих и окружающих — в рамках повседневных ситуаций, совместных игр, чтения и разбора конфликтов, побуждают их к диалогу, задают вопросы, поощряют размышления о причинах и последствиях эмоций, а также помогают находить конструктивные способы выражения и регулирования своих переживаний. В результате дети учатся не только распознавать и называть свои переживания, но и понимать эмоциональные состояния других людей, развивают эмпатию и просоциальные установки, осваивают навыки эмоциональной саморегуляции, улучшают способность понимать и поддерживать сверстников, у них снижается уровень агрессии и конфликтности и усиливается мотивация к сотрудничеству и взаимопомощи. Регулярное и систематическое обсуждение эмоций в группе способствует развитию ПП: дети чаще проявля-

ют сочувствие, помогают друг другу, делятся и уступают. Максимальный эффект достигается в условиях доверительной атмосферы, когда взрослые сами демонстрируют уважительное отношение к эмоциям детей и создают безопасное пространство для их выражения. Долгосрочные положительные изменения наблюдаются, если такие беседы интегрированы в повседневную учебную и воспитательную практику и сопровождаются практическими упражнениями и обратной связью (Houston, Liffley, Wahman, 2024).

В *музыкальных программах* музыка используется как инструмент для развития ПП у обучающихся, особенно в группах, где велик риск социальной эксклюзии. Такие программы включают совместное музицирование, игру на ударных инструментах, хоровое пение, рэп-терапию, создание и исполнение песен, а также музыкальные образовательные занятия. Они ориентированы не только на обучение, но и на создание безопасной среды для творческого самовыражения, укрепление групповой сплоченности и формирование позитивных социальных моделей поведения. Эффективность музыкальных программ объясняется тем, что музыка способствует развитию эмпатии, поскольку процесс совместного создания музыки и расшифровки ее эмоционального содержания схож с распознаванием и пониманием эмоций других людей; участие в музыкальной группе усиливает чувство принадлежности и групповой идентичности, снижает межгрупповые барьеры и способствует развитию сотрудничества, взаимопомощи и поддержки; совместное музицирование требует синхронизации действий, что усиливает доверие и взаимное уважение между участниками; музыкальные занятия способствуют снижению агрессии и эмоционального напряжения, улучшают навыки саморегуляции и коммуникации, что особенно важно для детей с поведенческими и эмоциональными трудностями. Музыкальные программы приводят к росту ПП: обучающиеся чаще помогают друг другу, сотрудничают, проявляют сочувствие и реже участвуют в агрессивных и деструктивных действиях. Особенно ярко эти эффекты проявляются, когда музыкальные занятия объединены с обсуждением социальных ценностей, ролевыми играми и совместным творчеством (как, например, в программе «DRUMBEAT»⁵). Музыкальные программы положительно влияют не только на ПП, но и на эмоциональное состояние, самооценку, академическую мотивацию и качество социальных связей у обучающихся. Эффективность таких программ наиболее высока, если они проводятся длительно и регулярно, а также в них учитываются культурные особенности и интересы целевой аудитории (Mart-Vilar et al., 2023).

Спортивные программы — это целенаправленные мероприятия, включающие участие детей и подростков в различных видах физической активности и — в

данном случае — направленные на развитие ПП. Они могут включать как командные, так и индивидуальные виды спорта, например футбол, баскетбол, плавание, йогу, боевые искусства, гимнастику, танцы, паркур и др. Занятия реализуются в формате уроков физкультуры, внеклассных секций, специализированных тренировочных программ или интегративных образовательных проектов. Эффективность таких программ связана с тем, что спорт формирует у обучающихся навыки сотрудничества, командной работы, коммуникации и взаимопомощи, поскольку успешное участие в спортивных играх требует координации, доверия и взаимной поддержки; регулярные физические упражнения способствуют развитию самоконтроля, дисциплины, умения справляться с эмоциями и конструктивно разрешать конфликты; спортивная деятельность создает условия для позитивного социального взаимодействия, расширяет круг общения, укрепляет чувство принадлежности к группе и способствует формированию позитивной самооценки. Преимуществом спортивных программ является их универсальность: они положительно влияют как на здоровых обучающихся, так и на детей с особыми образовательными потребностями, включая различные нарушения развития, СДВГ, аутизм и интеллектуальные трудности, для которых спорт становится источником сенсорной стимуляции и пространством формирования ключевых жизненных навыков. Участие в командных и кооперативных видах спорта особенно эффективно для развития просоциальных установок, эмпатии и снижения агрессивного поведения; наибольший эффект достигается при участии в командных, кооперативных и структурированных программах, где акцент делается на совместном достижении целей и поддержке друг друга (Li, Shao, 2022).

Практика «Наблюдающие глаза» («Watching eye») представляет собой размещение на различных поверхностях изображения глаз или лиц, которые создают у человека ощущение, что за ним наблюдают. Идея воздействия основана на том, что даже символическое присутствие наблюдателя способствует повышению самоконтроля и ПП: люди чаще ведут себя честно, соблюдают правила, делают пожертвования или убирают за собой мусор, если считают, что их действия видны и оцениваются окружающими. Механизм этого эффекта связывают с эволюционно значимыми мотивами: человеку важно поддерживать положительную репутацию в группе, а сигналы о наличии наблюдения активируют соответствующие установки и механизмы самоконтроля. Эффективность такого воздействия выше в ситуациях, когда человек находится один или в малолюдном месте. При длительном или малозаметном присутствии изображений глаз эффект быстро ослабевает. Изображения глаз активно применяются для профилактики краж, загрязнения и других нару-

⁵ <https://holyoake.org.au/drumbeat/>

шений в общественных пространствах, но их результативность может зависеть от культурных особенностей, возраста и индивидуальной восприимчивости людей к социальному наблюдению (Van Lange, Manesi, 2023).

Принципы создания эффективных программ для развития просоциального поведения среди детей, подростков и молодежи

1. *Учет возрастных особенностей, когнитивного и эмоционального развития целевой группы* (Laguna et al., 2020). Для дошкольников эффективны игровые сценарии, моделирующие ситуации помощи, где взрослые задают вопросы, побуждающие к эмпатии («Как ты думаешь, что чувствует Маша, когда ее кукла сломана?»). В работе с детьми младшего школьного возраста акцент смещается на групповые проекты с распределением между обучающимися ролей, требующих кооперации. Для подростков эффективны программы, где присутствует обращение к потребности в автономии и социальной значимости, например волонтерские проекты с элементами менторства.

2. *Комплексный подход* (см. например: Laguna et al., 2020). В наиболее эффективных программах интегрированы поведенческие, когнитивные и эмоциональные стратегии. Например, сочетание тренинга на распознавание эмоций с моделированием просоциальных действий и обсуждением моральных дилемм усиливает как навыки эмпатии, так и способность к этическому выбору. Исследования подтверждают, что такой синтез повышает устойчивость поведенческих изменений и способствует применению обучающимися навыков ПП, освоенных в рамках программы, в новых контекстах.

3. *Интеграция в естественную среду* (Laguna et al., 2020). Программы демонстрируют большую эффективность, когда внедряются в повседневные взаимодействия, а не реализуются как изолированные мероприятия. Например, социально-эмоциональное обучение интегрируется в школьные предметы через анализ литературных произведений с обсуждением мотивов персонажей или совместные проекты, требующие взаимопомощи, а также организуются воркшопы, куда вовлекают родителей обучающихся для обсуждения способов поддержки ПП.

4. *Подготовка и вовлечение взрослых* (см., например: Laguna et al., 2020). Роль педагогов, родителей и наставников как ролевых моделей, транслирующих ПП, невозможно переоценить: авторитетные взрослые, демонстрирующие искреннюю заинтересованность (например, учителя, активно участвующие в разрешении конфликтов), оказывают на детское поведение большее влияние, чем формальные наставники. Обучение взрослых техникам вербального поощрения и снижения конфликтности повышает благополучие среды, в которой формируется поведение обучающихся.

5. *Системность и длительность* (Laguna et al., 2020). Краткосрочные программы могут стимулировать появление эпизодов ситуативной помощи друг другу среди

обучающихся, но для формирования устойчивых ценностных ориентаций требуются программы продолжительностью не менее 6—12 месяцев. Ключевое условие результативности — согласованность сообщений от разных агентов социализации: например, программы, в которых сочетаются школьные занятия и домашние задания для всей семьи, показывают более устойчивые результаты. Противоречивые сигналы, поступающие от родителей, учителей и сверстников, снижают эффективность развития ПП у обучающихся.

6. *Оценка эффектов и адаптация программ* (см., например: Laguna et al., 2020). Многоуровневая оценка эффективности программ чаще всего включает количественные (опросники, анализ цифровых следов в соцсетях) и качественные (наблюдение, интервью) методы. Инновационным направлением стало использование игровых симуляторов для отслеживания поведения в смоделированных социальных ситуациях. Регулярный мониторинг проявлений ПП позволяет корректировать компоненты программы, адаптируя их к изменениям в групповой динамике и культурном контексте и по мере взросления детей.

Заключение

Итак, проведенный анализ обзоров показывает, что задача усиления ПП среди обучающихся разного возраста актуальна в разных странах. Разработчики прикладных решений в целом сходятся в понимании ПП как навыков делиться, помогать, сотрудничать, оказывать поддержку, испытывать эмпатию и проявлять симпатию, а также сдерживать агрессивное поведение, в том числе не заниматься буллингом, не игнорировать и не избегать других людей. Разнообразные форматы мероприятий, включая библиотерапевтические, когнитивно-поведенческие, музыкальные, спортивные и другие, показывают свою эффективность в решении задач продвижения и развития ПП среди обучающихся разного возраста. На основе проведенного анализа выделен ряд обобщающих принципов создания эффективных программ для развития ПП. Перспективами данного исследования видятся проведение обзора российских программ, направленных на развитие ПП в школах, а также эмпирическое исследование ПП в опыте обучающихся.

Ограничения. Анализ только англоязычных публикаций; фокус исследований на краткосрочных эффектах без изучения устойчивости в усилении просоциального поведения и его переноса в новые контексты; в обзоре не учтены исследования с отрицательными или нулевыми результатами.

Limitations. Analysis of the English-language publications only; the focus of research on short-term effects without studying steadiness in enhancing prosocial behavior and its transfer to new contexts; the review does not take into account studies with negative or zero results.

Список источников / References

1. Ульянина, О.А., Сорокова, М.Г., Федонкина, А.А., Радчикова, Н.П., Хайрова, З.Р. (2025). Модификация опросника «Сильные стороны и трудности» (ССТ) Р. Гудмана для подростков. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 22(2), 288—315. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2025-2-288-315>
Ulyanina, O.A., Sorokova, M.G., Fedonkina, A.A., Radchikova, N.P., Khairova, Z.R. (2025). Modification of the strengths and difficulties questionnaire (SDQ) for adolescents. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 22(2), 288—315. (In Russ.). <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2025-2-288-315>
2. Böckler, A., Tusche, A., Schmidt, P., Singer, T. (2018). Distinct mental trainings differentially affect altruistically motivated, norm motivated, and self-reported prosocial behaviour. *Scientific Reports*, 8(1), Article 13560. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-31813-8>
3. Brennan, C., Deegan, A., Bohan, C., Smyth, S. (2025). A systematic review and narrative synthesis of single-case group contingency interventions targeting prosocial and antisocial behavior in school children. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 27(3), 181—199. <https://doi.org/10.1177/10983007241235865>
4. Carlo, G., Randall, B.A. (2002). The development of a measure of prosocial behaviors for late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(1), 31—44. <https://doi.org/10.1023/A:1014033032440>
5. Crone, E.A., Sweijen, S.W., Te Brinke, L.W., van De Groep, S. (2022). Pathways for engaging in prosocial behavior in adolescence. *Advances in Child Development and Behavior*, 63, 149—190. <https://doi.org/10.1016/bs.acdb.2022.03.003>
6. Eisenberg, N., Guthrie, I.K., Murphy, B.C., Shepard, S.A., Cumberland, A., Carlo, G. (1999). Consistency and development of prosocial dispositions: A longitudinal study. *Child Development*, 70(6), 1360—1372. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00100>
7. da Silva Freitas, I., de Oliveira, G.E., da Silva Lima, V., da Silva Melo, M.H. (2021). Evidence-based interventions for promoting prosocial behavior in schools: Integrative review. *The Journal of Psychology: Theory and Practice*, 23(3), Article ePTPPE14091. <https://doi.org/10.5935/1980-6906/ePTPPE14091>
8. Garaigordobil, M. (2008). Assessment of the effects of a cooperative play programme for children aged 10—11 years on social adaptation and on the perception that parents, teachers and peers have of children's prosocial behaviours. *Infancia y Aprendizaje*, 31(3), 303—318. <https://doi.org/10.1174/021037008785702974>
9. Moreno, A.G., Jurado, M.M.M. (2024). Intervention programs for the prevention of bullying and the promotion of prosocial behaviors in adolescence: A systematic review. *Social Sciences and Humanities Open*, 10, Article 100954. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.100954>
10. Grazzani, I., Ornaghi, V., Agliati, A., Brazzelli, E. (2016). How to foster toddlers' mental-state talk, emotion understanding, and prosocial behavior: A conversation-based intervention at nursery school. *Infancy*, 21(2), 199—227. <https://doi.org/10.1111/infa.12107>
11. Grüning, D.J., Kamin, J., Panizza, F., Katsaros, M., Lorenz-Spreen, P. (2024). A framework for promoting online prosocial behavior via digital interventions. *Communications Psychology*, 2, Article 6. <https://doi.org/10.1038/s44271-023-00052-7>
12. Houston, K.B., Liffley, E., Wahman, C.L. (2024). Emotion talk in early childhood: A systematic literature review. *Topics in Early Childhood Special Education*, Preprint. <https://doi.org/10.1177/02711214241266160>
13. Jiménez-Buedo, M. (2015). The last dictator game? Dominance, reactivity, and the methodological artefact in experimental economics. *International Studies in the Philosophy of Science*, 29(3), 295—310. <https://doi.org/10.1080/02698595.2015.1179042>
14. Laguna, M., Mazur, Z., Kdra, M., Ostrowski, K. (2020). Interventions stimulating prosocial helping behavior: A systematic review. *Journal of Applied Social Psychology*, 50(11), 676—696. <https://doi.org/10.1111/jasp.12704>
15. Li, J., Shao, W. (2022). Influence of sports activities on prosocial behavior of children and adolescents: A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), Article 6484. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116484>
16. Mart-Vilar, M., Villalonga-Aragón, M., González-Sala, F., Hidalgo-Fuentes, S., Merino-Soto, C., Toledano-Toledano, F. (2023). Promoting prosociality and health through musical interventions with groups at risk of social exclusion: A systematic review. *Sustainability*, 15(23), Article 16334. <https://doi.org/10.3390/su152316334>
17. Montgomery, P., Maunders, K. (2015). The effectiveness of creative bibliotherapy for internalizing, externalizing, and prosocial behaviors in children: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 55, 37—47. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2015.05.010>
18. Morse, K.J., Fey, M.K., Forneris, S.G. (2021). Evidence-based debriefing. *Annual Review of Nursing Research*, 39(1), 129—148. <https://doi.org/10.1891/0739-6686.39.129>
19. Nowakowska, I. (2023). Age, frequency of volunteering, and present-hedonistic time perspective predict donating items to people in need, but not money to combat COVID-19 during lock-down. *Current Psychology*, 42, 17329—17339. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01993-0>
20. Nowakowska, I. (2024). Altruists will be altruists, but what about individualists? The role of future time perspective and social value orientation in volunteers' declarations to continue engagement in three time horizons. *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 35(3), 503—514. <https://doi.org/10.1007/s11266-023-00613-8>
21. Shin, J., Lee, B.-Y. (2021). The effects of adolescent prosocial behavior interventions: A meta-analytic review. *Asia Pacific Education Review*, 22, 565—577. <https://doi.org/10.1007/s12564-021-09691-z>

22. Sipes, B.S., Yang, T.T., Parks, K.C., Jariwala, N., Tymofiyeva, O. (2022). A domain-general developmental “Do-GooD” network model of prosocial cognition in adolescence: A systematic review. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16, Article 815811. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.815811>
23. Slee, P. (2016). *School Bullying: Teachers Helping Students Cope*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315692265>
24. Solantaus, T., Paavonen, E.J., Toikka, S., Punamki, R.-L. (2010). Preventive interventions in families with parental depression: Children’s psychosocial symptoms and prosocial behaviour. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 19(12), 883—892. <https://doi.org/10.1007/s00787-010-0135-3>
25. Van Lange, P.A.M., Manesi, Z. (2023). Reputation reminders: When do eye cues promote prosocial behavior? *The Spanish Journal of Psychology*, 26, Article e8. <https://doi.org/10.1017/SJP.2023.4>
26. Villalonga-Aragón, M., Martí-Vilar, M., Merino-Soto, C., Tantalean-Terrones, L. (2023). A scoping review of educational interventions to increase prosociality against gender-based violence in university bystanders. *Social Sciences*, 12(7), Article 406. <https://doi.org/10.3390/socsci12070406>
27. Wessolowski, N., Koenig, H., Schulte-Markwort, M., Barkmann, C. (2014). The effect of variable light on the fidgetiness and social behavior of pupils in school. *Journal of Environmental Psychology*, 39, 101—108. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2014.05.001>
28. Yoon, J., Bauman, S. (2014). Teachers: A critical but overlooked component of bullying prevention and intervention. *Theory Into Practice*, 53(4), 308—314. <https://doi.org/10.1080/00405841.2014.947226>

Приложение / Appendix

Приложение А. Обзоры литературы о программах, развивающих просоциальное поведение среди детей, подростков и молодежи

№	Год	Библиографическая ссылка	Цель и задачи обзора	Основные выводы по цели и задачам
1	2024	(González Moreno & Molero Jurado, 2024).	Целью данного систематического обзора является анализ и обобщение существующих программ, направленных на профилактику буллинга и развитие просоциального поведения среди подростков в образовательной среде. Авторы ставили перед собой задачу выявить и систематизировать эффективные стратегии и подходы, используемые в различных странах, а также оценить их влияние не только на снижение уровня школьного насилия, но и на формирование позитивных поведенческих моделей у подростков. Особое внимание уделялось выявлению различий в дизайне программ, ориентированных на профилактику буллинга, и программ, направленных на развитие личностных и социальных компетенций	Результаты систематического обзора свидетельствуют, что реализуемые программы снижают уровень буллинга и способствуют развитию просоциального поведения среди подростков, а также улучшают их эмоциональную регуляцию, эмпатию и навыки межличностного взаимодействия. Кроме того, такие программы положительно влияют на школьный климат, эмоциональное благополучие и психическое здоровье учащихся, снижая тревожность, депрессивные симптомы и повышая мотивацию к обучению. Наибольшая эффективность достигается программами, в которых сочетаются профилактику буллинга с развитием социальных и эмоциональных навыков, что способствует формированию устойчивой самооценки, конструктивного разрешения конфликтов и долгосрочной социальной адаптации подростков. Результаты подчеркивают важность комплексных программ, интегрирующих профилактику буллинга и развитие просоциального поведения для поддержки благополучия подростков в образовательной среде.
2	2024	(Brennan et al., 2024)	Целью данного систематического обзора является анализ и обобщение литературы по использованию групповых программ для усиления просоциального поведения и снижения антисоциального поведения у школьников, а также оценка качества существующих исследований в данной области. Авторы ставили задачи выявить, какие типы просоциального и антисоциального поведения чаще всего становятся объектом интервенций в школьной среде; проанализировать используемые краткосрочные и долгосрочные поведенческие интервенции; оценить, насколько исследования соответствуют стандартам качества What Works Clearinghouse https://ies.ed.gov/ncee/wwc/ .	Основные результаты обзора показывают, что групповые программы преимущественно используют положительное подкрепление либо его сочетание с наказанием для воздействия на поведение учащихся. Большинство исследований были направлены на снижение антисоциального поведения, а не на развитие просоциального. Все интервенции для повышения просоциального поведения опирались на позитивное подкрепление, тогда как для снижения антисоциального поведения применялись как методы поощрения, так и наказания. Однако ни одно из 22 включённых исследований не соответствовало стандартам качества What Works Clearinghouse без оговорок — наиболее частыми недостатками были отсутствие достаточных данных о согласованности наблюдателей и демонстрации эффекта во времени. Авторы подчеркивают необходимость дальнейших исследований, ориентированных на развитие просоциального поведения и применение исключительно позитивных, этически устойчивых методов поведенческого воздействия в образовательной среде.

№	Год	Библиографическая ссылка	Цель и задачи обзора	Основные выводы по цели и задачам
3	2024	(Houston et al., 2024)	Целью данного систематического обзора является анализ и обобщение литературы по эффективности использования учителем разговоров об эмоциях (emotion talk) как основной стратегии развития социальных и эмоциональных навыков у детей дошкольного возраста. Авторы ставили задачи описать характеристики и качество исследований, рассмотреть демографию участников, оценить влияние интервенций на различные аспекты социально-эмоционального развития детей, а также изучить особенности профессиональной подготовки педагогов.	Основные результаты обзора показывают, что обсуждения эмоций учителями преимущественно реализуются через совместное чтение книг с эмоциональным содержанием и обсуждение эмоций персонажей, что способствует развитию у детей знаний об эмоциях и чувствах, понимания эмоций, а также развитию просоциального поведения и вовлеченности в деятельность группы. Наиболее выраженный эффект отмечается в усилении знаний об эмоциях и понимании эмоций, а также в развитии просоциального поведения и коммуникативных навыков. Однако есть и ограничения: малое число исследований, недостаточная детализация демографических характеристик участников (особенно по признаку наличия инвалидности и этнической принадлежности), а также слабая проработка аспектов профессионального обучения педагогов и оценки качества реализации интервенций. Авторы подчеркивают необходимость дальнейших исследований, направленных на выявление наиболее эффективных компонентов стратегии «разговоры об эмоциях» (emotion talk), расширение выборок и повышение прозрачности отчетности для повышения эффективности, а также воспроизводимости результатов в различных образовательных контекстах.
4	2023	(Byrne et al., 2023)	Цель данного систематического обзора и метаанализа — исследовать связь между развивающими просоциальными программами (добровольными действиями на благо других) и показателями здоровья по данным клинических и наблюдательных исследований.	Результаты обзора показали, что просоциальные поступки (акты и выражения доброты, денежные подарки, действия «оплата вперед» (pay-it-forward) связаны с улучшением здоровья как у тех, кто их осуществляет, так и у благополучателей, особенно среди уязвимых групп. Наиболее выраженный эффект отмечен для подхода «оплата вперед», который способствовал увеличению охвата диагностическими тестами и вакцинацией. Важную роль играли сплоченность и общность сообщества, а также общий опыт уязвимости. Просоциальные программы способствуют преодолению неравенства в сфере здоровья и могут приносить пользу обеим сторонам — и тем, кто реализует интервенцию, и тем, кто в ней принимает участие.
5	2023	(Kömürçü Akik, 2023)	Цель обзора — проанализировать концепцию осознанного родительства и его связь с просоциальным поведением детей, выявить, как практика осознанности в воспитании влияет на эмоциональную регуляцию, снижение стресса, качество взаимодействия между родителем и ребёнком и развитие у детей эмпатии, готовности помогать, делиться и сотрудничать.	Обзор показал, что осознанное родительство связано с улучшением психологического благополучия детей, снижением у них поведенческих трудностей, повышением социальной компетентности и склонности к просоциальному поведению. Практики осознанного родительства способствуют смягчению влияния стрессовых ситуаций (например, пандемии) на развитие ребенка, а также оказывают положительное воздействие на подростков, снижая у них внутренние и внешние проблемы и повышая общее благополучие. Авторы подчеркивают важность интеграции осознанности в программы поддержки родителей для комплексного развития детей.
6	2023	(Martí-Vilar et al., 2023)	Цель обзора заключалась в систематическом анализе программ психосоциальных программ, использующих музыкальные методы для развития просоциального поведения у социальных групп, обладающих риском социальной эксклюзии, а также в оценке их эффективности и влияния на здоровье.	В результате анализа 11 эмпирических исследований было установлено, что музыкальные программы в большинстве случаев способствуют росту просоциальных проявлений — таких как сотрудничество, помощь, эмпатия, — снижают агрессивность и эмоциональные проблемы, а также формируют позитивные отношения и укрепляют социальные связи среди детей и подростков из уязвимых групп. При этом отмечается, что музыкальные занятия создают безопасное пространство для самовыражения, способствуют социальной интеграции и могут служить альтернативой асоциальному поведению. Однако их эффективность зависит от структуры программы, особенностей целевой группы и методологии оценки: в некоторых исследованиях значимых изменений не выявлено, что авторы связывают с методологическими ограничениями или недостаточной продолжительностью программ. В целом, в обзоре подтверждается потенциал музыкальных интервенций как инструмента для развития просоциального поведения и профилактики девиантного поведения в условиях риска социальной эксклюзии, но подчеркивается необходимость дальнейших исследований для уточнения оптимальных условий и механизмов воздействия.

№	Год	Библиографическая ссылка	Цель и задачи обзора	Основные выводы по цели и задачам
7	2023	(Grüning et al., 2024)	Целью обзора было представить практическую классификацию и критический анализ цифровых программ, направленных на продвижение просоциального поведения в онлайн-среде, с акцентом на их применимости для специалистов и платформ.	Авторы выделяют три типа цифровых программ по времени их внедрения: проактивные (до возникновения желаемого поведения), интерактивные (в момент поведения) и реактивные (после поведения), приводят примеры научно проверенных решений для каждой категории, обсуждают их эффективность и ограничения, а также дают рекомендации по внедрению и сотрудничеству между исследователями и практиками. В результате анализа показано, что несмотря на рост числа исследований, большинство платформ и специалистов редко используют научные данные при разработке цифровых интервенций, отдавая предпочтение внутреннему тестированию. Авторы подчеркивают, что для повышения эффективности просоциальных цифровых программ необходимы дальнейшие исследования, адаптация решений к специфике платформ и активное взаимодействие между наукой и практикой, чтобы обеспечить более широкое и обоснованное внедрение этих инструментов в онлайн-пространстве.
8	2023	(Van Lange & Manesi, 2023)	Целью обзора было объединение различных перспектив и выявление ключевых компонентов для эффективных вмешательств, основанных на эффекте "наблюдающих глаз" для продвижения просоциального поведения.	Результаты показали, что для эффективного воздействия необходимы четыре условия: (1) анонимность — изображения глаз должны снижать ощущение анонимности; (2) малолюдность — эффект сильнее в местах с небольшим количеством людей; (3) низкие затраты — изображения глаз лучше влияют на малозатратные просоциальные действия; (4) краткосрочность воздействия — стимулы должны появляться на короткое время. Авторы отмечают, что эффект "наблюдающих глаз" может быть не столь значительным, как предполагалось ранее, однако из-за низкой себестоимости внедрения такие вмешательства остаются эффективным инструментом для стимулирования просоциального поведения в определенных условиях.
9	2023	(Villalonga-Aragón et al., 2023)	Целью данного обзора было систематизировать исследования, основанные на образовательных программах для университетских наблюдателей (bystanders) по предотвращению и вмешательству в случаях гендерного насилия, а также провести их описательный анализ.	Авторы проанализировали 15 статей, опубликованных за последние 19 лет, большинство из которых (86,7%) были опубликованы в течение последних 10 лет. Результаты показали, что все рассмотренные программы продемонстрировали положительные эффекты в соответствии с поставленными целями, включая снижение случаев совершения сексуального насилия, увеличение просоциального поведения и улучшение распознавания различных форм насилия. Несмотря на методологические различия и разнообразие используемых переменных и инструментов измерения, обзор подчеркивает ценность превентивных образовательных вмешательств и указывает на то, что разнообразие этих стратегий, реализуемых параллельно и непрерывно, может иметь долгосрочное влияние в контексте высшего образования.
10	2022	(Crone et al., 2022)	Цель обзора — рассмотреть подростковый возраст как уникальный период для развития просоциального поведения на фоне продолжающегося созревания мозга и социальных взаимодействий.	В обзор включены современные данные о нейронных механизмах, связанных с развитием просоциальности у подростков, включая ценностные ориентации, принятие перспективы другого и гибкость целей, а также влияние контекста (адресат, аудитория, мотивация просоциального поведения). Отмечается, что просоциальный опыт в различных социальных ситуациях способствует формированию активной гражданской позиции и вовлеченности в общество. Результаты программ показывают, что поддержка просоциального поведения открывает новые возможности для позитивной социализации подростков, предлагая рассматривать их социальную чувствительность как ресурс развития, а не как риск.
11	2022	(Aldabbagh et al., 2022)	Цель обзора заключалась в систематическом анализе эффективности программ, проводимых учителями, для поддержки детей с поведенческими проблемами (externalizing behaviors), и в оценке влияния этих вмешательств как на самих учителей, так и на детей в возрасте 2–13 лет. В обзор были включены только рандомизированные кон-	В результате метаанализа было показано, что интервенции, реализуемые учителями, оказывают положительное влияние как на педагогов, так и на детей: у учителей отмечается рост использования эффективных стратегий управления поведением, увеличение близости в отношениях с детьми и умеренное снижение конфликтности в этих отношениях. У детей наблюдается уменьшение выраженности поведенческих проблем и симптомов СДВГ, а также повышение просоциального поведения. При этом единственный анализ с

№	Год	Библиографическая ссылка	Цель и задачи обзора	Основные выводы по цели и задачам
			тролируемые исследования, где оценивались эффекты программ в отношении детей с поведенческими проблемами и самих учителей.	полностью слепой оценкой подтвердил умеренное, но значимое снижение поведенческих проблем в результате вмешательства. Авторы отмечают, что полученные результаты подтверждают эффективность учительских программ для улучшения поведения детей и педагогических практик, однако подчеркивают необходимость дальнейших исследований с использованием слепых (независимых) оценок и анализа влияния таких программ на благополучие самих учителей.
12	2022	(Sipes et al., 2022)	Цель данного обзора заключалась в систематическом анализе нейронных коррелятов просоциального поведения в подростковом возрасте с использованием данных фМРТ и в интеграции результатов исследований в создание новой модели — «DObain-General Developmental "Do-GooD" network mode», описывающей развитие просоциального мышления у подростков.	В результате анализа 25 работ было показано, что просоциальные решения в подростковом возрасте связаны с согласованной работой трех основных нейронных сетей мозга: «дефолтная сеть» (default mode network) (отвечает за вычисление ценности для себя и других), «сеть значимости» (salience network) (отслеживает справедливость и аффективную значимость), и «исполнительная сеть» (control network) (развивается в подростковом возрасте и поддерживает ценности социальных норм). Вклад всех этих сетей интегрируется в вентромедиальной префронтальной коре, что обеспечивает принятие просоциальных решений. Обзор не только обобщил современные нейронаучные данные о развитии просоциальности, но и предложил направления для будущих исследований и возможные точки приложения для образовательных и клинических программ, направленных на развитие просоциального поведения у подростков.
13	2022	(J. Li & Shao, 2022)	Цель обзора заключалась в систематизации и анализе исследований программ, посвященных влиянию спортивных занятий на развитие просоциального поведения у детей и подростков, включая как здоровых участников, так и лиц с особыми образовательными потребностями.	В результате анализа 27 работ установлено, что занятия спортом способствуют улучшению просоциального поведения, развитию социальных навыков, снижению агрессивности и деструктивных форм поведения, а также повышению психологического благополучия у детей и подростков. Отмечено, что различные виды спортивной активности оказывают неодинаковое влияние, в то же время для детей с особыми образовательными потребностями спортивные занятия особенно полезны для социальной адаптации. Вместе с тем выявлена необходимость дальнейших рандомизированных контролируемых исследований для получения более убедительных доказательств эффективности спортивных программ и разработки оптимальных программ для разных групп детей и подростков.
14	2021	(Ng & Ong, 2022)	Целью обзора было выявление и оценка эффективности позитивных психологических интервенций (ППИ) для повышения благополучия людей в различных культурных контекстах, а также их применимости как для общей популяции, так и для клинических выборок.	Результаты показали, что ППИ в целом эффективны для повышения субъективного благополучия и снижения депрессивных симптомов как в общей популяции, так и у клинических выборок, однако их эффективность может различаться в зависимости от культурного контекста. Было установлено, что некоторые типы ППИ (например, выражение благодарности) менее эффективны для представителей азиатских культур по сравнению с западными, в то время как просоциальное поведение демонстрирует универсальную эффективность во всех культурах. Наиболее перспективными направлениями развития ППИ являются их культурная адаптация, технологическая поддержка и индивидуализация для обеспечения оптимума соответствия предлагаемой активности и индивидуальными особенностями участников.
15	2021	(Shin & Lee, 2021)	Целью обзора было изучение эффективности программ, направленных на развитие просоциального поведения у подростков, а также выявление факторов, влияющих на вариативность этой эффективности.	Авторы провели мета-аналитический обзор 33 исследований, в которых использовались программы для развития просоциального поведения у подростков с контрольной группой или сравнением показателей до и после вмешательства. Результаты показали, что программы по развитию просоциального поведения у подростков имеют небольшой положительный эффект ($g = 0,442$; 95% CI). Анализ модераторов показал, что программы, направленные на повышение социальной компетентности, имели больший эффект, чем те, которые были нацелены на предотвращение проблемного поведения, а программы, использующие оценки со стороны других людей, показали больший эффект, чем те, которые использовали самоотчеты. Однако этот резуль-

№	Год	Библиографическая ссылка	Цель и задачи обзора	Основные выводы по цели и задачам
				тат мог быть частично обусловлен публикационным смещением, поэтому интерпретация результатов требует осторожности.
16	2021	(Shiota et al., 2021).	Целью обзора было изучение эффективности программы, направленных на использование позитивных эмоций для стимулирования желаемых изменений в поведении людей. Авторы рассматривали, как положительные эмоции могут служить мотивационным инструментом для изменения поведения в трех ключевых областях: здоровое питание и физическая активность, просоциальное поведение, экологически ответственное поведение.	Результаты показали, что программы, основанные на позитивных эмоциях, могут быть эффективными, когда в них делается акцент на немедленном удовольствии от желаемого поведения, и положительные эмоции используются как непосредственное вознаграждение. Исследование выявило, что для успешного изменения поведения важно связывать желаемые действия с непосредственными позитивными переживаниями, а не только с отдаленными абстрактными выгодами. Авторы также отметили, что социальные вознаграждения желаемого поведения (например, одобрение и поддержка) особенно эффективны и менее подвержены негативным побочным эффектам по сравнению с материальными стимулами.
17	2021	(Smith et al., 2021)	Целью обзора было проведение метаанализа рандомизированных контролируемых исследований игры «Good Behavior Game» (GBG) для оценки ее краткосрочного влияния на результаты обучения учащихся.	Результаты показали, что GBG значительно превосходила контрольные условия по трем показателям: поведенческие проблемы детей по оценке учителей ($g = 0,095$), поведенческие проблемы детей по оценке сверстников ($g = 0,091$) и застенчивость/замкнутость по оценке сверстников ($g = 0,091$). Влияние GBG на поведенческие проблемы было сильнее у девочек, чем у мальчиков по оценкам учителей. Для чтения наблюдался значимый эффект только у мальчиков ($g = 0,316$). Авторы отмечают, что эффекты GBG оказались более скромными ($g = 0,09-0,49$), чем сообщалось ранее в метаанализах исследований с единичными случаями, и заключают, что GBG может быть не столь эффективной, как предполагалось изначально.
18	2021	(I. D. S. Freitas et al., 2021)	Цель обзора заключалась в описании программ, направленных на развитие просоциального поведения у детей и подростков в школьной среде, на основе анализа исследований за 2000—2020 годы.	В результате анализа 21 статьи установлено, что большинство программ (19 из 21) показали положительный эффект не только в отношении роста просоциального поведения, но и в улучшении социально-эмоциональных навыков, снижении деструктивного поведения, улучшении межличностных отношений и академической успеваемости. Авторы отмечают, что несмотря на разнообразие подходов, форматов и теоретических основ, подавляющее большинство программ оказались эффективными, а их внедрение способствует формированию благоприятного школьного климата и профилактике различных психологических и поведенческих проблем. В то же время подчеркивается необходимость дальнейших исследований по устойчивости полученных эффектов, сравнительной эффективности различных моделей, а также развития и адаптации подобных программ в странах Южного полушария, где такие программы пока мало распространены.
19	2020	(Laguna et al., 2020)	Цель данного обзора заключалась в систематическом анализе исследований, оценивающих эффективность программ, стимулирующих просоциальное поведение, с фокусом на поведении помощи. Обзор охватывал экспериментальные и квазиэкспериментальные исследования, проведенные в различных условиях.	В результате анализа 49 статей, соответствующих критериям включения, было выявлено 63 программы, большинство из которых были направлены на детей и подростков. Авторы выделили три основные стратегии стимулирования просоциального поведения: поведенческую, когнитивную и эмоциональную. Большинство программ (71%) были описаны исследователями как эффективные в повышении просоциального поведения. Обзор предоставляет методологические рекомендации для исследователей по проведению исследований эффективности программ, направленных на развитие просоциального поведения, а также практические рекомендации для специалистов по эмпирически проверенным стратегиям стимулирования просоциального поведения помощи.
20	2020	(E.E. Lee et al., 2020)	Цель данного обзора заключалась в оценке эффективности программ, направленных на усиление отдельных компонентов мудрости, включая просоциальное поведение, эмоциональную регуляцию и духовность.	В результате анализа 57 рандомизированных клинических исследований ($N = 7096$ участников) было выявлено, что программы эффективно улучшают все три компонента мудрости. Метаанализ показал значимые стандартизированные средние различия для просоциального поведения (23 исследования; $SMD = 0,43$), эмоциональной регуляции

№	Год	Библиографическая ссылка	Цель и задачи обзора	Основные выводы по цели и задачам
				(12 исследований; SMD = 0,67) и духовности (12 исследований; SMD = 1,00). Несмотря на значительную гетерогенность исследований и наличие публикационного смещения, 47% исследований продемонстрировали значимое улучшение компонентов мудрости со средним и большим размером эффекта. Особенно эффективными оказались программы для просоциального поведения у пожилых участников. Результаты подтверждают, что компоненты мудрости можно успешно развивать у людей с психическими или физическими заболеваниями, а также у представителей популяции в целом.
21	2020	(A. Lee & Gage, 2020)	Целью обзора была систематизация всевозможных эффектов системы общешкольных мероприятий и поддержки в области позитивного поведения (School wide positive behavior interventions and supports, SWPBIS) — многоуровневой системы поддержки для предотвращения проблемного поведения и усиления просоциального поведения среди школьников — на уровне школы. Авторы поставили задачу провести систематический обзор, дополнив и расширив уже существующие данные, и для этого провели анализ как опубликованных, так и неопубликованных исследований.	В результате анализа в общей сложности 29 исследований (включая семь рандомизированных контролируемых исследований и 22 квазиэкспериментальных групповых исследования), проведенных в США и европейских странах, авторы показали значимое снижение в школьной дисциплине и одновременно повышение академической успеваемости, с малым или средним размером эффекта.
22	2018	(Spinrad & Gal, 2018)	Целью обзора было изучение способов развития просоциального поведения и эмпатии у детей. Авторы провели анализ различных типов просоциального поведения, разграничивая внутренне и внешне мотивированные просоциальные действия, а также рассмотрели роль эмпатии и сочувствия в их формировании просоциальных действий.	В результате исследования были выявлены ключевые факторы социализации, способствующие развитию просоциального поведения у детей: родительская теплота и чувствительность, практики эмоциональной социализации, а также поощрение просоциальных действий без материального вознаграждения. Обзор также подтвердил эффективность школьных и семейных программ в улучшении просоциального поведения детей. Авторы отмечают необходимость дальнейших исследований для понимания мотивации различных типов просоциального поведения и условий, при которых дети проявляют просоциальность по отношению к разным группам людей.
23	2017	(Forgeron et al., 2017)	Целью обзора было определить наиболее эффективные психосоциальные программы для улучшения социального функционирования детей и подростков с хроническими соматическими заболеваниями.	В систематический обзор были включены 13 количественных исследований, охватывающих детей с различными хроническими состояниями (например, диабет, эпилепсия, церебральный паралич, респираторные заболевания). Широкий спектр рассматриваемых форматов и содержания программ не позволил провести метаанализ. Несмотря на небольшие размеры эффекта, результаты свидетельствуют о снижении одиночества и проблем с ровесниками и о повышении просоциального поведения и социального принятия после проведения программ. Большинство программ были ориентированы преимущественно на развитие навыков коммуникации в связи с заболеванием, что обусловило их ограничения. Наиболее выраженные улучшения отмечались в тех случаях, когда программы были специально нацелены на развитие социальных навыков и включали несколько сессий. Авторы отмечают необходимость дальнейших исследований и разработки более целевых программ, способных учитывать уникальные социальные вызовы этой группы, чтобы повысить их социальное функционирование и общее благополучие.
24	2016	(Lane & Ledford, 2016)	Целью обзора было выявление и оценка эффективности программ, направленных на развитие навыка делиться (шеринга) у детей с задержкой или дефицитом развития социальных навыков. Авторы провели анализ различных	Обзор 20 исследований показал, что наиболее эффективными компонентами программ являются подкрепление просоциального поведения, ролевые игры со взрослыми, вербальные/физические подсказки и живое моделирование. Большинство методически строгих исследований продемонстрировали положительные результаты в усилении

№	Год	Библиографическая ссылка	Цель и задачи обзора	Основные выводы по цели и задачам
			типов программ, оценили методическую строгость исследований и эффективность вмешательств.	поведения, связанного с делением материалов, у детей с расстройствами аутистического спектра и учебными трудностями. Авторы отмечают, что дети, которые демонстрируют соответствующее возрасту поведение деления, с большей вероятностью будут считаться друзьями сверстниками и будут иметь больше возможностей для практики других просоциальных навыков, что подчеркивает важность таких программ.
25	2015	(Montgomery & Maunders, 2015)	Целью обзора была оценка эффектов творческой библиотерапии для профилактики и сокращения внутренних и поведенческих проблем у детей в возрасте 5-16 лет, а также усиления у них просоциального поведения.	Авторы провели систематический обзор рандомизированных контролируемых исследований, оценивая методическую строгость и эффективность программ. Результаты показали, что творческая библиотерапия оказывает небольшой или умеренный положительный эффект на внутренние проблемы ($= 0,48-1,28$), поведенческие проблемы ($= 0,53-1,09$) и просоциальное поведение ($= 0-1,2$) у детей. Наиболее эффективными компонентами программ являются идентификация бесполезных убеждений, оспаривание их значения и формирование более реалистичных мыслей и предположений, что соответствует механизмам когнитивно-поведенческой терапии.
26	2012	(Davidson & McEwen, 2012)	Цель обзора заключалась в анализе влияния социальных факторов и целенаправленных программ (например, когнитивной терапии, физической активности, медитации) на нейропластичность, а также в рассмотрении возможностей этих мер для повышения благополучия и развития просоциального поведения.	В результате обзора было показано, что как стрессовые, так и поддерживающие социальные воздействия существенно влияют на структуру и функционирование мозга, особенно в областях, связанных с эмоциями и саморегуляцией (амигдала, гиппокамп, префронтальная кора). Программы, направленные на развитие просоциального поведения и снижение стресса, способны вызывать пластические изменения в мозге, включая увеличение объема префронтальной коры и уменьшение объема амигдалы, что сопровождается улучшением эмоционального состояния и поведения. Авторы подчеркивают, что благополучие и саморегуляция могут рассматриваться как навыки, поддающиеся целенаправленному развитию, однако необходимы дальнейшие исследования для уточнения механизмов и устойчивости этих изменений.
27	2009	(Biglan & Hinds, 2009)	Цель обзора заключается в анализе экспериментальных исследований по эффективности программ на уровне сообщества, направленных на профилактику и снижение распространенности употребления психоактивных веществ, антисоциального поведения и других сопутствующих рисков среди молодежи и взрослых. Авторы подчеркивают, что большинство психологических и поведенческих проблем взаимосвязаны и обусловлены схожими неблагоприятными условиями окружающей среды, поэтому для повышения эффективности следует разрабатывать и внедрять комплексные программы, ориентированные на формирование поддерживающей, развивающей среды в семьях, школах и сообществах.	В результате анализа авторы приходят к выводу, что программы в сообществе действительно могут существенно снизить уровень употребления алкоголя, табака и других психоактивных веществ, а также уменьшить проявления антисоциального поведения у молодежи. Однако отмечается, что большинство существующих программ фокусируются лишь на отдельных проблемах и не учитывают их взаимосвязи, а также редко направлены на изменение базовых средовых условий, которые способствуют развитию проблемного поведения. Авторы рекомендуют сместить акцент исследований и практики на создание и поддержание просоциальных, поддерживающих сред, минимизирующих стрессовые и негативные воздействия, и подчеркивают необходимость интеграции усилий на уровне семей, образовательных учреждений и местных сообществ для устойчивого повышения благополучия и профилактики широкого спектра психологических и поведенческих нарушений.

Appendix A. Literature reviews on programs that promote prosocial behavior among children, adolescents, and youth

№	Year	Bibliographic Reference	Aim and Objectives of the Review	Key Findings Related to Aims and Objectives
1	2024	(González Moreno & Molero Jurado, 2024)	The aim of this systematic review is to analyze and synthesize existing programs targeting bullying prevention and the promotion of prosocial behavior among adolescents in educational settings. The authors sought to identify and systematically categorize effective strategies and approaches	The findings of the systematic review indicate that implemented programs reduce bullying and promote prosocial behavior among adolescents while also improving emotional regulation, empathy, and interpersonal skills. Furthermore, such programs positively influence school climate, emotional well-being, and students' mental health by reducing anxiety and depressive symptoms and increasing motivation to learn. The greatest effectiveness was

№	Year	Bibliographic Reference	Aim and Objectives of the Review	Key Findings Related to Aims and Objectives
			employed across different countries, and to evaluate their impact not only on reducing school violence but also on fostering positive behavioral patterns among adolescents. Particular attention was paid to identifying differences in the design of programs focused on bullying prevention versus those aimed at developing personal and social competencies.	observed in programs combining bullying prevention with the development of social and emotional skills, thereby fostering stable self-esteem, constructive conflict resolution, and long-term social adaptation. The findings underscore the importance of comprehensive programs that integrate bullying prevention and prosocial behavior development to support adolescent well-being in educational settings.
2	2024	(Brennan et al., 2024)	The aim of this systematic review is to analyze and synthesize the literature on the use of group-based programs to enhance prosocial behavior and reduce antisocial behavior among schoolchildren, and to evaluate the quality of existing research in this area. The authors sought to identify which types of prosocial and antisocial behavior are most commonly targeted by school-based interventions; to analyze the short-term and long-term behavioral interventions employed; and to assess the extent to which studies meet the What Works Clearinghouse [https://ies.ed.gov/ncee/wwc/] quality standards.	The main findings indicate that group-based programs predominantly employ positive reinforcement, or a combination of reinforcement and punishment, to influence student behavior. The majority of studies targeted the reduction of antisocial behavior rather than the promotion of prosocial behavior. All interventions aimed at increasing prosocial behavior relied solely on positive reinforcement, whereas both reward and punishment methods were applied to reduce antisocial behavior. However, none of the 22 included studies met the What Works Clearinghouse quality standards without reservations — the most common shortcomings being insufficient data on interobserver agreement and on the demonstration of behavioral effects over time. The authors emphasize the need for further research focused on fostering prosocial behavior and on the exclusive use of positive, ethically sound behavioral intervention methods in educational settings.
3	2024	(Houston et al., 2024)	The aim of this systematic review is to analyze and synthesize the literature on the effectiveness of teacher-implemented emotion talk as a primary strategy for developing social and emotional skills in preschool-aged children. The authors sought to describe the characteristics and quality of studies, examine participant demographics, evaluate the impact of interventions on various aspects of children's social-emotional development, and explore features of teacher professional development.	The main findings indicate that teacher-led emotion discussions are predominantly implemented through shared reading of emotionally relevant books and discussion of characters' feelings, which facilitates children's development of emotional knowledge, emotional understanding, prosocial behavior, and engagement in group activities. The most pronounced effects are observed in the enhancement of emotional knowledge and understanding, as well as in the development of prosocial behavior and communicative skills. Limitations include a small number of studies, insufficient detail regarding participant demographic characteristics (particularly disability status and ethnicity), and limited attention to teacher professional development and fidelity of intervention implementation. The authors underscore the need for further research aimed at identifying the most effective components of the emotion talk strategy, expanding sample sizes, and improving reporting transparency to enhance the effectiveness and replicability of findings across diverse educational contexts.
4	2023	(Byrne et al., 2023)	The aim of this systematic review and meta-analysis is to investigate the association between prosocial-promoting programs (voluntary actions for the benefit of others) and health outcomes, based on clinical and observational studies.	The review demonstrated that prosocial acts — including acts and expressions of kindness, monetary gifts, and pay-it-forward actions — are associated with improved health outcomes among both those who perform them and the beneficiaries, particularly among vulnerable populations. The most pronounced effect was observed for the pay-it-forward approach, which contributed to increased uptake of diagnostic testing and vaccination. Community cohesion and solidarity, as well as shared experiences of vulnerability, played an important role. Prosocial programs contribute to reducing health inequalities and may benefit both those implementing the intervention and those participating in it.
5	2023	(Kömürçü Akik, 2023)	The aim of the review is to analyze the concept of mindful parenting and its association with children's prosocial behavior, and to identify how mindfulness practices in parenting influence emotional regulation, stress reduction, the quality of parent-child interaction, and the development of children's empathy, willingness to help, sharing, and cooperation.	The review demonstrated that mindful parenting is associated with improvements in children's psychological well-being, reductions in behavioral difficulties, increased social competence, and a greater propensity for prosocial behavior. Mindful parenting practices help mitigate the impact of stressful situations (e.g., the pandemic) on child development and exert a positive influence on adolescents by reducing internalizing and externalizing problems and enhancing overall well-being. The authors emphasize the importance of integrating mindfulness practices into parental support programs for the holistic development of children.
6	2023	(Martí-Vilar et al., 2023)	The aim of the review was to systematically analyze psychosocial programs employing music-based methods to promote prosocial behavior among social groups at risk of	Analysis of 11 empirical studies established that music-based programs, in the majority of cases, contribute to increases in prosocial behavior — including cooperation, helping, and empathy — reduce aggression and emotional difficulties, and foster

№	Year	Bibliographic Reference	Aim and Objectives of the Review	Key Findings Related to Aims and Objectives
			social exclusion, and to evaluate their effectiveness and impact on health outcomes.	positive relationships and stronger social bonds among children and adolescents from vulnerable groups. Music activities were found to create a safe space for self-expression, facilitate social integration, and serve as an alternative to antisocial behavior. However, their effectiveness depends on program structure, target group characteristics, and evaluation methodology: some studies found no significant changes, which the authors attribute to methodological limitations or insufficient program duration. Overall, the review confirms the potential of music-based interventions as a tool for promoting prosocial behavior and preventing deviant behavior in contexts of social exclusion risk, while emphasizing the need for further research to clarify optimal conditions and mechanisms of impact.
7	2023	(Grüning et al., 2024)	The aim of the review was to present a practical taxonomy and critical analysis of digital programs designed to promote prosocial behavior in online environments, with an emphasis on their applicability for practitioners and platforms.	The authors identify three types of digital programs based on the timing of their implementation: proactive (prior to the occurrence of desired behavior), interactive (concurrent with the behavior), and reactive (following the behavior), providing examples of empirically validated solutions for each category, and discussing their effectiveness, limitations, and implementation recommendations, as well as approaches to collaboration between researchers and practitioners. The analysis demonstrates that, despite a growing body of research, most platforms and practitioners rarely draw on scientific evidence when developing digital interventions, preferring internal testing. The authors emphasize that enhancing the effectiveness of prosocial digital programs requires further research, adaptation of solutions to platform-specific contexts, and active engagement between science and practice to ensure broader and more evidence-based implementation of these tools in online environments.
8	2023	(Van Lange & Manesi, 2023)	The aim of the review was to synthesize diverse perspectives and identify key components for effective watching-eye interventions designed to promote prosocial behavior.	The findings indicate that effective impact requires four conditions: (1) anonymity — eye images should reduce participants' sense of anonymity; (2) low social density — the effect is stronger in settings with few people; (3) low cost — eye images exert a greater influence on low-cost prosocial actions; and (4) brief exposure — stimuli should appear for a limited duration. The authors note that the watching-eye effect may be less substantial than previously assumed; however, given the low cost of implementation, such interventions remain an effective tool for encouraging prosocial behavior under specific conditions.
9	2023	(Villalonga-Aragón et al., 2023)	The aim of this review was to systematize research on educational programs for university bystanders targeting the prevention of and intervention in cases of gender-based violence, and to conduct a descriptive analysis of such programs.	The authors analyzed 15 articles published over the preceding 19 years, the majority of which (86.7%) were published within the last decade. The findings indicated that all reviewed programs demonstrated positive effects in accordance with their stated objectives, including reductions in sexual violence perpetration, increases in prosocial behavior, and improvements in the recognition of various forms of violence. Despite methodological variation and diversity in variables and measurement instruments employed, the review highlights the value of preventive educational interventions and suggests that the concurrent and continuous implementation of diverse strategies may have long-term effects in the higher education context.
10	2022	(Crone et al., 2022)	The aim of the review was to examine adolescence as a unique developmental period for the development of prosocial behavior, against the backdrop of ongoing brain maturation and evolving social interactions.	The review incorporates contemporary data on neural mechanisms associated with the development of prosociality in adolescents, including value orientations, perspective-taking, and goal flexibility, as well as the influence of context (recipient, audience, motivation for prosocial behavior). Prosocial experiences across diverse social situations are noted to contribute to the formation of active civic engagement and societal participation. Program findings suggest that supporting prosocial behavior opens new avenues for positive socialization of adolescents, offering a framework for viewing adolescent social sensitivity as a developmental resource rather than a risk factor.
11	2022	(Aldabbagh et al., 2022)	The aim of the review was to systematically analyze the effectiveness of teacher-implemented programs supporting children with externalizing behavioral problems, and to	The meta-analysis demonstrated that teacher-implemented interventions exert positive effects on both educators and children: teachers showed increased use of effective behavior management strategies, greater relational closeness with children, and

№	Year	Bibliographic Reference	Aim and Objectives of the Review	Key Findings Related to Aims and Objectives
			evaluate the impact of these interventions on both teachers and children aged 2—13 years. Only randomized controlled trials assessing the effects of programs on children with behavioral difficulties and on teachers themselves were included.	a moderate reduction in relational conflict. Children demonstrated reductions in the severity of behavioral problems and ADHD symptoms, as well as increases in prosocial behavior. The sole analysis employing fully blinded assessment confirmed a moderate but statistically significant reduction in behavioral problems as a result of the intervention. The authors conclude that the findings support the effectiveness of teacher-implemented programs for improving child behavior and teaching practices, while emphasizing the need for further studies using blinded (independent) assessments and examining the impact of such programs on teacher well-being.
12	2022	(Sipes et al., 2022)	The aim of this review was to systematically analyze the neural correlates of prosocial behavior in adolescence using fMRI data and to integrate research findings into a new model — the "D _O main-General Developmental 'Do-GooD' network model" — describing the development of prosocial cognition in adolescents.	Analysis of 25 studies demonstrated that prosocial decision-making in adolescence is associated with the coordinated activity of three core neural networks: the default mode network (responsible for computing value for self and others), the salience network (tracking fairness and affective significance), and the executive control network (developing during adolescence and supporting social norm values). The contributions of all three networks converge in the ventromedial prefrontal cortex, facilitating prosocial decision-making. The review not only synthesized contemporary neuroscientific evidence on the development of prosociality but also proposed directions for future research and potential targets for educational and clinical programs aimed at fostering prosocial behavior in adolescents.
13	2022	(J. Li & Shao, 2022)	The aim of the review was to systematize and analyze studies on programs examining the influence of sports participation on the development of prosocial behavior in children and adolescents, including both typically developing participants and those with special educational needs.	Analysis of 27 studies established that sports participation contributes to improvements in prosocial behavior, development of social skills, reduction of aggression and destructive behavioral patterns, and enhancement of psychological well-being in children and adolescents. Different types of physical activity were found to exert varying degrees of influence; for children with special educational needs, sports participation was found to be particularly beneficial for social adaptation. The need for further randomized controlled trials was identified to obtain more robust evidence of the effectiveness of sports programs and to develop optimal programs for different subgroups of children and adolescents.
14	2021	(Ng & Ong, 2022)	The aim of the review was to identify and evaluate the effectiveness of positive psychological interventions (PPIs) for enhancing well-being across different cultural contexts, and to assess their applicability for both general and clinical populations.	The findings indicated that PPIs are generally effective for enhancing subjective well-being and reducing depressive symptoms in both general and clinical populations; however, their effectiveness may vary depending on cultural context. Certain types of PPIs (e.g., gratitude expression) were found to be less effective for individuals from Asian cultures compared to Western cultures, whereas prosocial behavior demonstrated universal effectiveness across all cultural contexts. The most promising directions for PPI development include cultural adaptation, technological support, and individualization to ensure optimal person-activity fit.
15	2021	(Shin & Lee, 2021)	The aim of the review was to examine the effectiveness of programs designed to develop prosocial behavior in adolescents and to identify factors influencing variability in their effectiveness.	The authors conducted a meta-analytic review of 33 studies employing prosocial behavior programs for adolescents with a control group or pre-post comparison design. Programs targeting prosocial behavior in adolescents yielded a small positive overall effect ($g = 0.442$; 95% CI). Moderator analysis revealed that programs aimed at enhancing social competence had a larger effect than those targeting the prevention of problem behavior, and programs using other-report assessments showed a larger effect than those relying on self-report measures. However, this finding may have been partly attributable to publication bias, necessitating caution in the interpretation of results.
16	2021	(Shiota et al., 2021)	The aim of the review was to examine the effectiveness of programs utilizing positive emotions to stimulate desired behavioral change. The authors considered how positive emotions can serve as a motivational tool for behavior change in three key domains: healthy eating and physical activity, prosocial behavior, and environmentally responsible behavior.	The findings indicated that programs based on positive emotions can be effective when they emphasize the immediate pleasure derived from desired behavior and when positive emotions are employed as direct reinforcement. For successful behavior change, it is important to associate desired actions with immediate positive experiences rather than solely with distal, abstract benefits. The authors also noted that social rewards for desired behavior (e.g., approval and social support) are particularly effective and less susceptible to negative side effects compared to material incentives.

№	Year	Bibliographic Reference	Aim and Objectives of the Review	Key Findings Related to Aims and Objectives
17	2021	(Smith et al., 2021)	The aim of the review was to conduct a meta-analysis of randomized controlled trials of the Good Behavior Game (GBG) to evaluate its short-term impact on student learning outcomes.	The findings demonstrated that GBG significantly outperformed control conditions on three outcome measures: teacher-rated behavioral problems ($g = 0.095$), peer-rated behavioral problems ($g = 0.190$), and peer-rated shyness/withdrawal ($g = 0.091$). The effect of GBG on behavioral problems was stronger for girls than for boys according to teacher ratings. A significant effect on reading was observed only among boys ($g = 0.316$). The authors note that the effects of GBG proved more modest ($g = 0.09 - 0.49$) than previously reported in meta-analyses of single-case studies, and conclude that GBG may not be as effective as initially assumed.
18	2021	(I. D. S. Freitas et al., 2021)	The aim of the review was to describe programs targeting the development of prosocial behavior among children and adolescents in school settings, based on the analysis of studies published between 2000 and 2020.	Analysis of 21 articles established that the majority of programs (19 out of 21) demonstrated positive effects not only in terms of increased prosocial behavior but also in improvements in social-emotional skills, reductions in disruptive behavior, enhanced interpersonal relationships, and academic achievement. The authors note that, despite the diversity of approaches, formats, and theoretical frameworks, the vast majority of programs proved effective, and their implementation contributes to a favorable school climate and to the prevention of various psychological and behavioral problems. The need for further research on the sustainability of obtained effects, the comparative effectiveness of different models, and the development and adaptation of such programs in the Global South — where such initiatives remain underrepresented — is emphasized.
19	2020	(Laguna et al., 2020)	The aim of this review was to systematically analyze studies evaluating the effectiveness of programs promoting prosocial behavior, with a focus on helping behavior. The review encompassed experimental and quasi-experimental studies conducted across various settings.	Analysis of 49 articles meeting the inclusion criteria identified 63 programs, the majority of which targeted children and adolescents. The authors identified three primary strategies for promoting prosocial behavior: behavioral, cognitive, and emotional. The majority of programs (71%) were described by the researchers as effective in increasing prosocial behavior. The review provides methodological recommendations for researchers on conducting effectiveness studies of programs aimed at developing prosocial behavior, as well as practical recommendations for practitioners on empirically validated strategies for promoting helping behavior.
20	2020	(E. E. Lee et al., 2020)	The aim of this review was to evaluate the effectiveness of programs targeting specific components of wisdom, including prosocial behavior, emotional regulation, and spirituality.	Analysis of 57 randomized clinical trials ($N = 7,096$ participants) revealed that programs effectively improved all three components of wisdom. The meta-analysis yielded significant standardized mean differences for prosocial behavior (23 studies; $SMD = 0.43$), emotional regulation (12 studies; $SMD = 0.67$), and spirituality (12 studies; $SMD = 1.00$). Despite considerable heterogeneity and the presence of publication bias, 47% of studies demonstrated significant improvements with medium to large effect sizes. Programs targeting older adults were particularly effective for prosocial behavior. The findings confirm that components of wisdom can be successfully cultivated in individuals with mental or physical illness, as well as in the general population.
21	2020	(A. Lee & Gage, 2020)	The aim of the review was to systematize the full range of effects of School-Wide Positive Behavior Interventions and Supports (SWPBIS) — a multi-tiered support framework for preventing problem behavior and enhancing prosocial behavior among schoolchildren — at the school level. The authors aimed to conduct a systematic review complementing and extending existing evidence by analyzing both published and unpublished studies.	Analysis of a total of 29 studies (including seven randomized controlled trials and 22 quasi-experimental group studies) conducted in the United States and European countries demonstrated a significant reduction in school disciplinary incidents alongside improvements in academic achievement, with small to moderate effect sizes.
22	2018	(Spinrad & Gal, 2018)	The aim of the review was to examine approaches to fostering prosocial behavior and empathy in children. The authors analyzed various types of prosocial behavior, distinguishing between intrinsically and extrinsically motivated prosocial actions, and examined the role of empathy and sympathy in shaping prosocial behavior.	The review identified key socialization factors contributing to the development of prosocial behavior in children: parental warmth and sensitivity, emotional socialization practices, and the encouragement of prosocial actions in the absence of material rewards. The review also confirmed the effectiveness of school-based and family programs in improving children's prosocial behavior. The authors highlight the need for further research to understand the motivation underlying different types of prosocial

№	Year	Bibliographic Reference	Aim and Objectives of the Review	Key Findings Related to Aims and Objectives
				behavior and the conditions under which children display prosociality toward different groups of people.
23	2017	(Forgeron et al., 2017)	The aim of the review was to identify and evaluate the effectiveness of psychosocial programs for improving the social functioning of children and adolescents with chronic somatic conditions.	The systematic review included 13 quantitative studies encompassing children with various chronic conditions (e.g., diabetes, epilepsy, cerebral palsy, respiratory diseases). The broad range of program formats and content precluded meta-analysis. Despite small effect sizes, the findings indicate reductions in loneliness and peer-related difficulties alongside increases in prosocial behavior and social acceptance following program participation. Most programs were primarily oriented toward the development of disease-related communication skills, which imposed limitations on their scope. The most pronounced improvements were observed in programs specifically targeting social skill development and comprising multiple sessions. The authors emphasize the need for further research and the development of more targeted programs capable of addressing the unique social challenges of this population to enhance social functioning and overall well-being.
24	2016	(Lane & Ledford, 2016)	The aim of the review was to identify and evaluate the effectiveness of programs targeting the development of sharing behavior in children with delays or deficits in social skill development. The authors analyzed various types of programs, assessed the methodological rigor of studies, and evaluated intervention effectiveness.	A review of 20 studies demonstrated that the most effective program components include reinforcement of prosocial behavior, role-playing with adults, verbal and physical prompting, and live modeling. The majority of methodologically rigorous studies yielded positive results in enhancing material-sharing behavior among children with autism spectrum disorders and learning difficulties. The authors note that children who demonstrate age-appropriate sharing behavior are more likely to be regarded as friends by their peers and to have greater opportunities to practice other prosocial skills, thereby underscoring the importance of such programs.
25	2015	(Montgomery & Maunders, 2015)	The aim of the review was to evaluate the effects of creative bibliotherapy for the prevention and reduction of internalizing and behavioral problems in children aged 5 — 16 years, and for the enhancement of prosocial behavior.	The authors conducted a systematic review of randomized controlled trials, assessing the methodological rigor and effectiveness of programs. The findings demonstrated that creative bibliotherapy exerts small to moderate positive effects on internalizing problems ($= 0.48 - 1.28$), behavioral problems ($= 0.53 - 1.09$), and prosocial behavior ($= 0 - 1.2$) in children. The most effective program components include the identification of unhelpful beliefs, challenging their significance, and forming more realistic thoughts and assumptions, consistent with the mechanisms of cognitive-behavioral therapy.
26	2012	(Davidson & McEwen, 2012)	The aim of the review was to analyze the impact of social factors and targeted programs (e.g., cognitive therapy, physical activity, meditation) on neuroplasticity, and to examine the potential of these measures for enhancing well-being and developing prosocial behavior.	The review demonstrated that both stressful and supportive social influences substantially affect brain structure and function, particularly in areas associated with emotion and self-regulation (amygdala, hippocampus, prefrontal cortex). Programs aimed at developing prosocial behavior and reducing stress can induce neuroplastic changes, including increased prefrontal cortex volume and decreased amygdala volume, accompanied by improvements in emotional functioning and behavior. The authors underscore that well-being and self-regulation may be conceptualized as skills amenable to purposeful cultivation; however, further research is needed to clarify the mechanisms and long-term durability of these changes.
27	2009	(Biglan & Hinds, 2009)	The aim of the review was to analyze experimental studies on the effectiveness of community-level programs targeting the prevention and reduction of substance use, antisocial behavior, and associated risk factors among youth and adults. The authors argue that most psychological and behavioral problems are interrelated and conditioned by similar adverse environmental factors; therefore, to maximize effectiveness, comprehensive programs oriented toward creating supportive, nurturing environments in families, schools, and communities should be developed and implemented.	The analysis leads the authors to conclude that community-level programs can substantially reduce alcohol, tobacco, and other substance use, as well as diminish antisocial behavior among youth. However, most existing programs were found to focus on isolated problems without addressing their interrelationships, and rarely target modifications to the underlying environmental conditions that foster problem behavior. The authors recommend shifting the focus of research and practice toward the creation and maintenance of prosocial, supportive environments that minimize stress and adverse influences, and emphasize the need to integrate efforts at the level of families, educational institutions, and local communities for the sustainable promotion of well-being and the prevention of a broad range of psychological and behavioral disorders.

Информация об авторах

Оксана Рудольфовна Михайлова, кандидат социологических наук, доцент кафедры анализа социальных институтов, департамент социологии, факультет социальных наук, научный сотрудник Центра исследований современного детства, Институт образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»; Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0236-6992>, e-mail: oxanamikhailova@gmail.com

Александра Алексеевна Бочавер, доктор психологических наук, старший научный сотрудник, директор Центра исследований современного детства, Институт образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Российская Федерация; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6131-5602>, e-mail: a-bochaver@yandex.ru

Information about the authors

Oxana R. Mikhaylova, Candidate of Science (Sociology), Associate Professor, Department of Sociology, HSE University; Researcher, Center for Modern Childhood Research, Institute of Education, HSE University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0236-6992>, e-mail: 0000-0002-0236-6992

Alexandra A. Bochaver, Doctor of Science (Psychology), Senior Researcher, Head of the Center for Modern Childhood Research, Institute of Education, HSE University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6131-5602>, e-mail: a-bochaver@yandex.ru

Вклад авторов

Михайлова О.Р. — идеи исследования; сбор и анализ данных; написание и оформление рукописи.

Бочавер А.А. — идеи исследования; интерпретация результатов; аннотирование, написание и оформление рукописи.

Авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Oxana R. Mikhaylova — ideas; data collection and analysis, writing and design of the manuscript.

Alexandra A. Bochaver— ideas; interpretation of the results, annotation, writing and design of the manuscript.

The 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 представляет собой теоретический анализ и не требует этического согласования.

Ethics statement

This study is a theoretical analysis and did not require ethical approval.

Поступила в редакцию 29.06.2025

Поступила после рецензирования 28.11.2025

Принята к публикации 05.12.2025

Опубликована 30.03.2026

Received 2025.06.29

Revised 2025.11.28

Accepted 2025.12.05

Published 2026.03.30

ПСИХОЛОГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ
EDUCATIONAL PSYCHOLOGY, PSYCHODIAGNOSTICS
OF DIGITAL EDUCATIONAL ENVIRONMENTS

Обзорная статья | Review paper

Поддержка психологического благополучия студентов в вузе:
синтез отечественного и зарубежного опыта

Ю.Е. Овчинникова ✉, Н.А. Соловова

Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Москва, Российская Федерация

✉ yuvchinnikova@fa.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Обучаясь в вузе, студентам приходится не только осваивать новые профессиональные компетенции, но и справляться с различными, в том числе психологическими, проблемами. В последние годы отмечается рост психологического неблагополучия и дезадаптации среди студенческой молодежи. Хотя этот тренд носит общемировой характер, ответные меры и организационные модели поддержки студентов в разных странах, включая Россию, развивались разными путями. При этом существует разрыв между объективной потребностью в обращении в психологическую службу и возможностью ее удовлетворения. **Цель:** путем сравнительного теоретического анализа отечественных и зарубежных научных публикаций выявить универсальные и специфические проблемы поддержания психологического благополучия студентов, а также предложить пути оптимизации работы психологических служб в российских вузах. **Гипотеза.** Эффективность системы поддержки психологического благополучия студентов в российских вузах может быть повышена за счет критического анализа и адаптации элементов зарубежного опыта к существующим организационным моделям и культурному контексту, при сохранении и развитии уже наработанных отечественных практик. **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 отечественных и зарубежных публикаций по проблеме психологического благополучия студентов в вузах. Уделено внимание факторам, снижающим благополучие. На разных уровнях обозначены барьеры, препятствующие обращению за психологической помощью. Проведен анализ организационных основ психологической службы в вузах, включая зарубежные данные и данные Российской академии образования (РАО), что позволило сформулировать принципы построения эффективной системы поддержки, основанной на «общеуниверситетском подходе» и интеграции лучших зарубежных и отечественных практик. Подчеркнута необходимость акцента на развитии превентивного подхода. **Выводы.** Целостный подход к психологическому сопровождению студентов должен быть системным, проактивным и многоуровневым, основанным на принципе «общеуниверситетского подхода», который интегрирует заботу о психологическом благополучии во все сферы жизни вуза — от академических процессов до внеучебной деятельности.

Ключевые слова: психологическое благополучие студентов, барьеры обращения за помощью, психологическая служба вуза

Дополнительные данные. Наборы данных можно запросить у авторов (Ю.Е. Овчинниковой, Н.А. Соловова).

Для цитирования: Овчинникова, Ю.Е., Соловова, Н.А. (2026). Поддержка психологического благополучия студентов в вузе: синтез отечественного и зарубежного опыта. *Современная зарубежная психология*, 15(1), 58—67. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150105>

Supporting the psychological well-being of students at the university: a synthesis of national and international experience

Yu.E. Ovchinnikova ✉, N.A. Solovova

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation

✉ yuovchinnikova@fa.ru

Abstract

Context and relevance. During their university studies, students are required not only to acquire new professional competencies but also to cope with various challenges, including psychological difficulties. In recent years, there has been a growing trend of psychological distress and maladjustment among university students. Although this trend is global in nature, response measures and organizational models of student support in different countries, including Russia, have developed along different trajectories. At the same time, a gap exists between the objective need for psychological counseling and the capacity of existing services to meet this demand. **Objective.** To identify universal and context-specific challenges in maintaining students' psychological well-being through a comparative theoretical analysis of domestic and international academic publications, and to propose ways to optimize the work of psychological services in Russian universities. **Hypothesis.** The effectiveness of psychological well-being support systems in Russian universities can be enhanced through critical analysis and adaptation of selected elements of international experience to existing organizational models and cultural contexts, while preserving and further developing established local practices. **Methods and materials.** National and international articles published primarily within the past three years in high-ranking academic journals and relevant to the research topic were analyzed. **Results.** The study presents a review of Russian and international publications on students' psychological well-being in higher education institutions. Particular attention is paid to factors that undermine well-being. Barriers to seeking psychological assistance are identified at multiple levels. An analysis of the organizational foundations of university psychological services was conducted, incorporating international data and data from the Russian Academy of Education (RAE). This analysis made it possible to formulate principles for building an effective support system based on a «whole-university approach» and the integration of best international and indigenous practices. The importance of emphasizing a preventive approach is highlighted. **Conclusions.** A comprehensive approach to students' psychological support should be systematic, proactive, and multi-level, grounded in the principle of a «whole-university approach» that integrates care for psychological well-being into all areas of university life, from academic processes to extracurricular activities.

Keywords: students' psychological well-being, barriers to help-seeking, university psychological services

Supplemental data. The data set can be requested from the authors (Yu.E. Ovchinnikova, N.A. Solovova)

For citation: Ovchinnikova, Yu.E., Solovova, N.A. (2026). Supporting the psychological well-being of students at the university: a synthesis of national and international experience. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(1), 58—67. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150105>

Введение

Современное высшее образование функционирует в условиях глобальных вызовов, среди которых отмечено ухудшение психического здоровья и психологического благополучия у студенческой молодежи. Актуальность темы обусловлена не только масштабом распространенности проблемы, но и ее глубоким влиянием на академические достижения, личностное развитие и социальную интеграцию студентов (Fullmer, Fleming, Green, 2021; Hyseni Duraku, Davis, Namiti, 2023).

В отечественных исследованиях период студенчества рассматривается как переходный период формирующейся взрослости (Клементьева, Иванова, 2023), а адаптационная готовность к обучению в вузе является системным и многокомпонентным образованием. Этот период в зарубежных исследованиях связывается со снижением благополучия в силу перехода к само-

стоятельности (Li, Li, Fan, 2025), характеризуется высоким риском не только дезадаптации, но и первого возникновения психических расстройств (Auerbach et al., 2018; McGrath et al., 2023).

Как показывают исследования, студенческая популяция характеризуется высокой распространенностью психологических трудностей. По отечественным данным Российской академии образования, «каждый пятый первокурсник в возрасте от 17 до 22 лет сообщает о тех или иных эмоциональных и/или поведенческих проблемах» (Басюк, Малых, Тихомирова, 2022). Это согласуется с данными зарубежных авторов, согласно которым каждый седьмой молодой человек в мире сталкивается с проблемами психического здоровья, часто остающимися недиагностированными (Hyseni Duraku, Davis, Namiti, 2023). Психическое здоровье студентов признано серьезной глобальной проблемой, что подтверждается лонгитюдными исследованиями, выявляющими от 12 до 50% студентов с

клинически значимыми проявлениями тревоги, депрессии и хронического стресса. Эти трудности оказывают комплексное негативное воздействие, усиливая дезадаптацию (Li, Li, Fan, 2025).

Ключевой проблемой становится не только констатация высокой распространенности психологических трудностей, но и сохраняющийся разрыв между объективной потребностью в психологической помощи и ее фактическим получением. Зарубежные данные свидетельствуют о том, что лишь менее 20% молодых людей, нуждающихся в поддержке, обращаются за специализированными услугами (Cerolini et al., 2023). Этот феномен, наряду с ростом числа студентов, нуждающихся в помощи, создает значительную нагрузку на традиционные консультационные службы университетов, которые зачастую не справляются с возрастающим спросом (Fullmer, Fleming, Green, 2021; Worsley, Pennington, Cogoran, 2022). Такая тенденция подтверждается и при исследовании российских студентов (Басюк, Малых, Тихомирова, 2022).

За последние годы отмечено активное развитие системы психологических служб в российских вузах, которые отличаются организационными моделями, этапами развития, ресурсами и форматами оказания психологической помощи (например, где-то служба существует давно и хорошо организована, решает широкий спектр задач, а где-то вся работа возложена на одного специалиста) (Басюк, Малых, Тихомирова, 2022; Ерицын и др., 2025). Значимость развития психологических служб отмечается и за рубежом, при этом предлагается использовать различные модели и предшествующий опыт с целью их интеграции с учетом современных реалий.

Цель: путем сравнительного теоретического анализа отечественных и зарубежных научных публикаций выявить универсальные и специфические проблемы поддержания психологического благополучия студентов, а также предложить пути оптимизации работы психологических служб в российских вузах.

Материалы и методы

Проведен анализ отечественных и зарубежных высокорейтинговых публикаций по проблеме исследования; поиск осуществлялся по ключевым словам: «психологическое благополучие», «психологическая служба», «psychological service», «psychological support», «psychological well-being» — в базах Elibrary.ru, ResearchGate, SpringerLink, ScienceDirect, преимущественно за последние 7 лет, предпочтение отдавалось работам за последние 3 года.

Гипотеза исследования. Эффективность системы поддержки психологического благополучия студентов в российских вузах может быть повышена за счет критического анализа и адаптации элементов зарубежного опыта к существующим организационным моделям и культурному контексту, при сохранении и развитии уже наработанных отечественных практик.

Результаты

Факторы снижения психологического благополучия студентов

К пониманию причин снижения психологического благополучия студентов в России и за рубежом существуют различные подходы, позволяющие выделить следующие группы факторов.

К первой группе факторов относятся проблемы, непосредственно связанные с учебой, которые, в свою очередь, детерминированы как внешними, организационными, причинами (новый формат обучения, его трудность и насыщенность), так и внутренними (высокий уровень притязаний, нехватка образовательных компетенций, неумение распределить время и т. д.) (Duffy et al., 2019; Alqhtani et al., 2025a; Alqhtani et al., 2025b; Li, Li, Fan, 2025; Nguyen-Thi et al., 2024). Рост уровня цифровизации образования, с точки зрения студентов, понизил качество образования (Каширский, Сабельникова, 2024). Большинство студентов (по данным зарубежных исследователей) описали свои навыки обучения как умеренные или плохие (Hyseni Duraku, Davis, Hamiti, 2023). У российской молодежи отмечается низкий уровень социализации и профессионализации (Полевая, 2023).

Вторая группа факторов — характеристики межличностного взаимодействия. Социальная адаптация осложнена отрывом от семьи, одиночеством и необходимостью новых связей. Высокие ожидания родителей и преподавателей усиливают стресс (Nguyen-Thi et al., 2024). Для иностранных студентов добавляются лингвистические и культурные барьеры (Li, Li, Fan, 2025). Межличностная сфера включает наиболее значимые события жизни, делая неблагополучие в ней особенно болезненным (Маркина, Молчанов, 2023). Эмоциональное состояние — ключевой показатель качества жизни (Карпова, 2022; Горшкова, 2024). Интенсивные нагрузки, необходимость адаптации и растущая автономия сами по себе являются мощными стрессогенными факторами, вызывающими негативные психические состояния (Duffy et al., 2019; Hyseni et al., 2023).

Третья группа факторов является пограничной между психологией и психиатрией. Исследования показывают высокую распространенность симптомов тревоги, депрессии и стресса среди студентов (Hyseni Duraku, Davis, Hamiti, 2023). С ними устойчиво связан перфекционизм, который характеризуется завышенными стандартами и жесткой самокритикой, выступает мощным внутренним фактором риска развития эмоционального выгорания и психосоматических расстройств. Субъективное восприятие среды также играет ключевую роль. Университет может выступать катализатором обострения латентных симптомов дезадаптации (Li et al., 2025).

Трудности адаптации к обучению в вузе, с которыми студенты не могут справиться самостоятельно, предполагают обращение за помощью в психологиче-

ские службы. Однако существует ряд факторов, которые препятствуют обращению.

Ключевые барьеры обращения за помощью

По данным отечественных авторов среди студентов, имеющих психологические проблемы около 75% готовы обратиться к психологу и лишь 27% — именно к специалисту психологической службы вуза (Ерищян и др., 2025). Анализ литературы позволяет выделить многоуровневую систему этих барьеров. Стоит отметить, что тема факторов, препятствующих обращению за психологической помощью в психологическую службу вуза, при всей значимости в отечественных публикациях освещены в меньшей степени, чем за рубежом.

Индивидуально-психологические барьеры. В зарубежных исследованиях к ним относятся интериоризированная стигма и страх стигматизации, перфекционизм, предпочтение самопомощи (Cerolini et al., 2023; Hardy, West, Fisher, 2025; Asad, Dawood, 2025), позиция, что психологическая помощь — это стыдно (Li, Li, Fan, 2025). Предпочтение самопомощи часто ассоциируется с силой и устойчивостью, унаследованной от предыдущих поколений (Hardy et al., 2025). В отечественных эмпирических исследованиях также отмечаются склонность к самостоятельному решению проблем, отрицание, стеснение, страх нарушения конфиденциальности (Ерищян и др., 2025).

Межличностные и культурные барьеры. Культурные установки выступают в качестве макросистемного барьера. Негативные взгляды семьи усиливают страх раскрытия проблемы и изоляцию студента. В то же время поддержка сверстников и субъективные нормы (одобрение значимого окружения) являются мощным фактором, облегчающим обращение за помощью (Hardy, West, Fisher, 2025; Asad, Dawood, 2025). Группу повышенного риска развития психических расстройств представляют иностранные студенты и студенты из этнических меньшинств, которые демонстрируют значительно более низкие показатели обращения за профессиональной помощью (Cerolini et al., 2023; Hardy, West, Fisher, 2025; Nguyen et al., 2024). Это обусловлено комплексом культурных, межличностных и коммуникативных факторов, например применением западных теорий и терапевтических подходов, которые зачастую не учитывают культурно-обусловленные представления о психическом благополучии и помощи (Sakz, Jencius, 2024; Hardy, West, Fisher, 2025).

В отечественных публикациях отмечены такие факторы, как недоверие к психологической службе, сомнения в квалификации (компетенциях) психолога, приоритет обращения за психологической помощью к друзьям или родственникам, в свою религиозную организацию. Дополнительным препятствием для получения психологической помощи у иностранных студентов может быть плохое знание русского языка, социальные и культурные особенности (Гани, Брель, Хайрова, 2025).

Системные и структурные барьеры. Зарубежные авторы отмечают, что длительные сроки ожидания, высокая стоимость консультации, нехватка ресурсов (большое количество обращений, приходящееся на ограниченное количество сотрудников), проблемы со страховкой, неудобное расположение и график работы служб являются препятствием для получения психологической помощи (Hardy, West, Fisher, 2025; Li, Li, Fan, 2025; Priestley et al., 2022;). В ряде работ также отмечена недостаточная осведомленность о доступности психологической помощи (Cerolini et al., 2023; Hardy, West, Fisher, 2025). В отечественных исследованиях отмечена низкая информированность о получении психологической помощи в вузе (Антонова и соавт., 2021).

Таким образом, факторы, снижающие благополучие, часто сами становятся барьерами для обращения. В России эта проблема изучена меньше, чем за рубежом. Исследование Fullmer и соавторов выявило парадоксальную ситуацию — студенты с наибольшей потребностью в помощи (с диагностированными психическими расстройствами в анамнезе и из группы риска) сталкиваются с наибольшими барьерами (негативное восприятие климата в кампусе, высокая стигма), по сравнению со сверстниками без психических расстройств (Fullmer, Fleming, Green, 2021).

Таким образом, трудности, вызывающие снижение благополучия у студентов, одновременно, в большинстве случаев, являются и барьерами обращения за помощью. При этом важно отметить, что, несмотря на барьеры, многие студенты демонстрируют положительное отношение к психологической помощи (Daudi, Lyakurwa, Amani, 2023; Abdelmonaem, Osman, Karim, 2024; Alqhtani et al., 2025a; Alqhtani et al., 2025b), что указывает на потенциал для повышения уровня обращаемости через целенаправленную работу по снижению стигматизации и улучшению информированности.

Организационные модели психологической службы в вузе: отечественный и зарубежный опыт

В отличие от стран, в которых психологические службы существуют в течение длительного времени, в России их активное и системное развитие наблюдается только в последние годы (Басюк, Малых, Тихомирова, 2022; Ерищян и др., 2025). Это связано с тем, что «Концепция развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования в Российской Федерации» была утверждена лишь в 2022 году.

Ведущую роль в разработке данной проблематики играет Российская академия образования (РАО). Учеными РАО представлены обобщенные данные по 22 российским вузам-участникам пилотной апробации модели психологической службы в системе высшего образования РФ, где рассмотрены организационные и юридические основы деятельности психологических служб, отражены вопросы их кадрового состава, организации работы и доступности, тематики обращений (Басюк, Малых, Тихомирова, 2022; Ерищян и др., 2025). Отмечен существенный рост доступности пси-

психологического консультирования и профилактических мероприятий для студентов в вузах. Тем не менее мотивация к участию в профилактических мероприятиях со стороны всех участников образовательных отношений остается основной проблемой (Гани, Брель, Хайрова, 2025).

При том, что есть вузы с хорошо организованными и давно существующими службами (Осипова, Зинченко, Закурдаев, 2025), примеры, где работает всего один специалист тоже встречаются (Ерицян и др., 2025). Психологические службы различаются организационными моделями, этапами развития, ресурсами и форматами помощи. На основе анализа литературы А.А. Осипова с коллегами предложили классификацию моделей, представляющую диапазон от нуклеарной (минимальный кадровый состав) до межвузовской, основанной на консолидации ресурсов (Осипова, Зинченко, Закурдаев, 2025).

Анализ международного опыта выявил разнообразие моделей психологических служб в вузах, классифицируемых по широте охвата: от внешних служб в Японии (Day, Nakamura, Tashiro, 2025) и служб, ориентированных на широкий круг вопросов, а также служб экстренной психологической помощи и профилактических мероприятий в Бразилии (Medeiros et al., 2022) до служб, направленных на адаптацию и поддержание психического здоровья студентов внутри вуза в рамках психологического кабинета, при поддержке педагогов, работающих со студентами из групп риска, например в США (Arubuola, 2023). Психологическая помощь в университетах Великобритании организована как многоуровневая система, сочетающая консультирование, профилактику и поддержку в кризисных ситуациях, но сталкивается с проблемами доступности и координации (Priestley et al. 2022). Во Вьетнаме психологическая помощь в университетах реализуется в рамках межведомственных служб с широким охватом, включая консультации для организаций (Pham et al. 2020). Общей проблемой во многих странах остается стигматизация обращения за психологической помощью и недостаточная информированность студентов, о которой мы писали выше.

Эффективные практики и модели психологического сопровождения студентов

Объективные кадровые и ресурсные ограничения в отечественных вузах (в трети служб работает один сотрудник), при которых фокус деятельности часто смещается в сторону индивидуального консультирования в режиме «скорой помощи», предполагает более тщательное изучение международного опыта расширения возможностей поддержания психологического благополучия всех участников образовательного процесса. Очень важно также отметить, что только в 33,1% российских психологических службах в вузах работает хотя бы один консультирующий психолог со специализацией клинического психолога, при том, что «снятие болезненного симптома» является доминирующей

темой обращений — 63,7% (Ерицян и др., 2025). Это говорит о необходимости поиска эффективных методов психологической помощи.

Современные зарубежные исследования демонстрируют перспективность многоуровневых моделей психологической помощи, которые позволяют дифференцировать вмешательства в зависимости от степени выраженности психологических трудностей, обеспечивая тем самым оптимальное соотношение ресурсов и потребностей (Cerolini et al., 2023). Такие модели предполагают переход от унифицированной помощи к персонализированной, где студенты с легкими симптомами могут получать помощь через низкопороговые интервенции (онлайн-программы, группы самопомощи), а студенты с более серьезными проблемами должны направляться на интенсивное индивидуальное психологическое сопровождение.

Интервенции, основанные на цифровых технологиях (модульные программы, приложения), представляют собой перспективное направление для преодоления ресурсных ограничений психологических служб. Их преимущества включают масштабируемость, доступность, анонимность, снижение времени ожидания и адаптацию к цифровому образу жизни студентов (Cerolini et al., 2023; Liu, 2023). Психологическая помощь такого формата (в особенности онлайн-КПТ), демонстрирует статистически значимые положительные эффекты, хотя и уступает традиционной психологической помощи с личным контактом (Worsley, Pennington, Corcoran, 2022). Искусственный интеллект может быть использован в роли виртуального консультанта для первичной поддержки и мониторинга эмоционального состояния студентов (Liu, 2023). Зарубежный опыт демонстрирует успешные примеры целевых краткосрочных интервенций. Например, в Университете Бари (Италия) была реализована онлайн-программа из 5 сеансов для работы с тревожностью перед экзаменами, трудностями в учебе и стрессом, что способствовало улучшению самооценки, самоэффективности и эмоциональной регуляции студентов (Tinella et al., 2025).

Успешный опыт внедрения онлайн-программ для снижения тревожности и стресса может быть реализован в России благодаря высокой цифровой грамотности студенческой молодежи. Предпочтительны гибридные форматы с элементами взаимодействия с психологом, так как полностью автоматизированные программы недостаточно чувствительны к индивидуальным особенностям (Cerolini et al., 2023).

Существенную роль в повышении психологического благополучия играет внеучебная деятельность, которая включает рекреационные мероприятия, спорт, искусство, студенческие общества и укрепляющую социальную поддержку, помогая противостоять стрессу (Worsley, Pennington, Corcoran, 2022; Li, Li, Fan, 2025). Целостный подход предполагает тесную интеграцию академической программы и психологического консультирования с этими внеучебными простран-

ствами. Эффективны модели поддержки «равный равному», где подготовленные студенты-наставники обеспечивают доступный канал эмоциональной поддержки (Li, Li, Fan, 2025). Показано, что готовность студентов предоставлять неформальную психологическую поддержку сверстникам в значительной степени детерминирована чувством личной ответственности, уверенностью в собственной способности оказать помощь и низким уровнем персональной стигмы (Spiker, Hammer, 2021; Liang et al., 2023). Традиции неформальной помощи в России могут стать основой для создания групп самопомощи в вузах.

Современные зарубежные исследования в области поддержки психического здоровья в высших учебных заведениях акцентируют внимание на необходимости комплексного подхода, который учитывает как культурные, так и структурные аспекты университетской жизни. В частности, работы, связанные с Университетской хартией психического здоровья (University Mental Health Charter), активно пропагандируют «целостный университетский подход». Данный подход призван трансформировать университетскую среду, сделав психическое здоровье и благополучие стержнем академической миссии, а не периферийной услугой. Он предполагает интеграцию соответствующих принципов в учебные программы, поддержку студентов и сотрудников, а также формирование здоровой среды в кампусе (Bannigan, McGrath, Matthews, 2025).

Ключевым элементом этого подхода является повышение грамотности в вопросах психического здоровья. Например, программа «Первой помощи в области психического здоровья» (Mental Health First Aid) направлена на формирование просоциальных установок и укрепление уверенности в своих силах при столкновении со стрессовыми ситуациями. Особую роль в противодействии академическому стрессу играют поддерживающие отношения между преподавателями и студентами. Для усиления этой роли необходимы целенаправленные действия по подготовке академического персонала в вопросах оказания первой психологической помощи, а также развития навыков совладания со стрессом и преодоления выгорания у педагогических работников (Abu Sabra, Al Kalaldehy, Hamdan-Mansour, 2023). Существенную роль в укреплении психического здоровья студентов играет внеучебная деятельность, которая включает в себя рекреационные мероприятия, спорт, искусство, студенческие общества и волонтерство. Эти активности укрепляют сети социальной поддержки, которые помогают противостоять стрессу, тревоге и депрессии. Таким образом, целостный подход предполагает тесную интеграцию академической программы и психологического консультирования с этими внеучебными пространствами (Li, Li, Fan, 2025).

Современные исследования демонстрируют перспективность многоуровневых моделей психологиче-

ской помощи, которые позволяют дифференцировать вмешательства в зависимости от степени выраженности психологических трудностей, обеспечивая тем самым оптимальное соотношение ресурсов и потребностей (Cecolini et al., 2023). Такие модели предполагают переход от унифицированной помощи к персонализированной, где студенты с небольшими трудностями могут получать помощь через низкопороговые интервенции (онлайн-программы, группы самопомощи), а студентам с более сложными запросами должна оперативно оказываться помощь профессиональными психологами.

Ключевым становится смещение фокуса с репаративной модели, чрезмерно сфокусированной на индивидуальном консультировании, на проактивную и превентивную парадигму. Это предполагает развитие программ, направленных на формирование психологической устойчивости, навыков управления стрессом и эмоциями, а также на создание поддерживающей среды в целом (Sakz, Jencius, 2024; Priestley et al., 2022).

Однако ориентация на проактивность не может быть механически перенесена в российский контекст. Необходимы модели, преодолевающие кадровый дефицит и ресурсные ограничения. Решением видится не расширение штата психологов (что затруднительно при отсутствии централизованного финансирования), а системное перераспределение функций внутри университетской среды.

Заключение и практические рекомендации

Проведенный сравнительный анализ отечественных и зарубежных данных позволяет утверждать, что эффективное развитие системы психологической поддержки в российских вузах требует стратегического подхода, основанного на адаптации ключевых принципов международного опыта к национальной специфике. Основные выводы и рекомендации могут быть сформулированы следующим образом.

Психологическое неблагополучие студентов носит многосоставной характер, объединяя трудности адаптации, межличностные проблемы и личностные кризисы. Международный опыт предлагает развитый понятийный аппарат и многоуровневые модели помощи. Однако при их освоении отечественной системе целесообразно сохранять психолого-педагогический и профилактический фокус работы вузовских служб, который соответствует их кадровому потенциалу и организационным задачам. Включение в арсенал средств психологических служб цифровых форматов позволит сделать психологическую помощь более доступной.

В зарубежной литературе описаны барьеры обращения за психологической помощью в службу вуза, которые в меньшей степени нашли отражение в отечественных публикациях. Реализация любых моделей помощи сталкивается с институциональными и ресурсными ограничениями. В условиях организационной молодод-

сти и вариативности отечественной системы психологических служб вуза, а также хронического кадрового дефицита единое решение невозможно. Преодоление системных барьеров возможно через дифференцированные стратегии. Например, для вузов с развитыми службами возможно внедрение гибридных (онлайн/офлайн) программ и развитие внутренних стандартов благополучия, а вузам с ограниченными ресурсами необходимо опираться на сетевое сотрудничество (межвузовские модели), программы «равный равному», внедрять бесплатные цифровые ресурсы.

Создание эффективной системы психологического сопровождения невозможно силами только психологической службы. Важна интеграция психологической службы с другими подразделениями университета, совместная работа психологов, преподавателей, сотрудников, администрации и студентов, направленная на формирование комфортного психологического климата в университете и взаимодействие с психологическими службами других университетов. Развитие многоуровневой модели (онлайн-ресурсы, группы самопомощи, консультации, экстренная помощь) важно сочетать с организационной пластичностью. Необходимо избегать копирования целостных зарубежных систем и внедрять наиболее релевантные элементы.

Важна ориентация психологической помощи не только на студентов, но и на сотрудников, преподавателей университетов. Оказание эффективной помощи в условиях мультикультурной студенческой среды требует целенаправленной работы по развитию культурной компетентности у специалистов, адаптации инструментов поддержки психологического благополучия с учетом культурного контекста. Необходимо дальнейшее укрепление профессионального сообщества для профилактики выгорания, для непрерывного профессионального развития и включения в исследовательские сети для обмена опытом и инструментами.

Таким образом, целостный подход к психологическому сопровождению студентов должен быть системным, проактивным и многоуровневым, основанным на принципе «общеуниверситетского подхода», который интегрирует заботу о психическом благополучии во все сферы жизни вуза — от академических процессов до внеучебной деятельности. Реализация этих принципов, с учетом лучшего международного опыта и специфики отечественного высшего образования, позволит вузам не только адекватно реагировать на растущие вызовы, но и способствовать реализации потенциала студенческой молодежи, формируя среду, которая предотвращает трудности и способствует личностному росту.

Список источников / References

1. Басюк, В.С., Малых, С.Б., Тихомирова, Т.Н. (2022). Федеральная сеть психологических служб образовательных организаций высшего образования: Концепция, приоритеты и ресурсы развития. *Психологическая наука и образование*, 27(6), 4—18. <https://doi.org/10.17759/pse.2022270601>
Basyuk, V.S., Malykh, S.B., Tikhomirova, T.N. (2022). Federal network of psychological services of educational institutions of higher education: Concept, priorities and development resources. *Psychological Science and Education*, 27(6), 4—18. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/pse.2022270601>
2. Гани, С.В., Брель, Е.Ю., Хайрова, З.Р. (2025). Основные направления деятельности психологической службы в системе высшего образования: Актуальное состояние и перспективы развития. *СибСкрипт*, 27(2), 332—344. <https://doi.org/10.21603/sibscript-2025-27-2-332-344>
Gani, S.V., Brel, E.Yu., Khayrova, Z.R. (2025). Psychological support in higher education: Major activities, status, and prospects. *SibScript*, 27(2), 332—344. (In Russ.). <https://doi.org/10.21603/sibscript-2025-27-2-332-344>
3. Горшкова, А.С. (2024). Субъективное благополучие: Роль совладающего поведения и стратегий поддержания гендерной идентичности. *Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология*, 9(4(36)), 47—83. https://doi.org/10.38098/ipran.sep_2024_36_4_03
Gorshkova, A.S. (2024). Subjective well-being: The role of coping behavior and gender identity management strategies. *Institute of psychology Russian Academy of Sciences. Social and economic psychology*, 9(4(36)), 47—83. (In Russ.). https://doi.org/10.38098/ipran.sep_2024_36_4_03
4. Ерицын, К.Ю., Антонова, Н.А., Клопкова, Е.А., Цветкова, Л.А. (2025). Психологические службы российских вузов — мониторинговое исследование практик и ресурсов. *Психологическая наука и образование*, 30(5), 49—61. <https://doi.org/10.17759/pse.2025300504>
Erityan, K.Y., Antonova, N.A., Klopikova, E.A., Tsvetkova, L.A. (2025). Psychological services of Russian universities — the monitoring study of practices and resources. *Psychological Science and Education*, 30(5), 49—61. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/pse.2025300504>
5. Карпова, С.В. (2022). Современные подходы в формировании системы мотивации молодежи к повышению качества жизни как фактору создания человеческого капитала. *Экономика. Налоги. Право*, 15(6), 55—65. <https://doi.org/10.26794/1999-849X-2022-15-6-55-65>
Karpova, S.V. (2022). Modern approaches to the formation of a system of motivation of young people to improve the quality of life as a factor in the creation of human capital. *Economics, taxes & law*, 15(6), 55—65. (In Russ.). <https://doi.org/10.26794/1999-849X-2022-15-6-55-65>

6. Каширский, Д.В., Сабельникова, Н.В. (2024). Личностные предпосылки отношения к цифровизации образования у российских студентов. *Психологическая наука и образование*, 29(4), 44—62. <https://doi.org/10.17759/pse.2024290404>
Kashirsky D.V., Sabelnikova N.V. (2024). Personality predictors of the attitude to the digitalization of education among Russian students. *Psychological Science and Education*, 29(4), 44—62. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/pse.2024290404>
7. Клементьева, М.В., Иванова, В.И. (2023). Копинг-стратегии в период формирующейся взрослости у российских студентов. *Культурно-историческая психология*, 19(3), 72—80. <https://doi.org/10.17759/chp.2023190309>
Klementyeva M.V., Ivanova V.I. (2023). Coping strategies in emerging adulthood among Russian students. *Cultural-Historical Psychology*, 19(3), 72—80. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/chp.2023190309>
8. Маркина, О.С., Молчанов, С.В. (2023). Взаимосвязь восприятия эмоционально значимых событий своей жизни и базисных убеждений личности студенческой молодежи в период транзитивных изменений. *Психолого-педагогические исследования*, 15(2), 3—17. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2023150201>
Markina O.S., Molchanov S.V. (2023). The relationship between the perception of emotionally significant events in one's life and world assumptions of the student youth during the period of transitive changes. *Psychological Educational Studies*, 15(2), 3—17. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psyedu.2023150201>
9. Осипова, А.А., Зинченко, Е.В., Закурдаев, Г.Б. (2024). Модель психологической службы вуза: Стандартизация или вариативность? *Международный научно-исследовательский журнал*, 10(148). <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.148.75>
Osipova, A.A., Zinchenko, E.V., Zakurdaev, G.B. (2024). Model of university psychological service: Standardization or variation? *International Research Journal*, 10(148). (In Russ.). <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.148.75>
10. Полевая, М.В. (2023). Особенности профессионализации и социализации молодежи в условиях инновационных преобразований. *Экономика. Налоги. Право*, 16(2), 19—27. <https://doi.org/10.26794/1999-849X-2023-16-2-19-27>
Polevaya, M.V. (2023). Features of professionalization and socialization of youth in the conditions of innovative transformations. *Economics, taxes & law*, 16(2), 19—27. (In Russ.). <https://doi.org/10.26794/1999-849X-2023-16-2-19-27>
11. Abdelmonaem, Y.M.M., Osman, M.A., Karim, N.A.H.A. (2024). Mental health stigma and internship nursing students' attitudes toward seeking professional psychological help: A cross-sectional study. *BMC Nursing*, 23, Article 275. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-01910-3>
12. Abu Sabra, M., Al Kalaldehy, M., Hamdan-Mansour, A. (2023). The efficacy of psychological first aid training program on academic faculties' knowledge and competency to deal with students experiencing traumatic events: A quasi-experimental study. *The Open Nursing Journal*, 17, Article e187443462305020. <http://dx.doi.org/10.2174/18744346-v17-e230517-2022-2>
13. Alqhtani, S.S., Aldhafeeri, N.A., Alotaibi, L., Alanzi, H., Alshamrani, W., Alqhtani, N., Selim, A. (2025a). Nursing students' attitudes and intentions towards seeking professional psychological help: The mediating role of emotional intelligence. *BMC Psychology*, 13, Article 144. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02474-w>
14. Alqhtani, S.S., Alselami, S., Alnajjar, H. (2025b). Faculty's lived experiences in recognizing nursing students' psychological support needs in Saudi Arabia. *BMC Medical Education*, 25, Article 1055. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-07652-3>
15. Arubuola, M.A. (2023). Perception of mental health in relation to the use of mental health services among youths. *Research Square*, Preprint rs-2778067/v1. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2778067/v1>
16. Asad, S., Dawood, S. (2025). Factors predicting intentions to seek psychological counseling among undergraduate university students of Lahore, Pakistan. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 47, 171—198. <https://doi.org/10.1007/s10447-024-09584-x>
17. Auerbach, R.P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D.D., Green, J.G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M.K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N.A., Stein, D.J., Vilagut, G., Zaslavsky, A.M., Kessler, R.C., WHO WMH-ICS Collaborators. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623—638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
18. Bannigan, G., McGrath, D., Matthews, J. (2025). Whole-university approaches to embedding well-being in the curriculum: A scoping review. *Frontiers in Education*, 10, Article 1534244. <https://doi.org/10.3389/educ.2025.1534244>
19. Cerolini, S., Zagaria, A., Franchini, C., Maniaci, V.G., Fortunato, A., Petrocchi, C., Speranza, A.M., Lombardo, C. (2023). Psychological Counseling among university students worldwide: A systematic review. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(9), 1831—1849. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13090133>
20. Daudi, E., Lyakurwa, S.E., Amani, J. (2023). Predictors of psychological help seeking intentions among the university students in Tanzania. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 45, 18—37. <https://doi.org/10.1007/s10447-022-09500-1>

21. Day, R., Nakamura, K., Tashiro, Yu. (2025). Mental health and social connectivity: The positive role of neighborhood interaction for international students in Japan. *Journal of International Students*, 15(9), 75—98. <https://doi.org/10.32674/q1rwlh32>
22. Duffy, A., Saunders, K.E.A., Malhi, G.S., Patten, S., Cipriani, A., McNevin, S.H., MacDonald, E., Geddes, J. (2019). Mental health care for university students: A way forward? *The Lancet Psychiatry*, 6(11), 885—887. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30275-5](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30275-5)
23. Fullmer, L., Fleming, A.R., Green, K.M. (2021). Perceptions of help-seeking barriers among college students with mental health disabilities. *Rehabilitation Counselors and Educators Journal*, 10(1). <https://doi.org/10.52017/001c.24870>
24. Hardy, R., West, H., Fisher, P. (2025). Exploring attitudes towards seeking help for mental health problems among university students from racially minoritised backgrounds: A systematic review and thematic synthesis. *BMC Public Health*, 25(1), Article 1428. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22521-w>
25. Hyseni Duraku, Z., Davis, H., Hamiti, E. (2023). Mental health, study skills, social support, and barriers to seeking psychological help among university students: A call for mental health support in higher education. *Frontiers in Public Health*, 11, Article 1220614. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1220614>
26. Li, Q., Li, J., Fan, Y. (2025). Addressing mental health in university students: a call for action. *Frontiers in Public Health*, 13, Article 1614999. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1614999>
27. Liang, Md. M., Chen, Md. Q., Guo, Md. J., Mei, PhD Z., Wang, Md. J., Zhang, Md. Y., He, Md. L., Li, PhD Y. (2023). Mental health first aid improves mental health literacy among college students: A meta-analysis. *Journal of American college health*, 71(4), 1196—1205. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1925286>
28. Liu, X. (2023). A study on the status quo of college students' psychological problems and mental health education. *International Journal of New Developments in Education*, 5(12), 15—20. <https://doi.org/10.25236/IJNDE.2023.051203>
29. McGrath, J.J., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Altwaijri, Y., Andrade, L.H., Bromet, E.J., Bruffaerts, R., de Almeida, J.M.C., Chardoul, S., Chiu, W.T., Degenhardt, L., Demler, O.V., Ferry, F., Gureje, O., Haro, J.M., Karam, E.G., Karam, G., Khaled, S.M., Kovess-Masfety, V., ... WHO World Mental Health Survey Collaborators (2023). Age of onset and cumulative risk of mental disorders: A cross-national analysis of population surveys from 29 countries. *The Lancet Psychiatry*, 10(9), 668—681. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00193-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00193-1)
30. Medeiros, L.R., Rodrigues, K.C.C., Queiroz, A.M., Florencio, R.M.S., Silva, A.F., Borges, A.M. (2022). Cartography of the welcoming services for students with psychological distress in Brazilian public universities. *Cogitare Enfermagem*, 27, Article e75756. <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v27i0.75756>
31. Nguyen, N., Kim, B.R., Aronowitz, T. (2024). Factors that influence Asian American college students use of mental health services: A systematic mixed studies review. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 31(2), 181—202. <https://doi.org/10.1111/jpm.12972>
32. Nguyen-Thi, T.T., Nguyen, D.T., Le, H.M., Le, C.M., Hua, T.D., Nguyen-Hoang, B.N., Tran-Chi, V.L. (2024). Academic stress and attitudes toward seeking professional psychological help among Vietnamese students: the mediating role of emotional intelligence. *Discover Social Science and Health*, 4, Article 46. <https://doi.org/10.1007/s44155-024-00110-3>
33. Pham, N.C., Li, Y., Hossain, T., Schapsis, C., Pham, H.H., Minor, M. (2020). Understanding mental health services and help-seeking behaviors among college students in Vietnam. *Asia Pacific Journal of Health Management*, 15(3), 58—71. <https://doi.org/10.24083/apjhm.v15i3.353>
34. Priestley, M., Broglia, E., Hughes, G., Spanner, L. (2022). Student perspectives on improving mental health support services at university. *Counselling and Psychotherapy Research*, 22(1), 197—206. <https://doi.org/10.1002/capr.12391>
35. Sakız, H., Jencius, M. (2024). Inclusive mental health support for international students: Unveiling delivery components in higher education. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 11, Article e8. <https://doi.org/10.1017/gmh.2024.1>
36. Spiker, D.A., Hammer, J.H. (2021). A model of intention to provide mental health first aid in college students. *Journal of Mental Health*, 30(3), 276—283. <https://doi.org/10.1080/09638237.2019.1644493>
37. Tinella, L., Borrelli, P., Lanciano, T., Epifani, M.C., Taurino, A., Curci, A. (2025). The effects of university psychological counseling on students' mental health in the COVID-19 pandemic era. *Current Psychology*, 44, 11334—11347. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07781-4>
38. Worsley, J.D., Pennington, A., Corcoran, R. (2022). Supporting mental health and wellbeing of university and college students: A systematic review of review-level evidence of interventions. *PLoS ONE*, 17(7), Article e0266725. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266725>

Информация об авторах

Овчинникова Юлия Евгеньевна, руководитель Психологической службы, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и развития человеческого капитала, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (Финуниверситет), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9810-2336>, e-mail: yuovchinnikova@fa.ru

Надежда Анатольевна Соловова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и развития человеческого капитала, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (Финуниверситет), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1112-0759>, e-mail: solovovana@gmail.com

Information about the authors

Yulia E. Ovchinnikova, Head of the psychological service. 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/0000-0001-9810-2336>, e-mail: yuovchinnikova@fa.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>, e-mail: solovovana@gmail.com

Вклад авторов

Овчинникова Ю.Е. — идеи исследования; сбор и анализ данных; написание и оформление рукописи; планирование исследования.

Соловова Н.А. — идеи исследования; сбор и анализ данных; аннотирование, написание рукописи; планирование исследования.

Авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Yulia E. Ovchinnikova — ideas; data collection and analysis; writing and design of the manuscript; planning of the research; Nadezhda A. Solovova — ideas; data collection and analysis; annotation, writing of the manuscript; planning of the research;

The 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 представляет собой теоретический анализ и не требует этического согласования.

Ethics statement

This study is a theoretical analysis and does not require ethical approval.

Поступила в редакцию 14.11.2025

Поступила после рецензирования 27.02.2026

Принята к публикации 18.03.2026

Опубликована 30.03.2026

Received 2025.11.14

Revised 2026.02.27

Accepted 2026.03.18

Published 2026.03.30

ПСИХОЛОГИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО И ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ PSYCHOLOGY OF SPECIAL AND INCLUSIVE EDUCATION

Обзорная статья | Review paper

Факторы психологического благополучия студентов

Е. В. Маюкова¹ ✉, М. Р. Кудряшов¹, Е. В. Горбунова¹, А. С. Кобзева²

¹ Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»,
Москва, Российская Федерация

² Томский государственный университет, Томск, Российская Федерация

✉ emaiukova@hse.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Психологическое благополучие студентов становится ключевой задачей университетской среды, поскольку связано с успешной адаптацией, академическими результатами и ментальным здоровьем. Несмотря на рост числа исследований в этой области, отсутствует систематизированное представление о факторах, влияющих на различные аспекты студенческого благополучия. **Цель.** Выявить, какие переменные связаны с благополучием студентов и с каким типом благополучия — гедонистическим или эвдемонистическим — они соотносятся. **Методы и материалы.** Систематический обзор проводился в соответствии с протоколом PRISMA. Поиск литературы был осуществлен в базе данных SCOPUS за период с 2000 по 2024 год, в результате чего отобрано 13 эмпирических статей, соответствующих критериям включения: наличие выборки студентов университетов, четкое определение конструкта благополучия, использование валидных инструментов измерения и наличие данных о взаимосвязи переменных с благополучием. **Результаты.** Были выделены четыре группы факторов, связанных с благополучием: личностные свойства, ситуативные трудности студентов, социальная поддержка и чувство принадлежности к университету и среда университета. **Выводы.** Полученные результаты подчеркивают важность комплексного подхода к поддержке студентов. Интервенции, направленные на развитие эвдемонического благополучия, — автономии, смысла, цели и роста, — способны усилить устойчивость студентов к стрессу и повысить эффективность их образовательного опыта.

Ключевые слова: психологическое благополучие, студенты, гедонистический подход, эвдемонистический подход, университетская среда, систематический обзор

Финансирование. Исследование выполнено при поддержке Программы развития Томского государственного университета (Приоритет-2030).

Для цитирования: Маюкова, Е.В., Кудряшов, М.Р., Горбунова, Е.В., Кобзева, А.С. (2026). Факторы психологического благополучия студентов. *Современная зарубежная психология*, 15(1), 68–84. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150106>

Factors of students' psychological well-being

E. V. Maiukova¹ ✉, M. R. Kudryashov¹, E. V. Gorbunova¹, A. S. Kobzeva²

¹ National Research University «Higher School of Economics», Moscow, Russian Federation

² Tomsk State University, Tomsk, Russian Federation

✉ emaiukova@hse.ru

Abstract

Context and relevance. The psychological well-being of students has become a key priority in the university environment, as it is closely linked to successful adaptation, academic performance, and mental health. Despite the growing number of studies in this field, there is still no systematic understanding of the factors that influence different aspects

of student well-being. **Objective.** To identify which variables are associated with student well-being and determine whether they are related to hedonic or eudaimonic well-being. **Methods and materials.** A systematic review was conducted in accordance with the PRISMA protocol. The literature search was performed in the SCOPUS database covering the period from 2000 to 2024. Thirteen empirical studies were selected based on inclusion criteria: university student samples, a clear definition of the well-being construct, use of validated measurement tools, and available data on the relationship between variables and well-being. **Results.** Four groups of factors associated with well-being were identified: personality traits, situational difficulties faced by students, social support and sense of belonging to the university, and the university environment. **Conclusions.** The findings emphasize the importance of a comprehensive approach to student support. Interventions aimed at developing eudaimonic well-being—autonomy, meaning, purpose, and growth—can strengthen students' resilience to stress and enhance the effectiveness of their educational experience.

Keywords: well-being, students, hedonic approach, eudaimonic approach, university environment, systematic review

Funding. The research has been supported by the Development Program of Tomsk State University (Priority 2030).

For citation: Maiukova, E.V., Kudryashov, M.R., Gorbunova, E.V., Kobzeva, A.S. (2026). Factors of students' psychological well-being. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(1), 68—84. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150106>

Введение

Обучение в университете представляет собой значимый этап в жизни молодых людей, требующий адаптации к новым социальным, культурным и академическим условиям (Chaudhry et al., 2024). Для многих студентов это становится первым опытом проживания вдали от семьи, что нередко сопровождается трудностями в адаптации к самостоятельному образу жизни (Worsley, Harrison, Corcoran, 2021). На фоне этих изменений они зачастую сталкиваются с ухудшением психоэмоционального состояния: студенты университетов в среднем имеют худшие показатели ментального здоровья, чем их сверстники, не обучающиеся в вузах (Toit, Thomson, Page, 2022). Например, свыше 40% российских студентов демонстрируют признаки умеренной или тяжелой депрессии (Филькина и др., 2022).

Несмотря на то, что значительное количество исследований сосредоточено на изучении ментального неблагополучия — таких состояний, как депрессия, тревожность и хронический стресс, — их отсутствие само по себе не гарантирует высокого качества жизни, успешной адаптации к академической среде или достижения положительных образовательных результатов (Toit, Thomson, Page, 2022). Концепция благополучия значительно шире и включает в себя не только устранение негативных состояний, но и наличие позитивных эмоций, удовлетворенности жизнью, чувства самореализации, наличия смысла, личностного роста, а также способности достигать поставленные цели (Diener, 1984; Ryff, 2017). В современных исследованиях благополучие рассматривается в рамках двух ключевых подходов: гедонистическом (Diener, 1984) и эвдемонистическом (Ryff, 2017), а также в рамках интегративных моделей, объединяющих их (Keyes, 2002). Эти аспекты благополучия позволяют студенту не просто избегать кризисных состояний, но и эффективно справляться с вызовами университетской жизни. Благополучие выступает как защитный фактор, сни-

жая риск ментальных расстройств (Toit, Thomson, Page, 2022), а также связано с более высокой академической успеваемостью, низким уровнем отсева и повышенной вовлеченностью в образовательный процесс (Кава, Erdem, 2021; Cunha, Dens, Granic, 2022).

На сегодняшний день существует ряд обзорных исследований, охватывающих различные аспекты студенческого благополучия. Одни из них фокусируются на обзорах понятия благополучия и его специфике в студенческой среде (Dodd et al., 2021); другие направлены на изучение взаимосвязи между характеристиками университетской среды, включая особенности кампуса, и психическим здоровьем студентов, в том числе их субъективным благополучием (Ding et al., 2024). Также представлены обзоры, анализирующие связь благополучия с ключевыми образовательными результатами, такими как академическая успеваемость, вовлеченность и продолжение обучения в университете (Кава, Erdem, 2021; Cunha, Dens, Granic, 2022). Отдельное внимание уделяется обзорам, посвященным оценке эффективности различных интервенционных программ и практик, направленных на повышение уровня студенческого благополучия (Worsley, Pennington, Corcoran, 2022).

Однако существует всего лишь несколько обзоров, которые посвящены анализу факторов, связанных с благополучием студентов в университетской среде на различных уровнях — от социально-психологических характеристик студентов до факторов образовательной среды. При этом подобные обзоры, как правило, сосредоточены на отдельных странах или культурных контекстах (Gilmore, McNeilage, Ashton-James, 2025; Campbell et al., 2022). Кроме того, большинство из них рассматривают благополучие в обобщенном виде, не дифференцируя его по типам, хотя различные аспекты благополучия, такие как эмоциональное состояние, удовлетворенность жизнью или ощущение смысла, могут существенно различаться между собой, и это затрудняет более точное понимание вза-

имосвязи между типами благополучия и различными переменными.

Таким образом, цель нашего исследования — определить, какие именно переменные связаны с благополучием студентов в университете, а также выяснить, с каким типом благополучия они связаны. Полученные данные могут быть использованы для разработки практических рекомендаций по совершенствованию университетских программ поддержки студентов. В данном исследовании мы ответим на следующие исследовательские вопросы:

1. Какие факторы связаны со студенческим благополучием в университете?
2. С какими типами благополучия связаны выявленные переменные?

Конструкт благополучия сформировался в середине XX века и развился в двух направлениях: субъективное благополучие и психологическое благополучие, — соответствующих гедонистическому и эвдемонистическому подходам. С позиции гедонизма благополучие определяется через удовлетворенность жизнью и преобладание положительных эмоций над отрицательными (Diener, 1984). Э. Динер рассматривал субъективное благополучие как сочетание когнитивного компонента — удовлетворенности жизнью и аффективного — баланса позитивного и негативного аффекта. Для их измерения были разработаны Шкала удовлетворенности жизнью (Satisfaction With Life Scale, SWLS) (Diener et al., 1985) и Шкала позитивного и негативного аффекта (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS) (Watson, Clark, Tellegen, 1988).

Эвдемонистический подход, развитый Рифф (Ryff, 2017), связывает благополучие с самореализацией, личностным ростом и раскрытием потенциала личности. В ее модели психологическое благополучие включает шесть компонентов: автономию, управление окружением, личностный рост, наличие цели в жизни, положительные взаимоотношения с другими и принятие себя. Для оценки этих аспектов применяется шкала психологического благополучия (Scales of Psychological Well-Being, SPWB) (Ryff, 2017). Позднее Киз (Keyes, 2002) предложил интегративный подход, объединивший гедонистическую и эвдемонистическую традиции, где эмоциональное, социальное и психологическое благополучие рассматриваются как взаимодополняющие компоненты полноценного функционирования личности.

В нашей статье под психологическим благополучием в общем смысле мы понимаем совокупность показателей гедонистического и эвдемонистического подходов к пониманию благополучия. Такой подход позволяет охватить более широкий круг исследований и рассмотреть вопрос благополучия в контексте образования с разных точек зрения. Представленные в обзоре статьи и инструменты измерения различных показателей благополучия рассматривались с позиции гедонистического или эвдемонистического подходов, а также совместного подхода.

Материалы и методы

Стратегия поиска

Для анализа литературы по теме был использован метод систематического обзора, который опирается на рекомендации Протокола предпочтительных элементов для систематических обзоров и метаанализ (PRISMA-P) (Moher et al., 2015). Поиск был проведен в базе данных SCOPUS в сентябре 2024 года. Поиск был ограничен публикациями, начиная с 2000 года, поскольку нас интересовало изучение самых современных исследований, посвященных студенческому благополучию. Для поиска использовался запрос, состоящий из слов: «students», «college», «undergraduate», «learning», «wellbeing», «well-being», «environment», «context». Также в запросе было указано, что нас интересуют статьи на английском языке, которые принадлежат области социальных наук или психологии. По этому запросу была отображена 301 статья.

Запрос:

```
'TITLE-ABS-KEY("education") AND TITLE-ABS-KEY("students") AND (TITLE-ABS-KEY("college") OR TITLE-ABS-KEY("undergraduate")) AND TITLE-ABS-KEY("learning") AND (TITLE-ABS-KEY("wellbeing") OR TITLE-ABS-KEY("well-being")) AND (TITLE-ABS-KEY("environment") OR TITLE-ABS-KEY("context")) AND LANGUAGE (English) AND (SUBJAREA (SOC) OR SUBJAREA (PSYC)) AND DOCTYPE(ar)'
```

Отбор статей и критерии

Исследования, отобранные для включения в систематический обзор, соответствовали следующим критериям: 1) включали выборку, которая состояла из студентов университетов; 2) статья посвящена благополучию студентов, а не показателям неблагополучия — стрессу, депрессии, тревожности, психических заболеваниях и т. д.; 3) содержание конструкта благополучия было описано с помощью четкой теоретической рамки, содержащей ссылки на классические работы или представляющей собой подробно описанный авторский подход; 4) измерительные инструменты, используемые для оценки благополучия, обладают проверенными психометрическими свойствами и доказанной надежностью и валидностью; 5) в выборку были включены только эмпирические статьи, которые содержат анализ связи изучаемых переменных и благополучия.

Отбор статей был проведен в два этапа. На первом этапе были просмотрены аннотации статей. Несмотря на то, что в первоначальном запросе было указано, что нас интересуют студенты университетов, в выборку все равно попало множество статей, которые исследовали школьников. Также на этом этапе частично были исключены статьи, которые понимали благополучие вне нашего теоретического подхода. На этом этапе из выборки была исключена 151 статья. На втором этапе тексты статей были вычитаны в соответствии с приведенными выше критериями. Разногласия по поводу

включения или невключения статьи решалось через коллективное обсуждение. На этом этапе были исключены 137 статей.

В финальный обзор вошли 13 статей. Более подробную информацию об этих статьях, которая содержит следующие данные: выборка, дизайн

исследования, метод измерения психологического благополучия, связанные с благополучием переменные и соответствующие результаты, можно увидеть в Приложении. Процедура отбора в соответствии с рекомендациями PRISMA представлена на рисунке.



Рис. 1. Структура отбора статей в систематический обзор

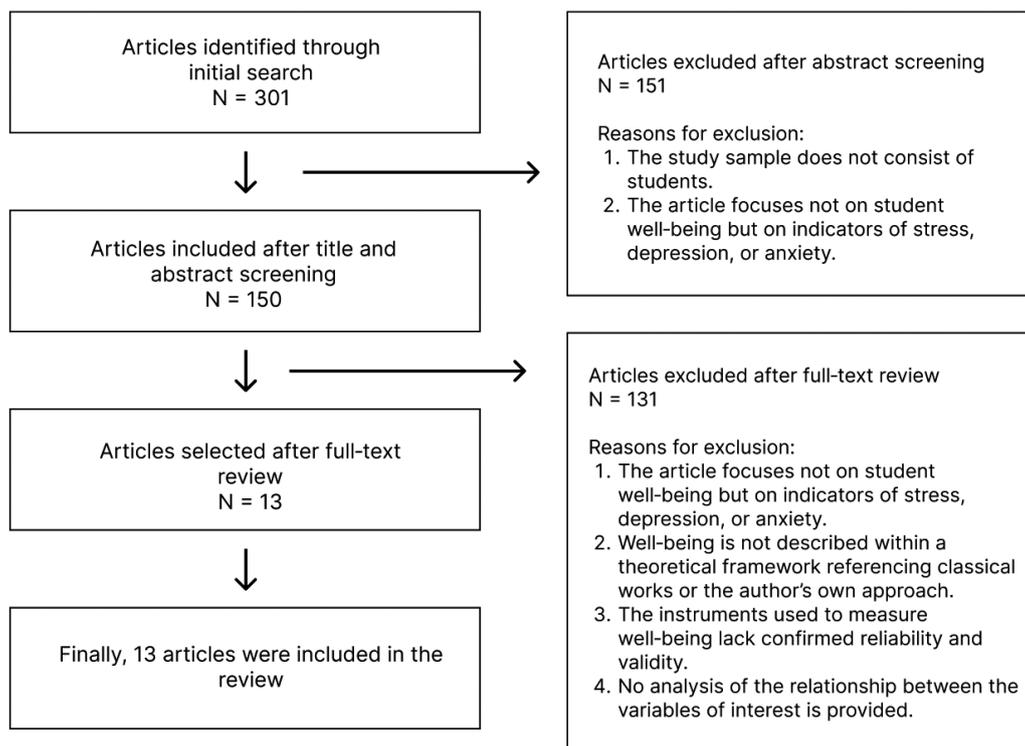


Fig. 1. Article selection structure in the systematic review

Результаты

Обзор факторов, связанных с благополучием студента

Из нашего обзора мы выделили шесть групп факторов, оказывающих влияние на благополучие студентов. К ним относятся: 1) личностные характеристики студентов, определяющие индивидуальные способы реагирования на стресс и адаптацию; 2) социальная поддержка и чувство принадлежности к университету; 3) среда университета и ее восприятие.

Личностные свойства

Одной из наиболее разработанных тем в исследованиях благополучия является связь благополучия с индивидуально-личностными характеристиками (Самохвалова и др., 2022). Эти характеристики рассматриваются как внутренние ресурсы, способствующие поддержанию и развитию психологического благополучия в условиях возрастающей неопределенности (Дехтяренко, Савченко, Шлягина, 2023).

Удовлетворение базовых психологических потребностей

В рамках исследования Чжу и др. (2024) изучалась взаимосвязь между удовлетворением базовых психологических потребностей, автономной мотивацией и гедонистическим благополучием у студентов бакалавриата. Авторы исследования установили, что удовлетворение потребностей в связанности (ощущение принадлежности к группе или сообществу, а также чувство значимости для других людей) и компетентности (ощущение своей способности эффективно выполнять задачи) положительно связаны с гедонистическим благополучием студентов. Эти результаты подчеркивают важность создания образовательной среды, которая обеспечивает поддержку студентов и способствует формированию у них уверенности в собственных силах.

Резильентность (жизнестойкость)

В исследовании Чоу (2017) рассматривается взаимосвязь между резильентностью и гедонистическим благополучием. Резильентность понимается как способность преодолевать невзгоды и учиться быть сильнее на основе полученного опыта. Результаты настоящего исследования указывают на наличие положительной взаимосвязи между жизнестойкостью и гедонистическим благополучием студентов.

Базовая самооценка

В исследовании Рати, Ли (2018) изучается взаимосвязь базовой самооценки студентов с беспокойством, удовлетворенностью жизнью и гедонистическим благополучием. Базовая самооценка — это фундаментальная оценка человеком собственной значимости и эффективности. Результаты исследования показали, что более высокий уровень базовой самооценки повы-

шает удовлетворенность жизнью, одновременно снижая уровень беспокойства.

Страх неудачи

В исследовании Бергер, Фройнд (2012) изучались взаимосвязи между страхом неудачи, дезорганизацией и эмоциональным аффективным благополучием во время подготовки к экзамену в колледже. Страх неудачи относится к склонности ожидать негативных результатов в ситуациях, связанных с выполнением работы, и связан со склонностью избегать ситуаций, в которых возможен провал. Результаты исследования показали, что страх неудачи является значимым предиктором снижения гедонистического благополучия.

Образ мышления

В исследовании Хачатуровой, Ерофеевой, Бардадымова (2022) изучалась связь образа мышления и гедонистического благополучия. Результаты исследования показали, что образ мышления связан с благополучием обучающихся. Те студенты, чей образ мышления ориентирован на рост (установка на рост, growth mindset), имеют более высокую успеваемость и более благополучны, чем студенты с фиксированным образом мышления (фиксированной установкой, fixed mindset).

Принятие различий

В исследовании Чжан, Хе, Чжен (2024) изучалась взаимосвязь поведения студентов, направленного на поиск разнообразия (diversity-seeking behavior), как с гедонистическим, так и с эвдемоническим благополучием. В статье показано, что из всех компонентов поведения, связанного с поиском разнообразия, с процветанием связана только релятивистская оценка — способность ценить как культурные различия, так и сходства, понимая их значение для самопознания и личностного роста. Это помогает развивать толерантность и расширяет мировоззрение.

Трудности

Аналогично предыдущим примерам, исследование Ларкомбе (2021) выявило, что слабые языковые навыки (когда студенты считают, что их владение английским языком недостаточно сильно для понимания учебных материалов) и финансовые трудности (когда финансовая ситуация является значительным источником стресса) отрицательно связаны как с гедонистическим, так и с эвдемонистическим благополучием студентов.

Социальная поддержка и чувство принадлежности к университету

Во многих исследованиях показано, что социальная интеграция — один из ключевых разрезов университетской жизни, который связан со многими положительными результатами обучения (Tinto, 1993, Matthew et al., 2016). Для благополучия важной переменной становится поддержка от окружения в университете:

исследование Хуан, Чжан (2022) показало, что социальная поддержка имеет значимую положительную связь с удовлетворенностью жизнью и позитивным аффектом и значимую отрицательную связь с негативным аффектом.

В исследовании Боттомли и соавт. (2024) чувство принадлежности рассматривалось как степень, в которой студент ощущает себя частью академического сообщества, тогда как Шеттино, Марино и Капоне (2022) определяли его как гордость студента за принадлежность к своему учебному заведению. Эмпирические данные показывают, что чувство принадлежности к академическому сообществу положительно коррелирует с гедонистическим благополучием студентов, а также с эвдемонистическим благополучием в контексте университета (Schettino, Marino, Capone, 2022). Напротив, чувство отчуждения отрицательно связано с обоими аспектами благополучия (Larcombe, Baik, Finch, 2021). Значимый вклад в субъективное благополучие студентов также вносит поддержка автономии со стороны преподавателей, которая положительно коррелирует с гедонистическим благополучием (Larcombe, Baik, Finch, 2021). Кроме того, положительные межличностные взаимодействия со сверстниками в процессе групповой работы также оказывают значимое положительное влияние на гедонистическое благополучие студентов (Larcombe, Baik, Finch, 2021).

Среда университета и ее восприятие

До недавнего времени университетская среда считалась несвязанной с учебным процессом (Temple, 2008), однако в настоящее время возрастает интерес к ее влиянию на различные образовательные переменные, включая благополучие (Щеглова и др., 2024). Балуши, Хуссейн, Махруки (2024) под благоприятной средой университета понимают сильный преподавательский состав, хорошую ресурсную базу для обучения, наличие сервисов поддержки студентов, адекватную плату за обучение, удобную инфраструктуру, гибкость учебных курсов и воспринимаемое чувство безопасности в университете. Оценка среды обучения студентами (learning environment) положительно связана со обоими видами благополучия через удовлетворенность студентов (Balushi, Hussain, Mahrouqi, 2024). Эррера (2017) под образовательной средой понимает ощущение поддержки, инклюзивности, академической атмосферы и общего комфорта в университете. В исследовании Неггера (2017) показано, что восприятие образовательной среды выступает полным медиатором связи между копингом и эмоциональным благополучием, а также частичным медиатором между эмоциональным благополучием и самооценкой студентов.

Исследования также показывают, что стрессовые факторы, связанные с образовательной средой, оказывают значимое влияние на благополучие студентов: техностресс, отражающий трудности адаптации к новым технологиям, и оценочный стресс отрицательно связаны с гедонистическим и эвдемоническим благополучием (Schettino, Marino, Capone, 2022). В то же

время участие в культурно-творческой деятельности способствует повышению гедонистического благополучия студентов (Ху, Choi, 2023).

Репутация университета и трудоустройство выпускников, традиционно рассматриваемые как имиджевые показатели для рейтингов, все чаще изучаются как переменные, связанные с благополучием студентов (Антонова, Сгушенко, 2019). Репутация университета и карьерные ожидания выпускников рассматриваются как значимые факторы благополучия студентов — репутация включает субъективное восприятие значимости учебного заведения, его достижения, качество образовательных программ и уровень преподавания (Schettino, Marino, Capone, 2022; Balushi, Hussain, Mahrouqi, 2024), а карьерные ожидания отражают прогнозируемый доход, восприятие выпускников работодателями, перспективы трудоустройства и международное признание образования (Balushi, Hussain, Mahrouqi, 2024). Исследования показывают, что высокая репутация университета напрямую и опосредованно положительно связана с гедонистическим и эвдемонистическим благополучием, а ожидаемые карьерные возможности способствуют улучшению всех видов благополучия студентов (Schettino, Marino, Capone, 2022; Balushi, Hussain, Mahrouqi, 2024).

Типы благополучия, с которыми связаны переменные

В систематическом обзоре рассматриваемые исследования были классифицированы по изучаемому типу благополучия. Большинство исследований было сфокусировано на изучении гедонистического благополучия (61%), в то время как в 38% исследований анализировались оба типа благополучия одновременно.

Большинство выявленных переменных связаны с обоими типами благополучия — гедонистическим и эвдемонистическим. К таким переменным относятся: самоэффективность (Bottomley et al., 2024), чувство принадлежности к университету (Bottomley et al., 2024; Schettino, Marino, Capone, 2022), поведение, направленное на поиск разнообразия (Zhang Y. et al., 2024), карьерные амбиции (Schettino, Marino, Capone, 2022), репутация университета (Al Balushi et al., 2024; Schettino, Marino, Capone, 2022), техностресс (Schettino, Marino, Capone, 2022), установка на рост (Хачатурова, Ерофеева, Бардадымов, 2022), автономная мотивация (Larcombe, Baik, Finch, 2021), позитивные отношения с другими студентами (Larcombe, Baik, Finch, 2021), стресс из-за оценивания (Larcombe, Baik, Finch, 2021), слабые языковые навыки (Larcombe, Baik, Finch, 2021), финансовые трудности (Larcombe, Baik, Finch, 2021), тревога о будущем трудоустройстве (Larcombe, Baik, Finch, 2021).

Исключительно с гедонистическим благополучием связаны: воспринимаемая социальная поддержка (Huang, Zhang, 2022), активное совладание с проблемами (Herrera et al., 2017), восприятие окружающей среды (Herrera et al., 2017), резильентность (Chow et al., 2018), страх неудачи (Berger, Freund, 2012), самооценка

(Rathi, Lee, 2018), удовлетворение потребности в принадлежности (Zhu et al., 2024), удовлетворение потребности в компетентности (Zhu et al., 2024), среда обучения (Al Balushi et al., 2024), карьерные перспективы (Al Balushi et al., 2024), поддержка автономии со стороны преподавателя (Larcombe, Baik, Finch, 2021), участие в культурной деятельности (Xu, Choi, 2023).

Специфичными только для эвдемонистического благополучия являются вовлеченность в общение с однокурсниками (Larcombe, Baik, Finch, 2021) и чувство отчужденности (Larcombe, Baik, Finch, 2021).

Обсуждение результатов

Проведенный анализ выявил обобщенный обзор факторов, связанных с благополучием студентов, с их дифференциацией по отношению к гедонистическому и эвдемонистическому подходам. Были идентифицированы 3 основные группы факторов, связанных с благополучием студентов: личностные характеристики, социальная поддержка и чувство принадлежности

к университету и среда университета. В наш обзор вошли работы, посвященные преимущественно гедонистическому благополучию (61%), и меньше работ, посвященных как гедонистическому, так и эвдемонистическому благополучию (38%).

Дифференциация гедонистического и эвдемонистического благополучия в контексте обучения в университете позволяет глубже разобраться во влиянии компонентов образовательной среды на благополучие студентов. Так, в условиях высокой учебной нагрузки в университете гедонистическое благополучие, в частности баланс аффекта и удовлетворенность жизнью, может не играть значительной роли в процессе обучения. Исследования указывают на то, что в условиях стресса и высокой учебной нагрузки студенты могут демонстрировать высокие учебные результаты, несмотря на низкий уровень субъективного благополучия (Diener, Ryan, 2009). При этом уровень стресса и высокой учебной нагрузки может варьироваться в зависимости от типа университета и программы. Например, в STEM-направлениях (наука, технологии, инженерия, математика) риски

Таблица / Table

Распределение переменных по теоретическим подходам к пониманию благополучия
Distribution of variables according to theoretical approaches to understanding well-being

Гедонистический подход / Hedonic approach	Эвдемонистический подход / Eudaimonic approach
Воспринимаемая социальная поддержка / Perceived social support	Вовлеченность в общение с однокурсниками / Engagement in communication with peers
Активное совладание с проблемами / Active coping with problems	Чувство отчужденности / Sense of alienation
Восприятие окружающей среды / Perception of the environment	-
Резильентность / Resilience	-
Страх неудачи / Fear of failure	-
Самооценка / Self-esteem	-
Удовлетворение потребности в принадлежности / Satisfaction of the need for belonging	-
Удовлетворение потребности в компетентности / Satisfaction of the need for competence	-
Среда обучения / Learning environment	-
Карьерные перспективы / Career prospects	-
Поддержка автономии со стороны преподавателя / Teacher's support for autonomy	-
Подходы, в которых используется оба типа благополучия / Approaches involving both types of well-being	
Самозффективность / Self-efficacy	
Чувство принадлежности к университету / Sense of belonging to the university	
Поведение, направленное на поиск разнообразия / Diversity-seeking behavior	
Карьерные амбиции / Career ambitions	
Репутация университета / University reputation	
Техностресс / Technostress	
Установка на рост / Growth mindset	
Автономная мотивация / Autonomous motivation	
Позитивные отношения с другими студентами / Positive relationships with other students	
Стресс из-за оценивания / Evaluation-related stress	
Слабые языковые навыки / Poor language skills	
Финансовые трудности / Financial difficulties	
Тревога о будущем трудоустройстве / Anxiety about future employment	

для ментального здоровья выражены сильнее: исследования показывают, что учащиеся STEM-специальностей чаще сообщают о признаках неблагополучия (Busch et al., 2022). Причинами исследователи называют культуру высокого отсева, высокие академические нагрузки, восприятие среды университета как токсичной и соревновательной, а также стигматизация просьб о психологической поддержке, что расценивается как признак слабости (Jensen et al., 2023; Wright et al., 2023, González-Pérez et al., 2022). Что касается типов университетов, то, хотя прямых эмпирических данных пока нет, есть основания полагать, что студенты более селективных вузов могут сталкиваться с повышенными рисками для ментального здоровья. Это связано с тем, что исследовательская деятельность, характерная для селективных вузов, также может негативно сказываться на психологическом состоянии студентов (Cooper et al., 2020).

В то же время исследования, посвященные вопросам эвдемонистического благополучия студентов, позволяют пролить свет на то, как образовательная среда может способствовать долгосрочному успеху и развитию жизнестойкости. Эвдемонистическое благополучие, характеризующееся целеустремленностью, личностным ростом и управлением окружающей средой (Ruff, 2017), позволяет студентам справляться с учебными задачами, одновременно развивая навыки, необходимые для достижения целей на протяжении всей жизни. Исследования показывают, что такие компоненты, как автономия и цель в жизни, в значительной степени определяют психологическое благополучие студентов, как генеральной совокупности (Morales-Rodríguez et al., 2020). Это позволяет предположить, что университеты, уделяющие внимание этим аспектам, могут повысить способность студентов справляться со стрессорами, присущими учебной и научной деятельности (Nogueira, Sequeira, 2024).

Динамичный и стрессогенный характер академической среды подчеркивает необходимость разработки институциональных стратегий, выходящих за рамки традиционных подходов поддержки психического здоровья и направленных на развитие таких элементов эвдемонистического благополучия, как самореализация и цели в жизни (Javaid et al., 2024). Интегрируя работу по развитию этих элементов в содержание образования — с помощью создания благоприятной физической среды (Loera et al., 2025) или учебных планов, в которых особое внимание уделяется самостоятельной постановке целей (Ehrlich et al., 2024), — университеты смогут лучше подготовить студентов к использованию полученного во время обучения опыта после окончания университета. Такая поддержка эвдемонистического благополучия студентов может заложить основу для устойчивого профессионального и личностного развития (Hill et al., 2024; Javaid et al., 2024).

Заключение

В данном исследовании был проведен систематический обзор литературы, основанный на широком поиске в базе данных SCOPUS, с целью определения факторов, связанных с благополучием студентов университетов. Основной целью было не только выявить переменные, влияющие на благополучие, но и установить связь этих переменных с различными типами благополучия (гедонистическим и эвдемонистическим). В итоговый обзор было включено 13 эмпирических статей, соответствующих критериям отбора.

Проведенный анализ выявил обобщенный обзор факторов, связанных с благополучием студентов, с их дифференциацией по отношению к гедонистическому и эвдемонистическому подходам. Были идентифицированы 4 основные группы факторов, связанных с благополучием студентов: личностные свойства, ситуативные трудности студентов, социальная поддержка и чувство принадлежности к университету и среда университета. В наш обзор вошли работы, посвященные преимущественно гедонистическому благополучию (61%), и меньше работ, посвященных как гедонистическому, так и эвдемонистическому благополучию (38%).

Дифференциация гедонии и эвдемонии позволяет глубже понять то, как связаны различные компоненты образовательной среды с разными типами благополучия. В условиях высокой учебной нагрузки гедонистические показатели (удовлетворенность жизнью, аффективный баланс) могут снижаться, при этом, не всегда могут быть связаны с академическими результатами. Особенно уязвимыми оказываются студенты STEM-программ и селективных вузов, где высокие требования, конкуренция и стигматизация просьб о помощи усиливают риск ментальных трудностей. С другой стороны, эвдемонистическое благополучие (цель, рост, автономия) выступает как ресурс устойчивости и адаптации, способствующий не только успешному обучению, но и долгосрочному развитию. Создание условий для формирования этих компонентов должно стать стратегическим направлением университетской политики.

Дальнейшие направления исследования

Таким образом, перспективные направления дальнейших исследований могут быть связаны с более глубоким изучением эвдемонистического благополучия студентов как самостоятельного феномена в контексте университетской среды. Особый интерес представляет анализ взаимосвязи между селективностью вуза и уровнем благополучия студентов, что позволит выявить институциональные факторы, способствующие развитию или, напротив, ограничению психологического и академического благополучия. Кроме того, важной задачей будущих исследований является разработка и эмпирическая апробация программ, направленных на поддержку и укрепление эвдемонистического благополучия в университетах, что может способствовать повышению общей эффективности образовательной среды и академической вовлеченности студентов.

Список источников / References

1. Антонова, Н.Л., Сущенко, А.Д. (2020). Академическая репутация университета как фактор лидерства на глобальном образовательном рынке. *Высшее образование в России*, 29(6), 144—152. <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2020-6-144-152>
Antonova, N.L., Sushchenko, A.D. (2020). University Academic Reputation as a Leadership Factor in the Global Educational Market. *Higher Education in Russia*, 29(6), 144—152. (In Russ.). <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2020-6-144-152>
2. Дехтяренко, А.А., Савченко, Н.Л., Шлягина, Е.И. (2023). О различном вкладе личностных характеристик в компоненты субъективного благополучия. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 46(3), 120—142. <https://doi.org/10.11621/LPJ-23-30>
Dekhtiarenko, A.A., Savchenko, N.L., Shliagina, E.I. (2023). Various effects of personal traits on the components of subjective well-being. *Lomonosov Psychology Journal*, 46(3), 120—142. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/LPJ-23-30>
3. Самохвалова, А.Г., Шипова, Н.С., Тихомирова, Е.В., Вишневецкая, О.Н. (2022). Психологическое благополучие современных студентов: Типология и мишени психологической помощи. *Консультативная психология и психотерапия*, 30(1), 29—48. <https://doi.org/10.17759/cpp.2022300103>
Samokhvalova, A.G., Shipova, N.S., Tikhomirova, E.V., Vishnevskaya, O.N. (2022). Psychological well-being of modern students: Typology and targets for psychological help. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 30(1), 29—48. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpp.2022300103>
4. Филькина, А.В., Абрамова, М.О., Терентьев, Е.А., Ларионова, А.В. (2022). Психологическое (не)благополучие студентов российских вузов в условиях пандемии COVID-19: Уязвимые группы и связь с характеристиками образовательного опыта. *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*, 6, 59—83. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2022.6.2288>
Filkina, A.V., Abramova, M.O., Terentyev, E.A., Larionova, A.V. (2022). Psychological Well-Being of Russian university students during the COVID-19 pandemic: The most vulnerable groups and the impact of learning format. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*, 6, 59—83. (In Russ.). <https://doi.org/10.14515/monitoring.2022.6.2288>
5. Хачатурова, М.Р., Ерофеева, В.Г., Бардадымов, В.А. Образ мышления и субъективное благополучие обучающихся в период «становящейся взрослости». *Психологическая наука и образование*, 27(1), 121—135. <https://doi.org/10.17759/pse2022270111>
Khachaturova, M.R., Yerofeyeva, V.G., Bardadymov, V.A. (2022). Students' mindset and subjective well-being during the period of «emerging adulthood». *Psychological Science and Education*, 27(1), 121—135. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/pse2022270111>
6. Щеглова, И.А., Дремова, О.В., Бабаева, Д., Маюкова, Е.В. (2024). *За кулисами студенческого выбора: Оценка привлекательности инфраструктуры российских вузов* (А.И. Щеглова, науч. ред.). М.: Высшая школа экономики. URL: <https://publications.hse.ru/books/937673512> (дата обращения: 25.02.2026).
Shcheglova, I., Dremova, O., Babayeva, J., Maiukova, E. (2024). *Behind the scenes of student choice: Assessing the attractiveness of infrastructure of Russian universities* (I. Shcheglova, ed.). Moscow: Higher School of Economics. (In Russ.). URL: <https://publications.hse.ru/books/937673512> (viewed: 25.02.2026).
7. Al Balushi, M.K., Hussain, K., Al Mahrouqi, A.N. (2024). Strategic university positioning: Fostering student satisfaction and well-being. *Current Psychology*, 43, 24733—24745. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06104-3>
8. Berger, S., Freund, A.M. (2012). Fear of failure, disorganization, and subjective well-being in the context of preparing for an exam. *Swiss Journal of Psychology*, 71(2), 83—91. <https://doi.org/10.1024/1421-0185/a000074>
9. Bottomley, E., Wild, V., Miles, P.J., Mavor, K.I., Kohnle, A. (2024). Gender and the Social Cure in undergraduate physics students: Physics identity, self-efficacy, belonging, and wellbeing. *International Journal of Science and Mathematics Education*, 22, 721—735. <https://doi.org/10.1007/s10763-023-10406-6>
10. Busch, C.A., Mohammed, T.F., Nadile, E.M., Cooper, K.M. (2022). Aspects of online college science courses that alleviate and exacerbate undergraduate depression. *PLoS One*, 17(6), Article e0269201. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0269201>
11. Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J., Goyder, E. (2022). Factors that influence mental health of university and college students in the UK: A systematic review. *BMC Public Health*, 22, Article 1778. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>
12. Chaudhry, S., Tandon, A., Shinde, S., Bhattacharya, A. (2024). Student psychological well-being in higher education: The role of internal team environment, institutional, friends and family support and academic engagement. *PLoS One*, 19(1), Article e0297508. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297508>
13. Chow, K.M., Tang, W.K.F., Chan, W.H.C., Sit, W.H.J., Choi, K.C., Chan, S. (2018). Resilience and well-being of university nursing students in Hong Kong: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 18, Article 13. <https://doi.org/10.1186/s12909-018-1119-0>

14. Cooper, K.M., Gin, L.E., Barnes, M.E., Brownell, S.E. (2020). An exploratory study of students with depression in undergraduate research experiences. *CBE—Life Sciences Education*, 19(2), Article ar19. <https://doi.org/10.1187/cbe.19-11-0217>
15. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542—575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
16. Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71—75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
17. Diener, E., Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391—406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
18. Ding, Y., Lee, C., Chen, X., Song, Y., Newman, G., Lee, R., Lee, S., Li, D., Sohn, W. (2024). Exploring the association between campus environment of higher education and student health: A systematic review of findings and measures. *Urban Forestry & Urban Greening*, 91, Article 128168. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2023.128168>
19. Dodd, A.L., Priestley, M., Tyrrell, K., Cygan, S., Newell, C., Byrom, N.C. (2021). University student well-being in the United Kingdom: A scoping review of its conceptualisation and measurement. *Journal of Mental Health*, 30(3), 375—387. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1875419>
20. Toit, A., Thomson, R., Page, A. (2022). A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies of the antecedents and consequences of wellbeing among university students. *International Journal of Wellbeing*, 12(2), 163—206. <https://doi.org/10.5502/ijw.v12i2.1897>
21. Ehrlich, C., Cripps, K., Ehrlich, S. (2024). Self-Concordance Theory and the Goal-Striving Reasons Framework and their distinct relationships with hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Reports*, Preprint. <https://doi.org/10.1177/00332941241268557>
22. Gilmore, A.H., McNeilage, A.G., Ashton-James, C.E. (2025). A scoping review of factors associated with Australian university student wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 15(1), Article 4063. <https://doi.org/10.5502/ijw.v15i1.4063>
23. Gonzalez-Prez, S., Martinez-Martinez, M., Rey-Paredes, V., Cifre, E. (2022). I am done with this! Women dropping out of engineering majors. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 918439. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.918439>
24. Herrera, N., Gloria, A., Castellanos, J. (2017). The role of perceived educational environment and high school generation on Mexican American female community college students' emic well-being. *Journal of Diversity in Higher Education*, 11(3), 254—267. <https://doi.org/10.1037/dhe0000056>
25. Hill, T.G., Loock, J.V., Mackinnon, S.P. (2024). Focused, flourishing, but not in flow: Achievement strivers' experiences of competence, flow, and well-being during personally expressive activities. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 9, 1655—1684. <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00186-x>
26. Huang, L., Zhang, T. (2022). Perceived social support, psychological capital, and subjective well-being among college students in the context of online learning during the COVID-19 pandemic. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 31(5), 563—574. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00608-3>
27. Javaid, Z.K., Batool, H., Fatima, N., Muneer, A., Azam, S. (2024). Eudaimonic well-being among young adults: A systematic review of influencing factors and outcomes. *Journal of Policy Research*, 10(2), 46—57. <https://doi.org/10.61506/02.00206>
28. Jensen, K.J., Mirabelli, J.F., Kunze, A.J., Romanchek, T.E., Cross, K.J. (2023). Undergraduate student perceptions of stress and mental health in engineering culture. *International Journal of STEM Education*, 10, Article 30. <https://doi.org/10.1186/s40594-023-00419-6>
29. Keyes, C.L.M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207—222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
30. Larcombe, W., Baik, C., Finch, S. (2022). Exploring course experiences that predict psychological distress and mental wellbeing in Australian undergraduate and graduate coursework students. *Higher Education Research & Development*, 41(2), 420—435. <https://doi.org/10.1080/07294360.2020.1865284>
31. Loera, B., Bruno, A., Viotti, S., Hindrichs, I. (2025). Editorial: Quality of life in academia: New perspectives for assessing and promoting wellbeing in university population. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1515372. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1515372>
32. Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Stewart, L.A., Shekelle, PRISMA-P Group (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic Reviews*, 4, Article 1. <https://doi.org/10.1186/2046-4053-4-1>
33. Morales-Rodríguez, F.M., Espigares-López, I., Brown, T., Pérez-Mármol, J.M. (2020). The relationship between psychological well-being and psychosocial factors in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), Article 4778. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>
34. Rath, N., Lee, K. (2018). Core self-evaluations, worry, life satisfaction, and psychological well-being: An investigation in the Asian context. *International Journal of Learning and Change*, 10(1), 21—32. <https://doi.org/10.1504/IJLC.2018.089535>

35. Ryff, C.D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International Review of Economics*, 64(2), 159—178. <https://doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4>
36. Schettino, G., Marino, L., Capone, V. (2022). The impact of university-related variables on students' perceived employability and mental well-being: An Italian longitudinal study. *Sustainability*, 14(5), Article 2671. <https://doi.org/10.3390/su14052671>
37. Temple, P. (2008). Learning spaces in higher education: An under-researched topic. *London Review of Education*, 6(3), 229—241. <https://doi.org/10.1080/14748460802489363>
38. Xu, J., Choi, M.-C. (2023). Can emotional intelligence increase the positive psychological capital and life satisfaction of Chinese university students? *Behavioral Sciences*, 13(7), Article 614. <https://doi.org/10.3390/bs13070614>
39. Watson, D., Clark, L.A., Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063—1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
40. Worsley, J.D., Harrison, P., Corcoran, R. (2021). Bridging the gap: Exploring the unique transition from home, school or college into university. *Frontiers in Public Health*, 9, Article 634285. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634285>
41. Worsley, J.D., Pennington, A., Corcoran, R. (2022). Supporting mental health and wellbeing of university and college students: A systematic review of review-level evidence of interventions. *PLoS one*, 17(7), Article e0266725. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266725>
42. Wright, C.J., Wilson, S.A., Hammer, J.H., Hargis, L.E., Miller, M.E., Usher, E.L. (2023). Mental health in undergraduate engineering students: Identifying facilitators and barriers to seeking help. *Journal of Engineering Education*, 112(4), 963—986. <https://doi.org/10.1002/jee.20551>
43. Zhang, Y., Shen, F., Paredes, J.C., Wang, C. (2024). Appreciation of differences: Promoting diversity and flourishing among college students. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 16(5), 1969—1985. <https://doi.org/10.1108/JARHE-09-2023-0439>
44. Zhu, Y., Dolmans, D., Khler, S.E., Kusrkar, R.A., Abidi, L., Savelberg, H. (2024). Paths to autonomous motivation and well-being: Understanding the contribution of basic psychological needs satisfaction in health professions students. *Medical Science Educator*, 34, 1331—1342. <https://doi.org/10.1007/s40670-024-02106-9>

Таблица статей, отобранных в систематический обзор

№ п/п	Автор, год	Название статьи	Страна	Данные и выборка	Методы	Инструмент (тест)	Тип благополучия	Факторы связанные с благополучием	Выводы
1	Xu J., Choi M., 2023	Can Emotional Intelligence Increase the Positive Psychological Capital and Life Satisfaction of Chinese University Students?	Южная Корея	708 студентов из 8 вузов двух провинций Южной Кореи	Структурное моделирование (SEM)	SWLS	Гедонистическое	Участие в культурной и художественной деятельности связано с их удовлетворенностью жизнью	Участие в культурной и художественной деятельности студентов положительно связано с их удовлетворенностью жизнью
2	Huang, L., Zhang, T., 2022	Perceived Social Support, Psychological Capital, and Subjective Well-Being among College Students in the Context of Online Learning during the COVID-19 Pandemic	Китай	515 студентов разных вузов Китая (выборка добровольцев)	Структурное моделирование (SEM)	SWLS, PANAS	Гедонистическое	Воспринимаемая социальная поддержка	Поддерживаемая социальная поддержка имеет значимую положительную связь с удовлетворенностью жизнью и позитивным аффектом и значимую отрицательную связь с негативным аффектом
3	Herrera N. et al., 2017	The role of perceived educational environment and high school generation on Mexican American female community college students' ethnic well-being	США	160 латиноамериканских студентов из государственных двухгодичного колледжа	Регрессионный анализ, медиаторный анализ, модельный анализ	The Latina/o Well-being scale	Гедонистическое	Активное совладание с проблемами, восприятие окружающие среды	Восприятие окружающей среды в колледже играет ключевую роль в понимании эмоционального благополучия американок мексиканского происхождения. В частности, связь между активными стратегиями преодоления трудностей и эмоциональным благополучием становится более очевидной при учете их отношения к образовательной среде
4	Chow K.M. et al., 2018	Resilience and well-being of university nursing students in Hong Kong: A cross-sectional study	Китай	678 студентов бакалавриата и аспирантуры по сестринскому делу в Китайском университете Гонконга	Корреляционный анализ, сравнение средних, регрессионный анализ	WHO-5	Гедонистическое	Резильентность	Существует средняя и положительная взаимосвязь между жизнестойкостью и благополучием студентов медицинских вузов. Кроме того, жизнестойкость является важным фактором, определяющим восприятие благополучия в этой группе студентов
5	Berger, S., Freund, A., 2012	Fear of failure, disorganization, and subjective well-being in the context of preparing for an exam	Швейцария	280 студентов, обучающихся на первом, втором и третьем курсах бакалавриата Швейцарского федерального технологического института Цюриха	Корреляционный анализ, сравнение средних, SEM	MDMQ (короткая версия)	Гедонистическое	Страх неудачи	Более высокий уровень страха в начале подготовки к экзаменам приводил к ухудшению эмоционального состояния на протяжении всего процесса, что в итоге снижало общее благополучие к концу подготовки. Хотя страх неудачи оказался значимым предиктором изменения эмоционального благополучия, само благополучие не оказывало обратного влияния на уровень страха

п/п №	Автор, год	Название статьи	Страна	Данные и выборка	Методы	Инструмент (тест)	Тип благополучия	Факторы связанные с благополучием	Выводы
6	Rathi, N., Lee, K., 2018	Core self-evaluations, work, life satisfaction, and psychological well-being: An investigation in the Asian context	Южная Корея	228 студентов-старшекурсников южнокорейского университета	Регрессионный анализ, SEM, факторный анализ (CFA)	SWLS	Гедонистическое	Самооценка	Более высокий уровень основных самооценок (self-evaluations) повышает удовлетворенность жизнью и психологическое благополучие, одновременно снижая уровень беспокойства. Люди с высокой базовой самооценкой с большей вероятностью будут удовлетворены своей жизнью и будут иметь более высокие психологические благополучие, чем люди с низкой базовой самооценкой
7	Bottomley et al., 2024	Gender and the Social Cure in Undergraduate Physics Students: Physics Identity, Self-efficacy, Belonging, and Wellbeing	Великобритания	310 студентов бакалавриата, обучающихся по физике	Регрессионный анализ, сравнение средних	GP-CORE survey	Гедонистическое и эвдемонистическое	Самоэффективность, чувство принадлежности	У мужчин чувство принадлежности демонстрировало значительную положительную корреляцию с благополучием и оказывало значимое влияние в регрессионной модели. У женщин эта связь была менее выраженной и не достигла статистической значимости в регрессионном анализе, однако ключевым фактором благополучия является самоэффективность
8	Zhu Y. et al., 2024	Paths to Autonomous Motivation and Well-being: Understanding the Contribution of Basic Psychological Needs Satisfaction in Health Professions Students	Нидерланды	202 студента первого курса бакалавриата	SEM	WHO-5	Гедонистическое	Удовлетворение потребности в связности (чувство принадлежности и важности для других) и компетентности (ощущение своей способности выполнять задачи) было положительно связано с благополучием студентов	Удовлетворение потребности в связности (чувство принадлежности и важности для других) и компетентности (ощущение своей способности выполнять задачи) было положительно связано с благополучием студентов
9	Al Ballushi M.K. et al., 2024	Strategic University Positioning: Fostering Student Satisfaction and Well-being	Оман	385 студентов бакалавриата и магистратуры	CFA, SEM	EVWB	Гедонистическое	Среда обучения, репутация университета и карьерные перспективы	Удовлетворенность студентов является центральным фактором, который связывает университетское позиционирование и благополучие студентов. Студенты, которые удовлетворены условиями учебы, социальной поддержкой и перспективами, как правило, имеют более высокие уровни благополучия
10	Zhang Y. et al., 2023	Appreciation of differences: promoting diversity and flourishing among college students	США	359 студентов, посещающих курсы «Ведение в психологию, наука различий (Diversity Science), культурная психология. Выборка добровольцев	SEM	The Flourishing Scale	Гедонистическое и эвдемонистическое	Поведение, направленное на поиск разнообразия	Из всех компонентов поведения, связанного с поиском разнообразия, только релятивистская оценка (Relativistic Appreciation, способность ценить как культурные различия, так и сходства, понимаемая их значение для самопознания и личностного роста) связана с процветанием

п/п №	Автор, год	Название статьи	Страна	Данные и выборка	Методы	Инструмент (тест)	Тип благополучия	Факторы связанные с благополучием	Выводы
11	Schettino G., Marino L., Capone V., 2022	The Impact of University-Related Variables on Students' Perceived Employability and Mental Well-Being: An Italian Longitudinal Study	Италия	301 студент вуза	Корреляционный анализ, путевой анализ	MHC-SF	Гедонистическое и эвдемонистическое	Карьерные амбиции, репутация университета, чувство принадлежности к университету, чувство принадлежности к университету, техностресс	Карьерные амбиции, репутация университета, чувство принадлежности к университету, техностресс показали значимую взаимосвязь с благополучием студентов
12	Хачатурова М.Р., Профеева В.Г., Бардадымов В.А., 2022	Students' Mindset and Subjective Well-being during the Period of "Emerging Adulthood"	Россия	317 студентов вузов, возраст 16—30 лет	Корреляционный анализ, сравнение средних (групп)	SWLS, PWI, MHC	Гедонистическое и эвдемонистическое	Мышление, ориентированное на рост (установка на рост) (установка на рост)	Студенты, чье мышление ориентировано на рост (установка на рост), имеют лучшую успеваемость и более благополучны по сравнению с теми, чье мышление фиксировано (фиксированная установка)
13	Larcombe, W., Baik, C., & Finch, S., 2021	Exploring course experiences that predict psychological distress and mental wellbeing in Australian undergraduate and graduate coursework students	Австралия	4575 студентов бакалавриата и магистратуры	Регрессионный анализ	SWLS, SPWB	Гедонистическое и эвдемонистическое	Автономная мотивация, вовлеченность в общение с однокурсниками (Peer Engagement), чувство отчужденности (Feel Do Not Belong), оценочный стресс (Assessment Stress), слабые языковые навыки (English language skills not strong enough), финансовые трудности (Financial situation a source of stress), тревога о будущем трудоустройстве (Worry about future employment), поддержка автономии со стороны преподавателя (Teacher Autonomy Support)	Автономная мотивация и вовлеченность в общение с однокурсниками положительно связаны как с эвдемоническим, так и с гедонистическим благополучием, т. е. повышают как психологическое благополучие (PWB), так и удовлетворенность жизнью (SWL). Чувство отчужденности, оценочный стресс, слабые языковые навыки, финансовые трудности и тревога о будущем трудоустройстве оказывают отрицательное влияние на оба типа благополучия. Только гедонистическое благополучие (SWL) положительно связано с поддержкой автономии со стороны преподавателя

Appendix A. Table of studies included in the systematic review

№	Author, Year	Article Title	Country	Data and Sample	Methods	Instrument (Test)	Type of Well-being	Factors Related to Well-being	Conclusions
1	Xu J., Choi M., 2023	Can Emotional Intelligence Increase the Positive Psychological Capital and Life Satisfaction of Chinese University Students?	South Korea	708 students from 8 universities in two provinces of South Korea	Structural Equation Modeling (SEM)	SWLS	Hedonic well-being	Participation in cultural and artistic activities	Students' participation in cultural and artistic activities is positively associated with their life satisfaction

№	Author, Year	Article Title	Country	Data and Sample	Methods	Instrument (Test)	Type of Well-being	Factors Related to Well-being	Conclusions
2	Huang, L., Zhang, T., 2022	Perceived Social Support, Psychological Capital, and Subjective Well-Being among College Students in the Context of Online Learning during the COVID-19 Pandemic	China	515 students from various universities in China (volunteer sample)	Structural Equation Modeling (SEM)	SWLS, PANAS	Hedonic well-being	Perceived social support	Perceived social support has a significant positive association with life satisfaction and positive affect, and a significant negative association with negative affect
3	Herrera N. et al., 2017	The role of perceived educational environment and high school generation on Mexican American female community college students' ethnic well-being	United States	160 Latino/a students from a public two-year college	Regression analysis, mediation analysis, moderation analysis	The Latina/o Well-being scale	Hedonic well-being	Active coping strategies, perception of the environment	Perception of the college environment plays a key role in understanding the emotional well-being of Mexican American women. In particular, the relationship between active coping strategies and emotional well-being becomes more evident when their attitudes toward the educational environment are taken into account
4	Chow K.M. et al., 2018	Resilience and well-being of university nursing students in Hong Kong: A cross-sectional study	China	678 undergraduate and postgraduate nursing students at the Chinese University of Hong Kong	Correlation analysis, mean comparison, regression analysis	WHO-5	Hedonic well-being	Resilience	There is a moderate positive relationship between resilience and well-being among healthcare students. Moreover, resilience is an important factor influencing the perception of well-being in this group of students
5	Berger, S., Freund, A., 2012	Fear of failure, disorganization, and subjective well-being in the context of preparing for an exam	Switzerland	280 first-, second-, and third-year undergraduate students at the Swiss Federal Institute of Technology in Zurich	Correlation analysis, mean comparison, SEM	MDMQ (short version)	Hedonic well-being	Fear of failure	A higher level of fear at the beginning of exam preparation led to a deterioration in emotional state throughout the process, which ultimately reduced overall well-being by the end of the preparation period. Although fear of failure was a significant predictor of changes in emotional well-being, well-being itself did not have a reciprocal effect on the level of fear
6	Rathi, N., Lee, K., 2018	Core self-evaluations, worry, life satisfaction, and psychological well-being: An investigation in the Asian context	South Korea	228 senior undergraduate students at a South Korean university	Regression analysis, SEM, confirmatory factor analysis (CFA)	SWLS	Hedonic well-being	Self-esteem	Higher levels of core self-evaluations increase life satisfaction and psychological well-being while simultaneously reducing anxiety levels. Individuals with high core self-evaluations are more likely to be satisfied with their lives and to have higher psychological well-being than those with low core self-evaluations
7	Bottomley et al., 2024	Gender and the Social Cure in Undergraduate Physics Students: Physics Identity, Self-efficacy, Belonging, and Wellbeing	United Kingdom	310 undergraduate students studying physics	Regression analysis, mean comparison	GP-CORE survey	Hedonic and eudaimonic well-being	Self-efficacy, sense of belonging	Among men, sense of belonging showed a significant positive correlation with well-being and had a significant effect in the regression model. Among women, this relationship was weaker and did not reach statistical significance in the regression analysis; however, self-efficacy is a key factor of well-being

№	Author, Year	Article Title	Country	Data and Sample	Methods	Instrument (Test)	Type of Well-being	Factors Related to Well-being	Conclusions
8	Zhu Y. et al., 2024	Paths to Autonomous Motivation and Well-being: Understanding the Contribution of Basic Psychological Needs Satisfaction in Health Professions Students	etherlands	202 first-year undergraduate students	SEM	WHO-5	Hedonic well-being	Satisfaction of the need for relatedness (sense of belonging and importance to others) and competence (perceived ability to perform tasks) was positively associated with students' well-being	Satisfaction of the need for relatedness (sense of belonging and importance to others) and competence (perceived ability to perform tasks) was positively associated with students' well-being
9	Al Balushi M.K. et al., 2024	Strategic University Positioning: Fostering Student Satisfaction and Well-being	Oman	385 under-graduate and postgraduate students	CFA, SEM	EVWB	Hedonic well-being	Learning environment, university reputation, and career prospects	Student satisfaction is a central factor linking university positioning and student well-being. Students who are satisfied with learning conditions, social support, and future prospects tend to have higher levels of well-being
10	Zhang Y. et al., 2023	Appreciation of differences: promoting diversity and flourishing among college students	United States	359 students enrolled in "Introduction to Psychology." Diversity Science, and Cultural Psychology courses (volunteer sample)	SEM	The Flourishing Scale	Hedonic and eudaimonic well-being	Diversity-seeking behavior	Among all components of diversity-seeking behavior, only Relativistic Appreciation (the ability to value both cultural differences and similarities, understanding their role in self-knowledge and personal growth) is associated with flourishing
11	Schettino G., Marino L., Capone V., 2022	The Impact of University-Related Variables on Students' Perceived Employability and Mental Well-Being: An Italian Longitudinal Study	Italy	301 university students	Correlation analysis, path analysis	MHC-SF	Hedonic and eudaimonic well-being	Career ambitions, university reputation, sense of belonging to the university, technostress	Career ambitions, university reputation, sense of belonging to the university, and technostress showed significant associations with students' well-being
12	Хачатурова М.Р., Ерофеева В.Г., Бардадымов Б.А., 2022	Students' Mindset and Subjective Well-being during the Period of "Emerging Adulthood"	Russia	317 university students, aged 16–30	Correlation analysis, mean comparison (group)	SWLS, PWI, MHC	Hedonic and eudaimonic well-being	Growth-oriented mindset (growth mindset)	Students with a growth-oriented mindset show better academic performance and higher well-being compared to those with a fixed mindset
13	Larcombe W., Baik, C., & Finch, S., 2021	Exploring course experiences that predict psychological distress and mental wellbeing in Australian undergraduate and graduate coursework students	Australia	4,575 undergraduate and postgraduate students	Regression analysis	SWLS, SPWB	Hedonic and eudaimonic well-being	Autonomous motivation, peer engagement, feeling of not belonging, assessment stress, limited English language skills, financial difficulties, worry about future employment, teacher autonomy support	Autonomous motivation and peer engagement are positively associated with both eudaimonic and hedonic well-being, enhancing psychological well-being (PWB) and life satisfaction (SWL). Feeling of not belonging, assessment stress, limited English skills, financial difficulties, and worry about future employment negatively affect both types of well-being. Only hedonic well-being (SWL) is positively associated with teacher autonomy support

Информация об авторах

Екатерина Владимировна Маюкова, стажер-исследователь Центра социологии высшего образования, Институт образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8651-5851>, e-mail: emaiukova@hse.ru

Максим Русланович Кудряшов, магистрант, Институт образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7957-2598>, e-mail: mrkudriashov@edu.hse.ru

Елена Васильевна Горбунова, старший преподаватель, Институт образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5090-3388>, e-mail: evgorbunova@hse.ru

Анна Сергеевна Кобзева, младший научный сотрудник Центра социологии образования, Институт образования, Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1871-1756>, e-mail: an.kobzevaa@gmail.com

Information about the authors

Ekaterina V. Maiukova, Research Assistant at the Center of Sociology of Higher Education, Institute of Education, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8651-5851>, e-mail: emaiukova@hse.ru

Maksim R. Kudryashov, master student at the Institute of Education, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7957-2598>, e-mail: mrkudriashov@edu.hse.ru

Elena V. Gorbunova, Senior Lecturer at the Institute of Education, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5090-3388>, e-mail: evgorbunova@hse.ru

Anna S. Kobzeva, Junior Researcher at the Center of Sociology of Education, Institute of Education, National Research Tomsk State University, Tomsk, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1871-1756>, e-mail: an.kobzevaa@gmail.com

Вклад авторов

Маюкова Е.В. — формирование запроса, отбор статей, написание введения и дискуссии.

Кудряшов М.Р. — отбор статей, описание результатов исследования, написание введения и дискуссии.

Горбунова Е. В. — отбор статей, описание результатов исследования.

Кобзева А.С. — отбор статей, описание результатов исследования.

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

Contribution of the authors

E.V. Maiukova — formulation of the research query, article selection, writing of the introduction and discussion

M.R. Kudryashov — article selection, description of research results, writing of the introduction and discussion

E.V. Gorbunova — article selection, description of research results

A.S. Kobzeva — article selection, description of research results

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

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Поступила в редакцию 30.05.2025

Поступила после рецензирования 07.10.2025

Принята к публикации 18.03.2026

Опубликована 30.03.2026

Received 2025.05.30

Revised 2025.10.07

Accepted 2026.03.18

Published 2026.03.30

МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ MEDICAL PSYCHOLOGY

Обзорная статья | Review paper

Самоповреждающее поведение как фактор суицидального риска: по результатам зарубежных лонгитюдных исследований

Н.А. Польская^{1,2}, А.А. Кузнецова-Фетисова^{1,2} ✉, А.Ю. Разваляева³, А.Я. Басова^{1,4}

¹ Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков имени Г.Е. Сухаревой ДЗМ г. Москвы, Москва, Российская Федерация

² Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

³ Институт психологии Российской академии наук, Москва, Российская Федерация

⁴ Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова, Москва, Российская Федерация

✉ kuznetsovafetisova_a@inbox.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Самоповреждающее поведение широко распространено среди подростков и молодых людей и является значимым фактором риска суицидальных попыток. При этом механизмы и условия перехода от самоповреждений к суицидальному поведению остаются недостаточно изученными, в связи с чем особую значимость приобретают лонгитюдные исследования. **Цель.** Обобщить результаты зарубежных лонгитюдных исследований, оценить вклад самоповреждений в развитие суицидального поведения и выявить факторы, способствующие переходу к суицидальным попыткам. **Метод.** Нарративный обзор основан на систематических обзорах, метаанализах и отдельных лонгитюдных исследованиях подростковых, студенческих и взрослых выборок. Рассмотрены данные о частоте самоповреждений, суицидальной идеации, попытках и завершённом суициде, а также психопатологические, психологические и социодемографические факторы. **Результаты.** В рассмотренных исследованиях подтверждена устойчивая связь между самоповреждениями и суицидальными попытками. Раннее начало самоповреждений, сочетание разных способов и высокая частота повторных эпизодов увеличивают риск суицидальных действий. Основные факторы риска: эмоциональная дисрегуляция, психические расстройства, травматический опыт, межличностная уязвимость, мужской пол, пожилой возраст, соматические заболевания. **Выводы.** Для снижения риска суицида необходимы раннее выявление самоповреждений, мониторинг психоэмоционального состояния, формирование стратегий эмоциональной регуляции и укрепление межличностных связей. Перспективны исследования факторов укрепления психического и физического здоровья и выявление предпосылок склонности к самоповреждению на ранних этапах.

Ключевые слова: лонгитюдные исследования, самоповреждающее поведение, несуйцидальное самоповреждение, преднамеренное самоповреждение, самоповреждающие мысли и поведение, суицидальное поведение

Для цитирования: Польская, Н.А., Кузнецова-Фетисова, А.А., Разваляева, А.Ю., Басова, А.Я. (2026). Самоповреждающее поведение как фактор суицидального риска: по результатам зарубежных лонгитюдных исследований. *Современная зарубежная психология*, 15(1), 85—95. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150107>

Self-injurious behavior as a risk factor of suicidal behavior: a narrative review of foreign longitudinal studies

N.A. Polskaya^{1,2}, A.A. Kuznetsova-Fetisova^{1,2} ✉, A.Yu. Razvaliaeva³, A.Y. Basova^{1,4}

¹ G.E. Sukhareva Scientific and Practical Center for Mental Health of Children and Adolescents of the Moscow Department of Public Health, Moscow, Russian Federation

² Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russian Federation

³ Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, Moscow, Russian Federation

⁴ Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, Russian Federation

✉ kuznetsovafetisova_a@inbox.ru

Abstract

Context and relevance. Self-injurious behavior is widespread among adolescents and young adults and represents a significant risk factor for suicide attempts. Meanwhile, the mechanisms underlying the transition from self-injuries to suicidal behavior remain insufficiently studied, which makes longitudinal studies particularly important. **Objective.** To summarize findings from foreign longitudinal studies, assess the contribution of self-injuries to the development of suicidal behavior, and identify factors facilitating the transition to suicide attempts. **Methods.** This narrative review is based on systematic reviews, meta-analyses, and individual longitudinal studies involving adolescent, student, and adult samples. Data on the prevalence of self-injuries, suicidal ideation, attempts, and completed suicides were analyzed, along with psychopathological, psychological, and sociodemographic factors. **Results.** The reviewed studies confirm a robust association between self-injuries and suicide attempts. Early onset of self-injurious behavior, use of multiple methods, and high frequency of repeated episodes increase the risk of suicidal behavior. Key risk factors include emotional dysregulation, mental disorders, traumatic experiences, interpersonal vulnerability, male gender, older age, and somatic illnesses. **Conclusions.** Reducing suicide risk requires early identification of self-injurious behavior, monitoring of psychoemotional status, development of emotion regulation strategies, and strengthening of interpersonal relationships. Future research should explore factors promoting mental and physical health and identify early precursors to self-injurious tendencies.

Keywords: longitudinal studies, self-injurious behavior, nonsuicidal self-injury, deliberate self-harm, self-injurious thoughts and behaviors, suicidal behavior

For citation: Polskaya, N.A., Kuznetsova-Fetisova, A.A., Razvaliaeva, A.Yu., Basova, A.Y. (2026). Self-injurious behavior as a risk factor of suicidal behavior: a narrative review of foreign longitudinal studies. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(1), 85—95. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150107>

Введение

Распространенность самоповреждающего поведения в течение жизни варьирует от 3% у взрослых до 14% среди детей и подростков, самые высокие показатели приходятся на возраст до 25 лет, при этом наиболее частым способом самоповреждения в общей популяции являются самопорезы, а в клинических выборках — самоотравления (Moran et al., 2024). Ежегодно приблизительно 20 эпизодов самоповреждения приходится на каждую смерть от самоубийства, а среди причин травм у подростков и молодых людей в возрасте 10—24 лет самоповреждение занимает третье место (Vos et al., 2020). Самоповреждения наблюдаются при разных формах психических расстройств (Liu et al., 2022) и соматических болезнях (Книре et al., 2022).

Несмотря на то, что самоповреждение считается одним из существенных факторов риска суицидального поведения, недостаточно исследований, рассматривающих пути и условия перехода от несуйцидальных самоповреждений к тяжелым суицидальным попыт-

кам. Основная часть работ в этом направлении основывается на однократных измерениях и имеет кросс-секционный дизайн. Подобные исследования, как правило, ориентированы на прошлый опыт респондентов, что не позволяет, во-первых, оценить вклад неучтенных переменных, влияющих на связь самоповреждений и последующих суицидальных попыток, во-вторых, неизбежны ошибки, связанные с воспоминаниями о прошлом, особенно когда взрослых респондентов просят вспомнить подробности, относящиеся к юности и подростковому возрасту. Поэтому для понимания самоповреждений и их связи с суицидальным поведением требуются лонгитюдные исследования, включающие неоднократную оценку социодемографических, психологических, психопатологических и других параметров, что дает возможность не только наблюдать за тем, как происходит формирование склонности к причинению себе намеренного физического вреда, но и исследовать факторы, способствующие утяжелению самоповреждений.

Терминология, используемая для определения самоповреждающего поведения, различается. В этой

статье мы рассматриваем исследования, в которых используются термины:

— несуицидальное самоповреждение (*nonsuicidal self-injury*) — намеренное разрушение тканей своего тела без суицидальной направленности: порезы, проколы и др. (American Psychiatric Association, 2013);

— преднамеренное самоповреждение (*deliberate self-harm*) и самоповреждение (*self-harm*), куда, помимо порезов, ожогов, ударов кулаком по телу, входят более серьезные воздействия, включая передозировку лекарственными препаратами, прием вредных веществ, самоудушение, рискованное поведение (Liu et al., 2020; Liu et al., 2022; Moran et al., 2024);

— самоповреждающие мысли и поведение (*self-injurious thoughts and behaviors*) — обобщающий термин для обозначения всего спектра самоповреждающего и суицидального поведения, включая несуицидальные самоповреждения, суицидальные мысли, суицидальные намерения, планы и суицидальные попытки (Castellví et al., 2017; Glenn et al., 2019).

Цель данного обзора — на основе синтеза результатов зарубежных лонгитюдных исследований описать вклад самоповреждений в суицидальное поведение. Обзор является нарративным, его структура определена результатами систематических обзоров, метаанализов и дополнена отдельными, преимущественно новыми лонгитюдными исследованиями. На основе этого описана связь самоповреждений и суицидальных попыток в подростковом и юношеском возрасте, рассмотрены психопатологические и психологические факторы, способствующие переходу от несуицидальных самоповреждений к суицидальным попыткам, приведены основные классификации факторов риска суицида после преднамеренного самоповреждения.

Связь самоповреждений и суицидальных попыток в подростковом и юношеском возрасте

Подростковый возраст характеризуется особой чувствительностью к самоповреждающему поведению (Rodríguez-Blanco et al., 2021), что связано с биологическими, психологическими и социальными изменениями, свойственными переходу от детства к взрослости, а также с внутриличностной и межличностной уязвимостью к воздействию разных неблагоприятных факторов, когда причинение себе намеренного физического вреда может стать для подростка одной из стратегий совладания со стрессом (De Luca et al., 2023).

В исследовании с участием девочек-подростков в возрасте 12—16 лет ($n = 164$) оценка психопатологической симптоматики, личностных характеристик, травматического опыта и несуицидальных самоповреждений проводилась трижды с временными промежутками между замерами чуть более года: в каждой временной точке процент участниц, сообщивших о попытках самоубийства в течение жизни, был выше в группах с подтвержденными несуицидальными самоповрежде-

ниями. Авторы этого исследования отмечают, что несуицидальные самоповреждения и суицидальное поведение возникают практически одновременно. Средний возраст, в котором появляются мысли о самоповреждении — 11,6 лет; начинаются самоповреждения — 12 лет; возникают суицидальные мысли — 11,7 лет; появляется первый план самоубийства — 12,5 лет; совершается первая попытка самоубийства — 12,6 лет (Nair et al., 2023).

Суицидальный риск несуицидальных самоповреждений подтверждается результатами 12-месячного лонгитюдного исследования с участием европейских подростков, где самоповреждение, наряду с рискованным поведением, было определено в качестве предиктора суицидальных попыток (Barzilay et al., 2019).

Китайские подростки ($n = 453$, средний возраст 12,35 лет) в течение двух лет каждые шесть месяцев проходили оценку по несуицидальным самоповреждениям, суицидальным мыслям и ряду психологических характеристик. В зависимости от частоты самоповреждений и суицидальных мыслей выборка была разделена на три подгруппы; чаще всего суицидальные попытки наблюдались у подростков с высокой частотой несуицидальных самоповреждений и средним уровнем суицидальных мыслей (Shen et al., 2024).

По мере взросления и формирования более совершенных стратегий совладания со стрессом число несуицидальных самоповреждений уменьшается (Plener et al., 2015; Steinhoff et al., 2021). Приводятся данные относительно их резкого снижения к началу ранней зрелости: с 40% в 13 лет до 18% в 23 года — для единичных самоповреждений, и с 18% до 10% — для частых самоповреждений (Daukantait et al., 2021). Согласно данным десяти-летнего наблюдения за 662 подростками 12—18 лет (с диагностикой каждые два года), к моменту завершения исследования из 133 подростков, сообщивших о несуицидальных самоповреждениях, 100 прекратили повреждать себя (Turner, Helps, Ames, 2022).

Тем не менее самоповреждающее поведение прекращается не у всех (Masi et al., 2023), а в некоторых случаях оно усугубляется более тяжелыми самоповреждениями, включая суицидальные попытки. Так, лонгитюдное исследование на крупной неклинической выборке (940 студентов, средний возраст при первом опросе — 19 лет) с пятью волнами опросов за 5 лет показало, что совершение суицидальной попытки в юношеском возрасте происходило более чем в 3 раза чаще для респондентов с выявленными при первом опросе несуицидальными самоповреждениями. Это относилось и к суицидальной идеации, оказавшейся в этой группе в 2 раза выше, чем у студентов без несуицидальных самоповреждений при первом опросе (Hamza, Willoughby, 2016).

В другом крупномасштабном проспективном исследовании психического здоровья и психосоциальных проблем, охватившем около шести тысяч студентов колледжа, было показано, что примерно один из пяти студентов сообщил о несуицидальных самопо-

вреждениях до поступления в колледж; более половины студентов с несуицидальными самоповреждениями продолжали причинять себе намеренный физический вред первые два года обучения, а около половины попыток самоубийства на третьем году обучения могли быть связаны с повторяющимися несуицидальными самоповреждениями. Устойчивость самоповреждений объяснялась, в частности, жизненным стрессом и ухудшением личных отношений, которые переживали студенты во время учебы (Kiekens et al., 2023).

Сопутствующая психопатология и психологические дисфункции как факторы перехода от самоповреждений к суицидальным попыткам

Нередко начало самоповреждений сопряжено с нарушениями психического здоровья (Uh et al., 2021), а также с повышением уровня депрессии и тревожности, виктимизацией со стороны сверстников, одновременным снижением физической самооценки и поддержки со стороны родителей и сверстников, употреблением алкоголя, табака и психоактивных веществ (Turner, Helps, Ames, 2022).

При оценке влияния несуицидальных самоповреждений в раннем подростковом возрасте на психическое здоровье и благополучие в молодом возрасте (в рамках десятилетнего наблюдения) было выявлено, что даже при нечастых самоповреждениях последующий риск тревожности, депрессии и пограничного расстройства личности в молодом возрасте повышался; молодые люди, которые, будучи подростками, регулярно повреждали себя, имели более выраженные показатели стресса, трудностей в регуляции эмоций и последующих самоповреждений (Daukantait et al., 2021). Авторы другого лонгитюда рассматривали частые самоповреждения, продолжающиеся в юношеском возрасте, как симптом пограничного расстройства личности (Steinhoff et al., 2021).

Сочетание несуицидальных самоповреждений с суицидальным поведением еще более повышает в ближайшей перспективе риск психопатологии, повторных самоповреждений и аддикций. Так, при расстройствах настроения наиболее высокий суицидальный риск выявлен у подростков со стойкими, повторяющимися несуицидальными самоповреждениями (в отличие от подростков, имеющих несуицидальные самоповреждения в прошлом или вообще без самоповреждений) (Masi et al., 2023).

По результатам обследования шведской когорты детей и подростков в возрасте от 5 до 17 лет ($n = 17192$, средний возраст — 15,5 лет) было выявлено, что у подростков с несуицидальными самоповреждениями, суицидальными попытками и их одновременным проявлением ($n = 1855$) были повышенные риски повторного самоповреждения, злоупотребления алкоголем/наркотиками и обращения в психиатрический стационар. Хотя для подростков только с несуицидальными

самоповреждениями эти риски были умеренными, они существенно возрастали, если у них также отмечались суицидальные попытки. Психиатрическая госпитализация, как маркер неблагоприятного исхода, повышала риск не только последующих самоповреждений (Vjureberg et al., 2022), но и преждевременной смерти в течение первого года после выписки, причем первое место, согласно наблюдениям в датской общенациональной когорте пациентов 15—44 лет, занимает смерть от самоубийства (Walter et al., 2017).

В рамках другого шведского исследования были проанализированы данные пациентов 18—24 лет ($n = 13731$), госпитализированных после самоповреждения в период с 1990 по 2003 гг., и наблюдавшихся до декабря 2009 г. Было выявлено, что самоповреждение в молодом возрасте предсказывало 16-кратное увеличение риска самоубийства, психическое расстройство при долгосрочном наблюдении, даже если на момент самоповреждения оно не было диагностировано, госпитализацию в психиатрический стационар и прием психотропных препаратов. Психическое, прежде всего, психотическое расстройство в анамнезе (например, шизофрения) оказалось существенным показателем неблагоприятного исхода в долгосрочной перспективе. Наиболее распространенными расстройствами при самоповреждениях были названы депрессия и тревожные расстройства. Другой неблагоприятный фактор — самоубийство члена семьи — у молодых людей имеет более сильную связь с суицидальной попыткой после самоповреждения, чем с психическим заболеванием (Beckman et al., 2016).

На основе данных английского когортного исследования развития детей, начиная с 9-месячного возраста, было отобрано более десяти тысяч 14-летних подростков, из которых 1580 — сообщили о самоповреждении (73% девочек). С помощью методов машинного обучения было определено два пути формирования самоповреждающего поведения — психопатологический и рискованный. У подростков из группы «психопатологии» были обнаружены наиболее сильные связи с эмоциональными и поведенческими трудностями, которые, согласно их опекунам, наблюдались уже в пятилетнем возрасте. Со временем трудности лишь усугублялись. Подростки этой группы имели слабый контроль над эмоциями и конфликтные отношения со взрослыми (опекунами), также они подвергались буллингу. В дополнение к этому опекуны подростков из группы психопатологии имели собственные проблемы с психическим здоровьем. В группу «рискованного поведения» вошли подростки с большей готовностью идти на риск, слабой поддержкой со стороны сверстников и опекунов. Эти подростки не чувствовали себя в безопасности в межличностных отношениях и скрывали свои самоповреждения. У всех подростков оказались проблемы со сном и межличностные проблемы, но разной степени сложности. Наиболее сильными и рано проявившимися факторами, предшествующими самоповреждению, оказались

нарушения эмоциональной регуляции, психические расстройства, как у самого ребенка, так и у его опекунов, и буллинг (Uh et al., 2021).

По результатам лонгитюдного исследования, выполненного в выборке японских школьников 12—18 лет ($n = 1680$), психотический опыт связан как с суицидальным поведением, так и с самоповреждениями, при этом надежно предсказывают друг друга психотический опыт и самоповреждение. В случае суицидальной попытки предсказательная сила психотического опыта определяется уровнем текущего психоэмоционального неблагополучия (Zhou et al., 2024), что, как показывают авторы другого исследования (Jay et al., 2022), может выступать в роли как медиатора, так и модератора связи психотического опыта и суицидальной попытки.

Авторы австралийского исследования, которое проводилось на подростковой выборке 12—17 лет ($n = 1100$) в течение двух лет и включало три волны, разделили психотический опыт на четыре подтипа — слуховые галлюцинации и три типа бредовых переживаний. Было выявлено, что слуховые галлюцинации косвенно связаны с будущими несуйцидальными самоповреждениями и суицидальными попытками через недавние травматические жизненные события, высокий уровень психоэмоционального напряжения и низкую самооценку. С другими психотическими подтипами значимых связей обнаружено не было (Nielscher et al., 2021).

Некоторые исследователи выделяют антисуйцидальную функцию несуйцидальных самоповреждений, объясняя самоповреждение как способ предотвращения суицидальной попытки. В исследовании методом экологической моментальной оценки (с неоднократными измерениями в течение дня) с участием взрослых людей, проходящих терапию в связи с пограничным личностным расстройством, было показано, что самоповреждения могут выступать стратегией избавления от суицидальных мыслей. В краткосрочной перспективе за 2 часа до и через 2 часа после несуйцидального самоповреждения наблюдалась следующая динамика: усиление суицидальной идеации повышало вероятность совершения самоповреждения на 15%, а после самоповреждения суицидальные мысли значимо снижались (Herzog et al., 2022).

Распределение факторов риска суицида после преднамеренного самоповреждения: по результатам систематических обзоров и метаанализов лонгитюдных исследований

На суицидальный риск после самоповреждения оказывает влияние достаточно большая группа разнообразных факторов и из них наиболее значимый — повторные преднамеренные самоповреждения. Р. Кэррол с соавторами включили в метаанализ 177 рандомизированных контролируемых испытаний и когортных исследований до 2013 г. (средний возраст пациентов — 34 года). Частота преднамеренных само-

повреждений и суицидальных попыток через год после преднамеренного самоповреждения (за которым последовало обращение за медицинской помощью) составила 16,3%, а завершенных суицидов — 1,6%. У мужчин и людей старшего возраста частота завершенных суицидов оказалась выше. Частота повторных самоповреждений была несколько ниже в исследованиях, проведенных в странах Азии (10%), а также в случае, если использовались сведения об обращениях в больницы (13,7%); существенно выше она оказалась в исследованиях, основанных на самоотчетах пациентов (21,9%). Спустя 5 лет после зарегистрированной попытки преднамеренного самоповреждения риск суицида возрастал до 3,9%. Согласно результатам этого метаанализа, в течение 5 лет после обращения в больницу из-за нанесения себе вреда один из двадцати пяти пациентов с самоповреждениями может покончить с собой (Carroll, Metcalfe, Gunnell, 2014).

Результаты этого исследования согласуются с более ранним систематическим обзором на основе 90 исследований Дэвида Оуенса с соавторами: через год после преднамеренного самоповреждения частота повторного самоповреждения/суицидальной попытки составляла 16%, а частота завершеного суицида — 1,8%. Количество завершеного суицидов возросло с течением времени; через девять лет после первичного обращения за помощью около 5—11% пациентов погибли (Owens, Horrocks, House, 2002).

Мелисса Чан с коллегами отобрали 12 проспективных когортных исследований, связанных с оценкой факторов риска суицида после преднамеренного самоповреждения. Промежуток времени между измерениями в разных исследованиях был представлен в интервале от 1 до 20 лет. В метаанализе они выделили четыре фактора риска (в порядке убывания):

- 1) суицидальные намерения;
- 2) мужской пол (по сравнению с женщинами, у мужчин оказался более высокий риск завершения самоубийства после эпизода самоповреждения);
- 3) соматические заболевания;
- 4) прошлые эпизоды самоповреждения.

Другие общие для исследований факторы риска — психические заболевания, злоупотребление алкоголем и статус безработного — по результатам проведенного обобщения не достигли приемлемого уровня статистической значимости, чтобы считаться предикторами суицида. Однако авторы предостерегают, что эти данные были получены на малом количестве первоисточников, результаты, результаты которых, обладали высокой степенью неоднородности (Chan et al., 2016).

Группой китайских исследователей было проведено два метаанализа лонгитюдных исследований факторов суицидального риска. В первый вошло 76 статей, опубликованных с 1999 по 2018 г. Были рассмотрены четыре временных интервала после случая преднамеренного причинения себе вреда — полгода, год, два и три года. С течением времени, прошедшего с первичного обращения, частота повторных самоповреждений и суици-

дальних попыток возросла с 15,01% через полгода до 24,2% через три года, а частота завершенных суицидов — с 0,77% через полгода до 2,46% через три года. У мужчин, пожилых людей и жителей Азии была выше частота завершенных суицидальных попыток, у людей среднего возраста и жителей Европы — выше частота преднамеренных самоповреждений (Liu et al., 2020).

Во втором метаанализе (Liu et al., 2022), куда вошли 62 проспективных и ретроспективных когортных исследования, были рассмотрены дополнительные факторы риска суицида после преднамеренных самоповреждений. К таким факторам риска, подтвержденным результатами статистического обобщения в двух или более первоисточниках, относились (в порядке убывания риска):

- 1) пожилой и зрелый (средний) возрастные периоды (наиболее низкий риск самоубийства после преднамеренного самоповреждения оказался у детей младшего школьного возраста);
- 2) наличие психиатрического диагноза;
- 3) мужской пол;
- 4) множественные предыдущие самоповреждения суицидальной или несуйцидальной направленности;
- 5) соматическое заболевание или нахождение на лечении в связи с психиатрическим заболеванием.

Прспективная валидность самоповреждающих мыслей и поведения

Д. Рибейро с коллегами в своем метаанализе на основе только лонгитюдных кейсов (172 исследования, 494 кейса), пятая часть которых была выполнена на подростковых выборках, не дифференцировали разные типы самоповреждений, объединив их единым термином «предыдущие самоповреждающие мысли и поведение». Мысли и поведение, связанные с причинением себе вреда, выступили значимым фактором риска суицидальных попыток, суицидальной идеации и смерти (в порядке убывания величины соотношения шансов); из них наиболее сильным предиктором будущих попыток самоубийства были названы несуйцидальные самоповреждения (Ribeiro et al., 2016).

Однако авторы этого метаанализа (также, как и Чан) отметили слишком большую неоднородность данных и уменьшение силы полученных связей после очистки данных от отклонений. В результате, самоповреждающие мысли и поведение в качестве фактора риска последующего суицидального поведения продемонстрировали удовлетворительную специфичность (86—87%) и низкую чувствительность (10—26%), т. е. этот фактор риска хорошо выделяет группу тех, кто не совершит суицид, и плохо — тех, кто его совершит. Эти закономерности наблюдались в разных возрастных и клинических/неклинических группах (Ribeiro et al., 2016).

Единственный метаанализ самоповреждающих мыслей и поведения как фактора суицидального риска

на подростковой и молодежной выборках включал 29 статей с общим объемом выборки более миллиона респондентов 12—26 лет (Castellví et al., 2017). Согласно результатам этого метаанализа, наиболее сильным фактором риска завершеного суицида была суицидальная идеация, на втором месте — предыдущие попытки и преднамеренные самоповреждения, а также обобщенные показатели суицидальных мыслей и поведения. Наиболее сильным фактором риска повторных попыток были предыдущие попытки, на втором месте — суицидальная идеация и преднамеренные самоповреждения, на третьем — несуйцидальные самоповреждения.

Авторы этого метаанализа (также как Рибейро и Чан) отметили высокую неоднородность в данных. После проведения процедур очистки данных, уменьшивших их неоднородность, показатели вероятности повторной суицидальной попытки для таких предикторов, как суицидальная идеация и несуйцидальные самоповреждения, уменьшились. Авторам удалось установить, что в 68% случаев завершеного суицида эта попытка была первой, однако следует отметить, что для данной выборки сведения о предшествующих несуйцидальных самоповреждениях отсутствовали (Castellví et al., 2017).

Обсуждение

Обобщая результаты рассмотренных исследований, можно выделить несколько основных тенденций в понимании причин самоповреждающего поведения и путей перехода от несуйцидальных самоповреждений к суицидальным попыткам с высоким риском летального исхода.

Вероятность суицидальной попытки и смерти от суицида после преднамеренного самоповреждения, послужившего причиной обращения за медицинской помощью, достаточно устойчива на протяжении последних 20 лет (Owens, Horrocks, House, 2002; Carroll, Metcalfe, Gunnell, 2014; Liu et al., 2020; Liu et al., 2022), что свидетельствует о прогностически неблагоприятном характере самоповреждающего поведения, особенно если речь идет о комбинировании разных способов самоповреждения (Birtwistle et al., 2017).

Несмотря на то, что и в кросс-секционных, и в лонгитюдных исследованиях указывается на высокую распространенность самоповреждений, особенно в подростковых и клинических выборках, сведения о частоте самоповреждающего поведения иногда существенно различаются (Steinhoff et al., 2021), что может быть связано, во-первых, с разными методами выявления и оценки частоты самоповреждения, во-вторых, с разной трактовкой самоповреждающего поведения, в-третьих, с разными выборками.

Неоднократно обсуждаемая связь между несуйцидальными самоповреждениями и суицидальным поведением (Klonsky, May, Glenn, 2013) находит свое под-

тверждение в лонгитюдных исследованиях, более того, оба типа поведения могут начаться примерно в одно время — в раннем подростковом возрасте. Начало мыслей о самоповреждении приходится на 11 лет (Nair et al., 2023), при этом раннее начало свидетельствует о более тяжелой траектории самоповреждающего поведения (Moran et al., 2024), что подчеркивает необходимость включения детей дошкольного и младшего школьного возраста в лонгитюдные исследования самоповреждающего поведения.

Как показывают многолетние наблюдения за психическим развитием детей, достаточно рано (в пять, семь лет) проявляются нарушения, свидетельствующие о высоком риске самоповреждений в будущем. Уже в дошкольном возрасте нарушения в трех областях: психическое здоровье, эмоциональная регуляция и отношения с ближайшим окружением (взрослыми и сверстниками) — оказываются ключевыми факторами риска самоповреждающего поведения в будущем. Поэтому профилактика подростковых самоповреждений должна начинаться гораздо раньше — до их возникновения и быть сфокусирована в этих трех областях (Uh et al., 2021). Требуется регулярный мониторинг психоэмоционального состояния ребенка и последовательное развитие у него навыков эмоциональной регуляции и межличностного взаимодействия, а при выявлении сопутствующей психопатологии также необходимо соответствующее фармакологическое лечение.

Чаще всего самоповреждения выполняют функцию регуляции эмоций, и не только у подростков, но и в более взрослой — студенческой — выборке высока частота самоповреждений из-за стресса, связанного с учебой или личными отношениями. Студенты, регулирующие через самоповреждения свои эмоции, чаще наносят их и реже от них отказываются (Kiekens et al., 2023). Несмотря на данные относительно значительного снижения самоповреждений примерно к двадцати годам, даже после прекращения самоповреждающего поведения психосоциальная уязвимость молодых людей, ранее причинявших себе физический вред, сохраняется, что проявляется в трудностях взаимодействия с окружающими и принятия себя (Turner, Helps, Ames, 2022).

В целом, причинение себе намеренного физического вреда в молодом возрасте повышает риск суицида и психопатологии, как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе, особенно у пациентов с текущим психотическим расстройством и самоповреждениями (Beckman et al., 2016). До сих пор фармакологическая терапия, используемая в лечении несуицидальных самоповреждений у детей и подростков, считается малоэффективной (Eggart et al., 2022), как и в целом по популяции при предотвращении суицидальных попыток, однако фармакотерапия сопутствующих психических расстройств может снизить суицидальное поведение (Knipe et al., 2022).

Психотические расстройства (прежде всего шизофрения), тревожные расстройства, депрессия, расстрой-

ства, связанные с употреблением психоактивных веществ, а также расстройства личности часто подтверждаются как наиболее сильные факторы повторных преднамеренных самоповреждений; что касается риска суицидальной попытки после самоповреждения, то его повышение связывают со множественными эпизодами преднамеренных самоповреждений, соматическим заболеванием, диагностированным психическим расстройством, а также прохождением лечения в связи с психическим расстройством (Beckman et al., 2016; Liu et al., 2022).

Несмотря на распространенность самоповреждающего поведения в подростковом возрасте (Moran et al., 2024; Steinhoff et al., 2021), влияние предыдущих самоповреждений на суицидальное поведение наиболее сильно у людей зрелого и пожилого возраста. По всей видимости, это связано с тем, что самоповреждения подростков и молодых людей нередко ориентированы на поиск помощи и укрепление связи с другими, тогда как в зрелом и пожилом возрасте самоповреждения в большей мере свидетельствуют об одиночестве, беспомощности и безнадежности.

В ряде исследований отмечается, что вероятность рецидива самоповреждения выше у юношей (Steinhoff et al., 2021), и в целом у мужчин риск суицида после самоповреждения выше, чем у женщин (Carroll, Metcalfe, Gunnell, 2014; Liu et al., 2020; Liu et al., 2022).

В целом, среди исследований связи самоповреждающего поведения с суицидальными мыслями и попытками наблюдается дефицит долгосрочных лонгитюдных исследований и еще меньше подобных исследований проводится в условиях клиники (Rodríguez-Blanco et al., 2021). Это может быть связано как со сложностями организации подобного типа исследований, включая их ресурсозатратность, так и с тенденцией к выбыванию наиболее сложных пациентов с тяжелыми самоповреждениями из программы исследования (и из лечебного процесса в целом) (Rodríguez-Blanco et al., 2021). При этом нельзя не учитывать, что в течение первого года после выписки из психиатрического стационара повышается риск преждевременной смерти от суицида (Walter et al., 2017) и других неблагоприятных исходов, которые у молодых людей с самоповреждениями могут развиваться за достаточно короткий промежуток времени (Vjureberg et al., 2022).

Ограничениями, на которые указывают авторы большинства метаанализов и систематических обзоров, являются различные подходы к определению самоповреждающего и суицидального поведения (в некоторых случаях границы между несуицидальными самоповреждениями и суицидальными попытками остаются неопределенными); неоднородность самих выборок (с преобладанием женщин молодого возраста); смешение лонгитюдных и кросс-секционных исследований, что не только усложняет обобщение исследований, но может привести к неточности в результатах (Chan et al., 2016; Ribeiro et al., 2016; Castellví et al., 2017).

Заключение

Согласно результатам лонгитюдных исследований, самоповреждения, начинающиеся, как правило, в подростковом возрасте, не единственный, но существенный фактор риска суицидальных попыток в будущем. Особенно опасны рано начавшиеся самоповреждения с неясной мотивацией, а также сочетание разных способов самоповреждения. Поэтому в лонгитюдных исследованиях оценка факторов суицидального риска должна включать отслеживание проявлений и причин самоповреждающего поведения в разных популяционных и клинических выборках.

Самоповреждения и суицидальная идеация — следствие формирующейся в подростковом возрасте установки на допустимость смерти как выхода из трудных ситуаций; в зрелом и пожилом возрасте, когда добавляются такие факторы риска, как одиночество, неизлечимые болезни и семейные неурядицы, вероятность суицида возрастает.

Самоповреждения могут выступать показателем нарушений эмоциональной регуляции, недостаточно развитых стратегий совладания со стрессом и межличностной уязвимости; в таком случае вмешательства, нацеленные на предотвращение самоповреждений и суицидальных попыток, должны быть направлены на формирование здоровых способов саморегуляции и укрепление связей с другими.

Учитывая связь самоповреждений и суицидальных попыток с психическими расстройствами, необходима диагностика текущего уровня психоэмоционального неблагополучия.

Важным направлением будущих лонгитюдных исследований должно стать изучение факторов, способствующих укреплению физического и психического здоровья и снижающих вовлеченность в самоповреждающее поведение. Не менее важным является изучение предпосылок формирования склонности к самоповреждению на ранних этапах развития ребенка.

Список источников / References

1. American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. URL: <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm> (viewed: 26.02.2026).
2. Barzilay, S., Apter, A., Snir, A., Carli, V., Hoven, C.W., Sarchiapone, M., Hadlaczky, G., Balazs, J., Keresztesy, A., Brunner, R., Kaess, M., Bobes, J., Saiz, P.A., Cosman, D., Haring, C., Banzer, R., McMahon, E., Keeley, H., Kahn, J.-P., ... Wasserman, D. (2019). A longitudinal examination of the interpersonal theory of suicide and effects of school-based suicide prevention interventions in a multinational study of adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(10), 1104—1111. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13119>
3. Beckman, K., Mittendorfer-Rutz, E., Lichtenstein, P., Larsson, H., Almqvist, C., Runeson, B., Dahlin, M. (2016). Mental illness and suicide after self-harm among young adults: Long-term follow-up of self-harm patients, admitted to hospital care, in a national cohort. *Psychological Medicine*, 46(16), 3397—3405. <https://doi.org/10.1017/S0033291716002282>
4. Birtwistle, J., Kelley, R., House, A., Owens, D. (2017). Combination of self-harm methods and fatal and non-fatal repetition: A cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 218, 188—194. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.04.027>
5. Bjureberg, J., Kuja-Halkola, R., Ohlss, A., Lichtenstein, P., D’Onofrio, B.M., Hellner, C., Cederlf, M. (2022). Adverse clinical outcomes among youths with nonsuicidal self-injury and suicide attempts: A longitudinal cohort study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(8), 921—928. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13544>
6. Carroll, R., Metcalfe, C., Gunnell, D. (2014). Hospital presenting self-harm and risk of fatal and non-fatal repetition: Systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 9(2), Article e89944. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0089944>
7. Castellví, P., Lucas-Romero, E., Miranda-Mendizábal, A., Parés-Badell, O., Almenara, J., Alonso, I., Blasco, M.J., Cebrià, A., Gabilondo, A., Gili, M., Lagares, C., Piqueras, J.A., Roca, M., Rodríguez-Marín, J., Rodríguez-Jimenez, T., Soto-Sanz, V., Alonso, J. (2017). Longitudinal association between self-injurious thoughts and behaviors and suicidal behavior in adolescents and young adults: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 215, 37—48. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.03.035>
8. Chan, M.K., Bhatti, H., Meader, N., Stockton, S., Evans, J., O’Connor, R.C., Kapur, N., Kendall, T. (2016). Predicting suicide following self-harm: systematic review of risk factors and risk scales. *The British Journal of Psychiatry*, 209(4), 277—283. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.115.170050>
9. Daukantaitė, D., Lundh, L.G., Wångby-Lundh, M., Clarus, B., Bj ärehed, J., Zhou, Y., Liljedahl, S.I. (2021). What happens to young adults who have engaged in self-injurious behavior as adolescents? A 10-year follow-up. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30, 475—492. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01533-4>
10. De Luca, L., Pastore, M., Palladino, B.E., Reime, B., Warth, P., Menesin, E. (2023). The development of Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) during adolescence: A systematic review and Bayesian meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 339, 648—659. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.091>
11. Eggart, V., Cordier, S., Hasan, A., Wagner, E. (2022). Psychotropic drugs for the treatment of non-suicidal self-injury in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 272, 1559—1568. <https://doi.org/10.1007/s00406-022-01385-w>

12. Glenn, C.R., Esposito, E.C., Porter, A.C., Robinson, D.J. (2019). Evidence base update of psychosocial treatments for self-injurious thoughts and behaviors in youth. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 48(3), 357—392. <https://doi.org/10.1080/15374416.2019.1591281>
13. Hamza, C.A., Willoughby, T. (2016). Nonsuicidal self-injury and suicidal risk among emerging adults. *Journal of Adolescent Health*, 59(4), 411—415. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.05.019>
14. Herzog, S., Choo, T.H., Galfalvy, H., Mann, J.J., Stanley, B.H. (2022). Effect of non-suicidal self-injury on suicidal ideation: Real-time monitoring study. *The British Journal of Psychiatry*, 221(2), 485—487. <https://doi.org/10.1192/bjp.2021.225>
15. Hielscher, E., DeVlyder, J., Hasking, P., Connell, M., Martin, G., Scott, J.G. (2021). Mediators of the association between psychotic experiences and future non-suicidal self-injury and suicide attempts: Results from a three-wave, prospective adolescent cohort study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30, 1351—1365. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01593-6>
16. Jay, S.Y., Schiffman, J., Grattan, R., O'Hare, K., Klaunig, M., DeVlyder, J., Karcher, N.R. (2022). A deeper dive into the relation between psychotic-like experiences and suicidal ideation and behaviors in children across the United States. *Schizophrenia Bulletin*, 48(6), 1241—1251. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbac090>
17. Kiekens, G., Claes, L., Hasking, P., Mortier, P., Bootsma, E., Boyes, M., Myin-Germeys, I., Demyttenaere, K., Cuijpers, P., Kessler, R.C., Nock, M.K., Bruffaerts, R. (2023). A longitudinal investigation of non-suicidal self-injury persistence patterns, risk factors, and clinical outcomes during the college period. *Psychological Medicine*, 53(13), 6011—6026. <https://doi.org/10.1017/S0033291722003178>
18. Klonsky, E.D., May, A.M., Glenn, C.R. (2013). The relationship between nonsuicidal self-injury and attempted suicide: converging evidence from four samples. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(1), 231—237. <https://doi.org/10.1037/a0030278>
19. Knipe, D., Padmanathan, P., Newton-Howes, G., Chan, L.F., Kapur, N. (2022). Suicide and self-harm. *Lancet*, 399(10338), 1903—1916. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)00173-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)00173-8)
20. Liu, B.P., Jia, C.X., Qin, P., Zhang, Y.Y., Yu, Y.K., Luo, X., Li, S.X. (2022). Associating factors of suicide and repetition following self-harm: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Clinical Medicine*, 49, Article 101461. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101461>
21. Liu, B.P., Lunde, K.B., Jia, C.X., Qin, P. (2020). The short-term rate of non-fatal and fatal repetition of deliberate self-harm: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Affective Disorders*, 273, 597—603. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.072>
22. Masi, G., Pisano, S., Sesso, G., Mazzullo, C., Berloffà, S., Fantozzi, P., Narzisi, A., Placini, F., Valente, E., Viglione, V., Milone, A. (2023). Persistent non-suicidal self-injury and suicidality in referred adolescents: A longitudinal study exploring the role of cyclothymic temperament. *Brain Sciences*, 13(5), Article 755. <https://doi.org/10.3390/brainsci13050755>
23. Moran, P., Chandler, A., Dudgeon, P., Kirtley, O.J., Knipe, D., Pirkis, J., Sinyor, M., Allister, R., Ansloos, A., Ball, M.A., Chan, L.F., Darwin, L., Derry, K.L., Hawton, K., Heney, V., Hetrick, S., Li, A., Machado, D.B., McAllister, E., ... Christensen, H. (2024). The lancet commission on self-harm. *Lancet*, 404(10461), 1445—1492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01121-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01121-8)
24. Nair, A.U., Brekke-Riedl, J.A., DiMaggio-Potter, M.E., Carosella, K.A., Lasch, C., Brower, R., Papke, V., Reigstad, K., Klimes-Dougan, B., Cullen, K.R. (2023). Clinical trajectories in adolescents with and without a history of non-suicidal self-injury: The BRIDGES longitudinal study. *Journal of Psychiatry and Brain Science*, 8, Article e230007. <https://doi.org/10.20900/jpbs.20230007>
25. Owens, D., Horrocks, J., House, A. (2002). Fatal and non-fatal repetition of self-harm. Systematic review. *The British Journal of Psychiatry*, 181(3), 193—199. <https://doi.org/10.1192/bjp.181.3.193>
26. Plener, P.L., Schumacher, T.S., Munz, L.M., Groschwitz, R.C. (2015). The longitudinal course of non-suicidal self-injury and deliberate self-harm: A systematic review of the literature. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 2, Article 2. <https://doi.org/10.1186/s40479-014-0024-3>
27. Ribeiro, J.D., Franklin, J.C., Fox, K.R., Bentley, K.H., Kleiman, E.M., Chang, B.P., Nock, M.K. (2016). Self-injurious thoughts and behaviors as risk factors for future suicide ideation, attempts, and death: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Medicine*, 46(2), 225—236. <https://doi.org/10.1017/S0033291715001804>
28. Rodríguez-Blanco, L., Carballo-Belloso, J.J., de León, S., Baca-García, E. (2021). A longitudinal study of adolescents engaged in Non-Suicidal Self Injury (NSSI): Clinical follow-up from adolescence to young adulthood. *Psychiatry Research*, 297, Article 113711. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113711>
29. Shen, Y., Chen, D., Guo, J., Zheng, Y., Zhang J., Zhan, S., You, J. (2024). Co-developmental trajectories of suicidal ideation and non-suicidal self-injury among Chinese adolescents: Transdiagnostic predictors and association with suicide attempts. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 54(4), 632—648. <https://doi.org/10.1111/sltb.13074>
30. Steinhoff, A., Ribeaud, D., Kupferschmid, S., Raible-Destan, N., Quednow, B.B., Hepp, U., Eisner, M., Shanahan, L. (2021). Self-injury from early adolescence to early adulthood: Age-related course, recurrence, and services use in males

- and females from the community. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(6), 937—951. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01573-w>
31. Turner, B.J., Helps, C.E., Ames, M.E. (2022). Stop self-injuring, then what? Psychosocial risk associated with initiation and cessation of nonsuicidal self-injury from adolescence to early adulthood. *Journal of Psychopathology and Clinical Science*, 131(1), 45—57. <https://doi.org/10.1037/abn0000718>
32. Uh, S., Dalmaijer, E.S., Siugzdaite, R., Ford, T.J., Astle, D.E. (2021). Two pathways to self-harm in adolescence. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 60(12), 1491—1500. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2021.03.010>
33. Vos, T., Lim, S.S., Abbafati, C., Abbas, K.M. Abbasi, M., Abbasifard, M., Abbasi-Kangevari, M., Abbastabar, H., Abd-Allah, F., Abdelalim, A., Abdollahi, M., Abdollahpour, I., Abolhassani, H., Aboyans, V., Abrams, E.M., Abreu, L.G., Abrigo, M.R.M., Abu-Raddad, L.J., Abushouk, A.I., ... Murray, C.J.L. (2020). Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990—2019: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet*, 396(10258), 1204—1222. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30925-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30925-9)
34. Walter, F., Carr, M.J., Mok, P.L.H., Astrup, A., Antonsen, S., Pedersen, C.B., Shaw, J., Webb, R.T. (2017). Premature mortality among patients recently discharged from their first inpatient psychiatric treatment. *JAMA Psychiatry*, 74(5), 485—492. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.0071>
35. Zhou, R., Foo, J.C., Nishida, A., Ogawa, S., Togo, F., Sasaki, T. (2024). Longitudinal relationships of psychotic-like experiences with suicidal ideation and self-harm in adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33, 1977—1985. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02299-1>

Информация об авторах

Наталья Анатольевна Польская, доктор психологических наук, ведущий научный сотрудник научно-организационного отдела, Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков имени Г.Е. Сухаревой ДЗМ (ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ»); профессор кафедры клинической психологии и психотерапии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7305-5577>, e-mail: polskayana@yandex.ru

Анастасия Александровна Кузнецова-Фетисова, преподаватель кафедры клинической психологии и психотерапии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ); младший научный сотрудник научно-организационного отдела, Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков имени Г.Е. Сухаревой ДЗМ (ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0252-2269>, e-mail: kuznetsovafetisova_a@inbox.ru

Анна Юрьевна Разваляева, кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории познавательных процессов и математической психологии, Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН ИП РАН), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2046-3411>, e-mail: annraz@rambler.ru

Анна Яновна Басова, кандидат медицинских наук, заместитель директора по научной работе ГБУЗ «Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков имени Г.Е. Сухаревой ДЗМ» (ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ»); доцент кафедры психиатрии и медицинской психологии, Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова (РНИМУ им. Н.И. Пирогова), Москва, Российская Федерация, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-5001-8554>, e-mail: dr.anna.basova@gmail.com

Information about the authors

Natalia A. Polskaya, Doctor of Science (Psychology), Leading Researcher, Scientific and Practical Center for Mental Health of Children and Adolescents named after G.E. Sukhareva; Professor, Chair of Clinical Psychology and Psychotherapy, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7305-5577>, e-mail: polskayana@yandex.ru

Anastasiia A. Kuznetsova-Fetisova, lecturer, Moscow State University of Psychology and Education; Junior Researcher, Scientific and Practical Center for Mental Health of Children and Adolescents named after G.E. Sukhareva; Moscow, Russian Federation. ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0252-2269>, e-mail: kuznetsovafetisova_a@inbox.ru

Anna Yu. Razvaliaeva, Candidate of Science (Psychology), Researcher, Laboratory of Cognitive Processes and Mathematical Psychology, Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2046-3411>, e-mail: annraz@rambler.ru

Anna Y. Basova, MD, Candidate of Science (Medicine), Deputy Director for Research of the Scientific and Practical Center for Mental Health of Children and Adolescents named after G.E. Sukhareva; Associate Professor of the Chair of Psychiatry and Medical Psychology, Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, Russian Federation, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-5001-8554>, e-mail: dr.anna.basova@gmail.com

Вклад авторов

Польская Н.А. — идея исследования; планирование исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; контроль за проведением исследования.

Кузнецова-Фетисова А.А. — отбор и изучение имеющихся в литературе исследований; написание и оформление рукописи.

Разваляева А.Ю. — планирование исследования; поиск и анализ литературы; написание и оформление рукописи.

Басова А.Я. — планирование исследования; обсуждение результатов исследования; контроль за проведением исследования.

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

Contribution of the authors

Polskaya N.A. — the idea of research; research planning; annotation, writing and design of the manuscript; supervision of the research process.

Kuznetsova-Fetisova A.A. — research planning; search for scientific literature; writing and design of the manuscript.

Razvalyaeva A.Yu. — research planning; search for scientific literature; writing and design of the manuscript.

Basova A.Ya. — research planning, discussion of the research results, supervision of the research process.

All the authors participated in the discussion of the results and 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.

Поступила в редакцию 30.04.2025

Поступила после рецензирования 17.10.2025

Принята к публикации 11.02.2026

Опубликована 30.03.2026

Received 2025.04.30.

Revised 2025.10.17.

Accepted 2026.02.11.

Published 2026.03.30.

Вне тематики номера
Outside of the theme rooms

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ
GENERAL PSYCHOLOGY

Обзорная статья | Review paper

Обзор современных зарубежных исследований, посвященных проблемам леворукости

Е.С. Донскова ✉

Кыргызско-Российский Славянский университет, Бишкек, Кыргызстан

✉ sunnysideofthirty@yandex.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Леворукость как характеристика индивидуально-типологических особенностей человека. Статистические данные распространенности леворукости. Причины леворукости: генетическая, патологическая и приобретенная. **Цель.** Показать связь леворукости с психомоторными и эмоциональными особенностями, с ухудшением психического здоровья и качества жизни. **Гипотеза.** Вследствие атипичной латеральности леворукие дети обладают комплексом существенных особенностей протекания биоэлектрической активности головного мозга, вследствие которой когнитивная, волевая и эмоциональная сферы леворуких детей отличаются нестабильным уровнем произвольной регуляции. **Результаты.** Выявленные психолого-педагогические особенности леворуких детей показывают, что они отличаются от праворуких сверстников по умственному развитию за счет наличия некоторых особенностей интеллекта и специфических стратегий мышления, способов запоминания и специфики эмоционально-аффективного выражения. **Выводы.** Понимание возможной связи между леворукостью и психологическими трудностями имеет большое значение для родителей, педагогов и специалистов в области психического здоровья, так как позволяет им своевременно замечать особенности развития, оказывать необходимую поддержку и создавать благоприятные условия для адаптации и благополучия леворуких детей.

Ключевые слова: функциональная асимметрия мозга, леворукость, причины леворукости, диспраксия, дислексия

Для цитирования: Донскова, Е.С. (2026). Обзор современных зарубежных исследований, посвященных проблемам леворукости. *Современная зарубежная психология*, 15(1), 96—105. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150108>

Review of modern foreign research on the problems of left-handedness

E.S. Donskova ✉

Kyrgyz-Russian Slavic University, Bishkek, Kyrgyzstan

✉ sunnysideofthirty@yandex.ru

Abstract

Context and relevance. Left-handedness as a characteristic of individual typological characteristics of a person. Statistical data on the prevalence of left-handedness. The causes of left-handedness are genetic, pathological, and acquired. **Objective.** To show the connection of left-handedness with psychomotor and emotional characteristics, with deterioration of mental health and quality of life. **Hypothesis.** Due to atypical laterality, left-handed children have a complex of significant features of the bioelectric activity of the brain, as a result of which the cognitive, volitional and emotional spheres of left-handed children are characterized by an unstable level of arbitrary regulation. **Results.** The revealed psychological and pedagogical features of left-handed children show that they differ from their

right-handed peers in mental development due to the presence of certain features of intelligence and specific thinking strategies, methods of memorization and the specifics of emotional and affective expression. **Conclusions.** Understanding the possible connection between left-handedness and psychological difficulties is of great importance for parents, educators, and mental health professionals, as it allows them to timely notice developmental features, provide necessary support, and create favorable conditions for the adaptation and well-being of left-handed children.

Keywords: functional asymmetry of the brain, left-handedness, causes of left-handedness, developmental coordination disorder (DCD), dyslexia

For citation: Donskova, E.S. (2026). Review of modern foreign research on the problems of left-handedness. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(1), 96—105. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150108>

Статистические данные распространенности леворукости

Определение ведущей руки — это больше, чем просто биосоциальный феномен, это особое функционирование полушарий головного мозга, имеющее двигательные, когнитивные, психологические и социальные аспекты (Kraus, 2023). Леворукость как наиболее очевидная функциональная асимметрия человеческого тела привлекает внимание многих исследователей и рассматривается в различных областях науки — от когнитивной неврологии до эволюции человека, но надежных оценок распространенности леворукости в популяции людей по-прежнему не существует.

В русскоязычной научной традиции принято различать два понятия: «леворукость» и «левшество». Согласно мнению известного российского нейропсихолога, профессора МГППУ А.В. Семенович, леворукость представляет собой предпочтительное и активное использование левой руки, т. е. является внешним поведенческим проявлением. В то время как левшество, по ее словам, отражает устойчивую и неизменную психофизиологическую особенность — специфическую функциональную организацию нервной системы человека, прежде всего головного мозга. Левшество может также проявляться в доминировании не только левой руки, но и левого глаза, уха или ноги. В зарубежной психологии, преимущественно на английском языке, существует термин «left-handedness», что может означать как леворукость, так и левшество без четкой дифференциации. Большинство исследований при этом показывают, что леворукость имеет эпигенетический признак — сочетание генетики, биологии и окружающей среды.

Результаты пяти крупнейших метааналитических исследований показали, что распространенность леворукости составляет:

- 9,3% при использовании самого строгого критерия леворукости леворукости;
- 18,1% при использовании самого мягкого критерия неправорукости.

При этом общая оценка составляет 10,6% (Papadatou-Pastou et al., 2020). Самая низкая частота леворукости (0,6—2,8%) была обнаружена в выборках взрослых в Конго, Гонконге, Соломоновых островах и детей в Конго и Нидерландах. Самая высокая распространенность леворукости (15—19,8%) была заре-

гистрирована среди взрослых в Шотландии, Англии, Нидерландах и Канаде, а также среди детей в Канаде. Как правило, распространенность леворукости среди респондентов в Африке и Азии была ниже, чем в США, Канаде или Западной Европе. Более поздние исследования также подтвердили тенденцию к низкой распространенности неправорукости среди населения Африки и Азии (Mariani, Mercier, Pensieroso, 2023). Это может быть следствием того, что в африканских и азиатских странах доминирующей религией является ислам, где левая часть тела считается нечистой и существует запрет на использование левой руки, вследствие этого леворуких детей переучивают использовать правую руку.

Соотношение леворуких и праворуких людей сохранялось без изменений в течение 10 000 лет (Kraus, 2023), однако замечено, что экономическое развитие может существенно повлиять на показатели предпочтения в использовании левой или правой руки у детей и взрослых. Частота встречаемости леворуких детей напрямую зависит от структурных изменений общества. В частности, во время интенсивного развития промышленного сектора переучивается большинство леворуких детей, так как они оказываются в невыгодном положении из-за менее развитых навыков ручного труда и сложностей в использовании промышленной техники, потому что большинство таких аппаратов изначально разрабатываются для праворуких. Однако дети с ведущей левой рукой гораздо меньше переучиваются, когда в средствах производства начинается замена ручного труда автоматизированными машинами, механизмами и аппаратами. Таким образом объясняется снижение и последующее восстановление леворукости, наблюдавшееся в течение последних нескольких столетий в западном мире (Mariani, Mercier, Pensieroso, 2023).

В соответствии с последними статистическими данными в современном мире рождаемость леворуких детей по отношению к праворуким составляет 4:6. Но при достижении взрослого возраста леворукими из них остаются около 11%. Это объясняется давлением культурных факторов, принуждением к использованию правой руки. В последнее время в обществе наблюдается повышение толерантности к леворуким людям. Это ослабило культурное давление и позволило многим левшам сохранить свою естественную ведущую руку. Эти изменения привели к росту доли взрослых

леворуких, особенно в развитых странах, в три—четыре раза (Qo'ldoshev, 2021).

Согласно статистике, в настоящее время на земле насчитывается 780 миллионов леворуких людей (Qo'ldoshev, 2022). Необходимо уточнить, что у мужчин несколько чаще встречается леворукость, чем у женщин (Johnston et al., 2007; Johnston et al., 2013). Авторы представляют метаанализ ($k = 144$) исследований, в которых приняли участие 1 787 629 человек, результаты которого показывают, что мужчины на 23% чаще, чем женщины, используют левую руку в качестве ведущей (Abbondanza et al., 2023; Papadatou-Pastou et al., 2020).

Как видно из табл. 1, мальчики чаще рождаются леворукими, чем девочки.

Агрессивность праворукой среды

Долгое время леворукость воспринималась как «дефект» или признак «эмоционального негативизма». Люди с левосторонним профилем часто сталкивались с настороженным или даже отрицательным к себе отношением. Религиозные взгляды также способствовали подавлению леворукости, поскольку левая сторона традиционно ассоциировалась с дьявольскими силами. В действительности, само слово «левый» отражает историческое положение левшей в обществе: оно происходит от древнеанглийского «lyft», что означает слабый или никчемный. В малавийской культуре здороваться левой рукой считается оскорбительным. Также существует табу на употребление пищи левой рукой, особенно среди мусульман и племен, придерживающихся восточных традиций (Račić, Bartolac, 2021). В современном мире левши по-прежнему остаются в тени: нейробиологи, поведенческие психологи, педагоги и технологи практически игнорируют леворуких детей в своих исследованиях (Johnston et al., 2007). Большинство проводимых исследований пытаются связать леворукость с социально нежелательным поведением, различными заболеваниями и сокращением продолжительности жизни (Zăvoianu, Ciucă, 2023).

Согласно «гипотезе правостороннего мира», физическая среда в значительной степени благоприятствует праворуким людям. В технологически развитых обществах до 98% оборудования разработано для правой руки, включая такие простые инструменты, как ножницы, открывалки

для консервов и кухонные принадлежности, которые широко используются в быту (Johnston et al., 2013).

Использование школьного инвентаря леворукими школьниками часто вызывает трудности: парты с правым подлокотником, размазывание чернил и мела при письме, а также обычные ножницы, которые неудобны для левой руки. Сложившаяся ситуация подчеркивает важность разработки бытовых предметов, предназначенных специально для леворуких людей, а не только для среднестатистических пользователей. Известно, что леворукие дети статистически показывают более низкие результаты в тестах на когнитивное развитие, поскольку с раннего возраста, взаимодействуя с развивающими игрушками, они используют недоминантную моторную кору. Игрушки, разработанные для игры левой рукой, могут улучшить мелкую моторику доминирующей руки, повысить комфорт при их использовании за счет более эргономичного дизайна и способствовать инклюзивности в обучении (Johnston et al., 2007).

Исследования, проводимые в Хорватии, Саудовской Аравии, Малави, Гаити, Австралии с целью оценить качество жизни левшей, указывают на негативный опыт леворуких детей при обучении и использовании различных предметов и аксессуаров в повседневной жизни. Основные проблемы, с которыми сталкиваются леворукие, включают трудности в спорте (например, бросок и ведение мяча в баскетболе, игра в волейбол и настольный теннис, а также правый тормоз на роликовых коньках), в обучении в школе и колледже (столкновение локтями с соседом по парте, использование тетрадей со спиральным переплетом, ручек и ножниц), в игре на музыкальных инструментах (мандолине, скрипке, гитаре) и в повседневных навыках (фотографирование, чистка овощей, вождение автомобиля, перетасовка карт, электронная подпись, когда рука касается сенсорного экрана, а также взаимодействие с дверными ручками, ключами, фотоаппаратами, кофеварками, дрелями и компьютерной мышью) (Alharbi, Hafiz, 2023).

Аксессуары для леворуких людей менее доступны и выше в ценовой категории, что приводит к финансовым затратам и еще большей стигматизации леворуких людей. В приведенных выше исследованиях леворукие люди подчеркивали, что хотели бы в будущем видеть большую осведомленность общества о тех затруднениях, с которыми они встречаются в детских садах, школах, в повседневной жизни, и тем самым

Таблица 1/ Table 1

Процент распространенности праворуких, леворуких школьников и амбидекстров (цит. по: Johnston. et al., 2007)
The percentage of prevalence of right-handed, left-handed schoolchildren and ambidextrous (cited in: Johnston. et al., 2007)

Группа / Group	Праворукие / Right-Handed, %	Леворукие / Left-Handed, %	Амбидекстры / Both-Handed, %
Все / All	85,85	9,85	4,30
Мальчики / Boys	83,56	10,82	5,62
Девочки / Girls	88,23	8,83	2,93

уменьшить дискриминацию, основанную на негативных стереотипах и предрассудках (Račić, Bartolac, 2021; Lainy, 2023).

Учителям и преподавателям следует обеспечить регулярное повышение квалификации, связанное с разнообразием и инклюзивностью в образовательной среде. Такое обучение поможет им осознать свои скрытые предубеждения, снизить риски дискриминации леворуких школьников, раскрыть возможности для создания справедливой среды обучения для всех (Reza, 2022).

Основные причины леворукости

1. Не существует единственной причины развития леворукости. С одной стороны, примерно 25% всех леворуких людей имеют *естественную, или генетическую причину* развития левосторонней латеральности. Наследственность играет здесь ведущую роль. Вероятность проявления леворукости у ребенка существенно варьируется в зависимости от латерального профиля родителей. При наличии леворукости у одного из родителей наблюдается значительное увеличение вероятности леворукости у потомства по сравнению с детьми двух праворуких родителей. Наибольшая вероятность фиксируется в семьях, где оба родителя являются леворукими (до 46%), что подтверждает роль генетических факторов в детерминации функциональной асимметрии (Richards, Segal, 2023).

Исследования по усыновлению также указывают на генетическую основу леворукости в виду того, что ведущая рука усыновленных детей чаще совпадает с ведущей рукой их биологических родителей, а не приемных (Richards, Segal, 2023).

М. Аннет в теории «правого сдвига» объясняет леворукость наличием или отсутствием определенного гена. В 2007 году исследователи обнаружили ген LRRTM1. Это первый ген, который потенциально увеличивает вероятность развития у человека леворукости. Однако даже присутствие этого гена автоматически не гарантирует рождение ребенка с ведущей левой рукой (Richards, Segal, 2023).

Примерно 20% пар монозиготных близнецов состоят из одного праворукого и одного леворукого близнеца. В исследовании 2022 года 36 217 пар близнецов (n = 15 506 пар МЗ; n = 20 711 пар ДЗ) статистически доказано, что ведущая рука была идентична у дизиготных близнецов, а не у монозиготных, которые часто являются зеркальным отображением друг друга. Этот феномен встречается в четыре раза чаще у монозиготных пар, чем у дизиготных (Richards, Segal, 2023).

2. С другой стороны, *патологическая или компенсаторная леворукость* может быть вызвана повреждением головного мозга в процессе родов или дисфункцией головного мозга, которая возникает во внутриутробном периоде развития. Стрессовые, ускоренные или отсроченные роды, а также родовые травмы гораздо

чаще встречаются у тех младенцев, которые впоследствии вырастают леворукими или амбидекстрами. Леворукость в то же время может быть результатом недоношенности, дистонии, асфиксии новорожденного, тяжелых заболеваний и травм в младенчестве (Quintanal, 2011; Rustamova, Khasanova, 2023).

В некоторых случаях леворукость в отличие от естественной, генетической, причины развития может быть результатом задержки в формировании межполушарных связей. Это доказано результатами нейропсихологической практики, в которой, благодаря своевременным психокоррекционным упражнениям, нередки случаи, когда по мере увеличения функционального потенциала левого полушария может происходить «волшебное» превращение леворукого ребенка в праворукого (Rustamova, Khasanova, 2023).

Теория Гешвинда утверждает, что наличие высокого уровня тестостерона в организме матери во время беременности может привести к рождению ребенка с ведущей левой рукой. Тестостерон подавляет рост левого полушария головного мозга, и поэтому большое количество нейронов мигрирует в правое полушарие. Высокоразвитое правое полушарие в этом случае лучше подходит для того, чтобы выполнять языковые и двигательные функции. Возможно, этот феномен может служить объяснением того, почему леворуких мужчин больше, чем женщин (Rustamova, Khasanova, 2023).

3. Наиболее распространенными причинами *вынужденной или приобретенной* леворукости считаются длительная травма правой руки, врожденная аномалия или потеря правой верхней конечности. Если доминирующая правая рука повреждена в возрасте, когда ребенок только начинает осваивать различные манипуляции руками, он старается защитить правую руку и научиться пользоваться левой.

Иногда леворукость может быть результатом социального обучения. Дети склонны произвольно подражать выбору ведущей руки значимых взрослых среди своего социального окружения или сознательно выбирать левостороннюю латеральность, чтобы быть похожими на них (Qo'ldoshev, 2021).

Межполушарная асимметрия психических процессов

Выражения «латерализация мозга» и «асимметрия полушарий» относятся ко всем сенсорным, моторным, эмоциональным и когнитивным способностям, в реализации которых мы можем наблюдать относительное доминирование левого или правого полушария головного мозга.

В животном мире у приматов простые, нетребовательные задачи приводят к симметричности использования обеих сторон тела, в то время как сложные задачи приводят к латерализации, т. е. асимметричности в использовании одной стороны тела. В эволюции человеческого вида растущая сложность действий и разви-

тие речи привели к совершенствованию структуры мозга и, следовательно, к латерализации (Račić, Bartolac, 2021; Richards, Segal, 2023).

Исследование мозга новорожденных с помощью магнитно-резонансной томографии показало, что у праворуких детей проявляется более сильная латерализация функций головного мозга. По мнению авторов, у леворуких младенцев асимметрии полушарий практически не наблюдается. Другими словами, леворукие дети будут более успешно оперировать правой рукой, чем правши левой (Račić, Bartolac, 2021; Foundas et al., 2006; Helmich et al., 2022; Rousson et al., 2009; Sha et al., 2021). У индивидов с левосторонним мануальным предпочтением межполушарные взаимодействия, как правило, формируются на более поздних этапах нейробиологического развития, что обуславливает относительную автономность функционирования правого и левого полушарий. Такая нейрофизиологическая организация может способствовать проявлению повышенных креативных способностей за счет нестандартных нейронных связей и неустойчивых паттернов обработки информации. Вместе с тем наблюдается тенденция к замедленному освоению навыков, требующих скоординированной деятельности обоих полушарий, что может оказывать влияние на динамику когнитивного и моторного развития (Qo'ldoshev, 2021; Rustamova, Khasanova, 2023).

Специализация полушарий, возможно, развилась из базового паттерна латерализации, общего для всех позвоночных, при котором правое полушарие специализируется на обнаружении неожиданных стимулов в окружающей среде и реагировании на них, в то время как левое полушарие участвует в контроле устоявшихся моделей поведения в обычных и знакомых условиях.

В рамках нейробиологического подхода эмоциональная система интерпретируется как эволюционно более древний механизм, функционирующий по принципу аварийного реагирования. Она обладает способностью оперативно прерывать текущую поведенческую программу и инициировать альтернативный поведенческий сценарий на основе автоматических, малорефлективных реакций. Таким образом, можно предположить, что латерализация более примитивной эмоциональной системы, возможно, предшествовала латерализации филогенетически развитой когнитивной системы. Клинические наблюдения свидетельствуют о латерализованной организации эмоциональной регуляции в головном мозге. Отмечается, что правое полушарие преимущественно вовлечено в обработку негативных аффективных состояний. Это подтверждается различиями в эмоциональной реакции у пациентов с очаговыми поражениями левого полушария, демонстрирующих остро выраженную негативную аффективную реакцию, и «реакцией безразличия» у пациентов с правосторонними поражениями. Аномальная эмоциональная реакция пациентов с повреждением правого полушария мозга может быть обусловлена значительным вовлечением правого полу-

шария в эмоциональные функции, точно так же, как языковые нарушения у пациентов с повреждением левого полушария мозга обусловлены доминированием левого полушария в речи (Abril-Ronderos, Alvarado-Rojas, Lamprea, 2023; Gainotti, 2022; Kraus, 2023).

Таким образом, клинические наблюдения, поднявшие проблему асимметрии полушарий в репрезентации эмоций, также подтолкнули к созданию модели эмоциональной латерализации, а именно гипотезы о различной специализации полушарий. Например, в исследовании, посвященном функциональной асимметрии в восприятии эмоциональных выражений лица у здоровых респондентов, установлено, что преимущество правого полушария в распознавании негативных эмоций было больше, чем в распознавании положительных (Abril-Ronderos, Alvarado-Rojas, Lamprea, 2023; Lainy, 2023; Qo'ldoshev, 2022).

В процессе реализации психических функций задействованы оба полушария, но ведущим может быть как правое, так и левое полушарие. Это свидетельствует о существовании специфического двустороннего принципа реализации таких важных функций мозга, как восприятие, внимание, память, мышление, речь. У леворуких людей языковая, моторная и практическая системы могут быть представлены в разных полушариях, в то время как у большинства праворуких все эти функции латерализованы в левом полушарии. Эти выводы согласуются с гипотезой о специфичности тела, которая предполагает, что люди с различным телесным опытом, таким как праворукость или леворукость, будут воспринимать мир по-другому и, следовательно, мыслить иным образом (Johnston et al., 2007; Katsiardani et al., 2019; Lindell, 2023).

Все вышеперечисленное указывает на то, что развитие мозга в процессе онтогенеза у леворуких детей происходит иначе и, соответственно, их психические функции и межфункциональные связи распределяются не так, как у праворуких (Papadatou-Pastou et al., 2020).

Связь леворукости с неврологическими и другими заболеваниями

Леворукость чаще, чем в общей популяции, наблюдается при ряде психиатрических состояний и неврологических заболеваний, включая дислексию, умственную отсталость, аутизм, шизофрению и эпилепсию. Эти данные указывают на возможное совпадение генетических факторов, влияющих как на формирование атипичной мозговой асимметрии, так и на развитие психических расстройств (Alharbi, Hafiz, 2023; Noroozian et al., 2012; Sha et al., 2021).

Генетические исследования продемонстрировали сложные совпадения между генами, способствующими нарушениям развития нервной системы, леворукости и межполушарной асимметрии. В целом, результаты с помощью молекулярных данных демонстрируют, что асимметрия мозга, леворукость и нарушения раз-

вития нервной системы, включая состояния, связанные с речью, частично находятся под влиянием одних и тех же генов (Abbondanza et al., 2023).

Также предполагается, что атипичное развитие коры областей мозга, связанных с лингвистическими функциями, в последующем приводит к затруднениям в устном чтении и правописании. Эти изменения организации головного мозга возникают на ранней стадии внутриутробного развития (стадия миграции нейронов) и выражаются, с одной стороны, как леворукость, а с другой стороны, как дислексическое нарушение (Qo'ldoshev, 2021).

Гетц, Зелник и Далвик на основании 36 исследований с участием более 1000 человек пришли к выводу, что леворукость часто сопутствует расстройству моторной сферы (диспраксии), включающему проблемы с координацией и выполнением сложных двигательных актов. Также в этих исследованиях обнаружена связь между СДВГ и леворукостью (Katsiardani et al., 2019; Kraus, 2023).

В исследованиях Денни, анализирующих данные масштабных опросов населения из 12 европейских стран, было обнаружено, что леворукие взрослые значительно чаще, чем праворукие, испытывают депрессивные симптомы (Johnston et al., 2007).

Результаты исследований физического развития и состояния здоровья леворуких детей показали, что 10-летние леворукие дети несколько отставали в физическом развитии (масса тела и окружность грудной клетки) по сравнению с праворукими детьми того же возраста. Было также установлено, что у леворуких детей младшего школьного возраста чаще встречается астенический невроз. Это сопровождается снижением работоспособности и активности, повышенной утомляемостью, вялостью потерей интереса к новой информации (Rustamova, Khasanova, 2023).

Также исследования подтверждают, что иммунологические расстройства у леворуких детей встречаются в 3 раза чаще, а мигрень и миастения в 2 раза чаще, чем у праворуких (Johnston et al., 2007).

Многие леворукие дети страдают от большого количества проблем со здоровьем, вызванных механическими травмами. Это может быть связано с различиями в функционировании мозга, связанными с пространственным восприятием, синдромом диспраксии, а также факторами окружающей среды, предназначенной для праворуких детей. Доказано, что у леворуких детей, особенно в возрасте от 11 до 14 лет, на 10—12% выше вероятность получить травму, требующую медицинской помощи, например связанную с переломом костей (Johnston et al., 2013).

В целом, исследования показывают, что у части леворуких людей может наблюдаться повышенный риск ряда нарушений, таких как мигрень, аутоиммунные заболевания, диспраксия, синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), а также трудности в обучении и психическом развитии. Существует также связь между атипичной латеральностью и риском раз-

вития речевых расстройств, таких как дислексия и специфические нарушения речи. При этом леворукость может выступать защитным фактором в отношении некоторых состояний, вызванных пренатальным, натальным и постнатальным поражениями левого полушария, вследствие которых происходит частичная взаимозаменяемость функций, активизируются компенсаторные механизмы (Alharbi, Hafiz, 2023; Kraus, 2023; Papadatou-Pastou et al., 2020).

Выявление причинно-следственных факторов, влияющих на когнитивное развитие и здоровье детей, является ключевой задачей для психологов, педагогов и социологов, поскольку физическое и психическое здоровье ребенка влияет на эффективность усвоения им образовательной программы, а также на рост и развитие личности.

Психолого-педагогические особенности леворуких детей

Вследствие атипичной латеральности леворукие дети обладают комплексом существенных особенностей протекания биоэлектрической активности головного мозга. В ряде случаев проявляются задержки в формировании компонентов двигательных функций, которые приводят к динамическим расстройствам: путанице в лево-правой пространственной ориентации, нарушениям движения и установления контроля мочеиспускания, задержке развития речи и памяти, значительным трудностям в овладении письмом и чтением, т. е. затрагивают все виды работы, требующие взаимодействия полушарий головного мозга (Račić, Bartolac, 2021; Lainy, 2023; Lindell, 2023).

Когнитивная сфера многих леворуких детей отличается нестабильным уровнем произвольной регуляции. Например, в сфере внимания процессы волевой регуляции действий развиты слабо, что проявляется в частом переутомлении и снижении концентрации внимания. Одним из эффектов атипичной латеральности является реорганизация функций и их расположения в мозге, возможно, вызывающая неоптимальную «скупенность» когнитивных функций в определенных областях мозга, что может быть причиной особенностей психического и когнитивного развития леворуких детей (Johnston et al., 2013; Johnston et al., 2007).

Большинство леворуких детей испытывают трудности в школе. Им требуются индивидуальный подход, нетрадиционные схемы и специфические методы обучения, а также адаптация структуры урока. Особенности развития леворукости требуют существенного преобразования организации образовательного процесса вследствие специфического функционирования мозга у этих детей. В то время, как их праворукие сверстники усваивают и закрепляют концепции и навыки в процессе обучения на произвольном уровне, детям с ведущей левой рукой приходится «изобретать» сознательные средства для изучения и овладения теми же концепция-

ми и навыками, т. е. они постоянно изобретают свои собственные способы обучения для познания мира и закрепления навыков (Qo'ldoshev, 2021). У детей с доминированием левой руки наблюдается склонность к аналитическому стилю мышления, при котором акцент делается на поэлементном разборе информации. Это приводит к более медленному формированию целостного восприятия, поскольку процессы интеграции частей в единое целое развиты менее выражено. В результате познавательная активность таких детей характеризуется фокусировкой на деталях и постепенным построением общего представления на основе тщательного анализа отдельных компонентов (Qo'ldoshev, 2021).

Как видно из табл. 2 леворукие дети демонстрируют значительное снижение успеваемости почти по всем показателям развития (Papadatou-Pastou et al., 2020). Дети с леворукостью, как правило, хуже справляются с иностранными языками, естественными науками и историей. Количественно различия выражаются в следующих цифрах: леворукие школьники набрали примерно на 6% ниже стандартного отклонения в тестах на словарный запас, на 7% ниже в тестах по математике и на 8% ниже в тестах на понимание, чем праворукие, причем наиболее неблагоприятное положение было отмечено у леворуких мальчиков (Johnston et al., 2013; Quintanal, 2011; Zăvoianu, Ciucă, 2023).

Кроме того, исследуя данные из дневников использования времени, были обнаружены доказательства того, что леворукие дети тратят значительно меньше времени на учебные занятия и значительно больше времени смотрят телевизор. Исследование моделей поведения во время сна у учащихся с особыми потребностями, включая тех, у кого классифицируются леворукость, синдром дефицита внимания/гиперактивности и аутизм, подтверждают, что они действительно имеют тенденцию испытывать больше нарушений сна по сравнению с детьми, развитие которых соответствует общепринятым нормам (Piro, Ortiz, Manouvrier, 2021; Szeszko, Madden, Piro, 1997).

Дислексия, задержка в языковом развитии, трудности в восприятии значения слов, путаница букв при

письме и чтении, зеркальное написание графем чаще встречаются у леворуких школьников. Нарушение общения посредством устной речи, но особенно письменной, является одной из частых проблем, которые приводят к школьной и интеллектуальной неуспеваемости, поскольку процессы обучения и понимания невозможно представить вне прочитанного и написанного слова. Эти особенности напрямую влияют на эффективность приобретения навыков обучения (Qo'ldoshev, 2021; Zăvoianu, Ciucă, 2023).

У части леворуких детей в процессе письма наблюдаются плохо сформированные и ошибочные буквы, игнорируемые линейки, неправильные интервалы между слогами и словами и различия в высоте графем. Почерк часто неустойчивый, неразборчивый и непонятный. Проблемы, возникающие в процессе письма, имеют различные причины, начиная от положения тела и заканчивая серьезными патологиями, возникающими в случаях двигательных и сенсорных нарушений. У некоторых леворуких школьников отмечается снижение темпа при выполнении заданий, требующих тонкой моторной координации, таких как письмо или рисование, тогда как в свободной или спонтанной активности они, напротив, проявляют склонность к гиперактивности. То есть медлительность в движениях пальцев, требующих тонкой координации, может сочетаться с общей двигательной расторможенностью (Kraus, 2023; Mardianto, Makmur, Irwan, 2022; Quintanal, 2011).

Леворукие дети также характеризуются противоречивостью своей психоэмоциональной сферы: потребность в общении — застенчивость, потребность в доминировании — конформизм, потребность в признании и уважении — низкий самоконтроль поведения. Леворукие дети часто демонстрируют повышенную импульсивность и слабую регуляцию поведения. Им сложно адаптироваться к структурированным коллективным условиям с жесткими правилами, что снижает эффективность их социального взаимодействия в группах. В то же время они лучше проявляют себя в индивидуальной деятельности, где имеют возможность проявлять самостоятельность и творческое

Таблица 2/ Table 2

Процентные показатели компетентности детей младшего школьного возраста в различных областях образовательной деятельности в зависимости от ведущей руки (цит. по: Papadatou-Pastou et al., 2020)
Percentage indicators of competence of primary school children in various fields of educational activity, depending on the handedness (cited in Papadatou-Pastou et al., 2020)

Виды оценивания / Types of assessment	Праворукие дети / Right-Handed	Леворукие дети / Left-Handed	Амбидекстры / Both-Handed
Оценка интервьюера / Interviewer Assessed Measure	64,36	63,03	60,50
Оценка педагога / Educationalist Assessed Measure	64,20	64,15	63,11
Социальная компетентность / Social competence	79,39	74,35	70,07
Обучение / Learning	83,45	76,70	75,18
Общая двигательная активность / Gross Motor	90,84	88,79	83,94
Мелкая моторика / Fine Motor	85,07	74,68	70,80
Выразительность речи / Expressive English	80,01	80,19	77,37
Понимание речи / Receptive English	85,58	80,84	76,64

мышление. У детей с ведущей левой рукой в образовательной среде часто выявляются следующие проблемы: академическая неуспеваемость, неусидчивость, снижение адаптивных возможностей, неврозы, повышенная возбудимость, проявления чрезмерной эмоциональной лабильности, тревожность (Qo'ldoshev, 2021).

Таким образом, обучение в массовой школе является довольно серьезным стрессом для леворуких школьников с учетом их возможностей. Следовательно, школьная среда выступает своеобразным тормозом психического развития леворуких детей, а процесс обучения осложняется методами тестирования и преподавания, поскольку ни одна из современных образовательных методик не учитывает индивидуальные особенности леворуких школьников (Reza, 2022).

Заключение

Имея иную организацию мозга, леворукие дети начинают сталкиваться с трудностями уже в начальной школе, в силу того, что все доступные в настоящее время учебно-методические комплексы, методы обучения и используемый учебный материал ориентированы на механизмы работы левого полушария головного мозга с меньшим вовлечением правого.

Обзор современной научной литературы указывает на то, что массовая образовательная система испытывает значительные ограничения в техническом оснащении и в подготовке педагогических кадров с точки зрения личностных и профессиональных компетенций к работе с леворукими школьниками.

Традиционное среднее образование по-прежнему практически игнорирует проблему обучения детей с правополушарной латеральностью.

Что касается трудностей реализации интегрированной формы обучения для леворуких учащихся начальной школы, то основными причинами могут быть:

— неподготовленность педагогического коллектива к работе с детьми с особенностями развития как индивидуальным вариантом нормы;

— применение унифицированного темпа образовательного процесса без учета специфики восприятия и когнитивных особенностей детей с преобладанием правополушарного типа мышления;

— недостаточная разработанность и внедрение модифицированных форм обучения для особых детей с учетом их потребностей.

Следует добавить, что обеспечение эффективного и инклюзивного образовательного процесса требует от школьного учителя не только базовой методической подготовки, но и владения расширенным спек-

тром профессиональных компетенций. В их число входят способности к реализации коррекционных программ, проведение психолого-педагогической диагностики и интерпретации полученных данных, оказание консультативной поддержки учащимся и их родителям, а также содействие социальной адаптации, профилактике эмоционально-поведенческих нарушений и формированию культурно-образовательных ориентиров. По этой причине концепция построения системы среднего образования для школьных учителей и психологов должна основываться на определенных рекомендациях:

- соблюдение фундаментальных оснований педагогической деятельности, включая нормативно-профессиональные ориентиры;

- внедрение модели подготовки, основанной на сформированности ключевых умений и навыков и обеспечивающей интеграцию теоретических знаний, практических умений и личностных качеств;

- последовательная система формирования профессионального становления, охватывающая различные стадии и направленная на эффективную реализацию специальных программ (как вариантов нормы обучения), например программы, основывающейся на дифференцированном обучении первоклассников с правополушарным и левополушарным восприятием в начальной школе (Rustamova, Khasanova, 2023).

Исследованиями также подтверждаются психологические проблемы большинства детей с правополушарной латеральностью и аргументируется необходимость нейропсихологической поддержки леворуких детей в процессе обучения в образовательных учреждениях (Rustamova, Khasanova, 2023).

Несмотря на ограниченное количество исследований, специально изучающих леворуких детей, существует несколько стратегий, которые могли бы помочь им улучшить психологическое благополучие. Одним из направлений работы может стать устранение социальной стигматизации, связанной с леворукостью, разработка образовательных программ и проведение кампаний по информированию общественности. Другой стратегией могло бы быть предложение консультационных услуг, адаптированных к уникальному опыту леворуких людей. Кроме того, для устранения когнитивных различий можно было бы разработать программы когнитивного тренинга, направленные на улучшение навыков пространственного мышления у детей с ведущей левой рукой. Понимание взаимосвязи между леворукостью и психологическими проблемами может иметь большое значение для родителей, педагогов и специалистов в области психического здоровья (Lanning, Christman, Fugett, 2023).

Список источников / References

1. Abbondanza, F., Dale, Ph.S. Wang, C.A., Hayiou-Thomas, M.E., Toseeb, U., Koomar, T.S., Wigg, K.G., Feng, Y., Price, K.M., Kerr, E.N., Guger, S.L., Lovett, M.W., Strug, L.J., van Bergen, E., Dolan, C.V., Bruce Tomblin, J., Moll, K., Schulte-Körne, G., Paracchini, S. (2023). Language and reading impairments are associated with

- increased prevalence of non-right-handedness. *Child Development*, 94(4), 970—984. <https://doi.org/10.1111/cdev.13914>
2. Abril-Ronderos, J.P., Alvarado-Rojas, C., Lamprea, M.R. (2023). Hemispheric asymmetry in the processing of an emotional working memory task. *International Journal of Psychophysiology*, 188, 55—61. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2023.03.008>
 3. Alharbi, K.K., Hafiz, T.A. (2023). The effects of hand preference on measures of psychological well-being in a sample of older adults in the Kingdom of Saudi Arabia. *Cureus*, 15(5), Article e39058. <https://doi.org/10.7759/cureus.39058>
 4. Foundas, A.L., Corey, D.M., Hurley, M.M., Heilman, K.M. (2006). Verbal dichotic listening in right and left-handed adults: Laterality effects of directed attention. *Cortex*, 42(1), 79—86. [https://doi.org/10.1016/s0010-9452\(08\)70324-1](https://doi.org/10.1016/s0010-9452(08)70324-1)
 5. Gainotti, G. (2022). Hemispheric asymmetries for emotions in non-human primates: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 14, Article 104830. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104830>
 6. Helmich, I., Meyer, C., Voelk, M., Coenen, J., Mueller, S., Schepmann, J., Lausberg, H. (2022). The pantomime of mental rotation: Left-handers are less lateralized. *Neuropsychologia*, 176(5), Article 108385. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2022.108385>
 7. Johnston, D.W., Nicholls, M.E.R., Shah, M., Shields, M.A. (2013). Handedness, health and cognitive development: Evidence from children in the NLSY. *Journal of the Royal Statistical Society*, 176(4), 841—860. <https://doi.org/10.1111/j.1467-985X.2012.01074.x>
 8. Johnston, D.W., Shah, M., Shields, M.A. (2007). Handedness, time use and early childhood development. *Demography*, 46(2), 281—301.
 9. Katsiardani, A.-A., Katsiardanis, K., Korca, Z., Katsiardani, K.-P. (2019). P411 A systematic approach to health related problems and hand dominance in all children with special needs in the special schools, in Magnesia county, Greece. *Archives of Disease in Childhood*, 104(Suppl 3), A320—A321. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2019-epa.757>
 10. Kraus, E. (2023). *Beyond Left and Right Handedness: A Practice-based Approach to Assessing and Analysing Handedness Dimensions and Types*. Cham: Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-24389-9>
 11. Lainy, R. (2023). Left-handedness attempts at dyslateralization, duress, and performance in reading and writing. In: R. Lainy (Ed.), *Disability, Diversity and Inclusive Education in Haiti: Learning, Exclusion and Educational Relationships in the Context of Crises* (pp. 190—216). New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/b23239-12>
 12. Lanning, M.D., Christman, S.D., Fugett, A. (2023). Social comparison and handedness: Mixed-handers are less susceptible to egocentric biases in judgments about others' performance. *Personality and Individual Differences*, 205(1), Article 112104. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112104>
 13. Lindell, A.K. (2023). Do left-handed older adults have superior visual memories? *Perceptual and Motor Skills*, 130(5), 1819—1833. <https://doi.org/10.1177/00315125231185166>
 14. Mardianto, M., Makmur, S., Irwan, S. (2022). Left-handed-friendly education in Indonesia (Perceptions, barriers, and efforts to overcome problems experienced by teachers). *Jurnal Kependidikan*, 8(4), 1018—1028. <https://doi.org/10.33394/jk.v8i4.6378>
 15. Mariani, F., Mercier, M., Pensieroso, L. (2023). Left-handedness and economic development. *Journal of Economic Growth*, 28, 79—123. <https://doi.org/10.1007/s10887-022-09212-6>
 16. Noroozian, M., Shadloo, B., Shakiba, A., Panahi, P. (2012). Educational achievement and other controversial issues in left-handedness: A neuropsychological and psychiatric view. In: T. Dutta, M. K. Mandal, S. Kumar (Eds.), *Bias in human behavior* (pp. 41—82). Hauppauge: Nova Science Publishers.
 17. Papadatou-Pastou, M., Ntolka, E., Schmitz, J., Martin, M., Munaf, M.R., Ocklenburg, S., Paracchini, S. (2020). Human handedness: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(6), 481—524. <https://doi.org/10.1037/bul0000229>
 18. Piro, J.M., Ortiz, C., Manouvrier, L. (2021). Sleep behaviors and handedness in gifted and non-gifted children. *Developmental Neuropsychology*, 46(5), 425—434. <https://doi.org/10.1080/87565641.2021.1973473>
 19. Qo'ldoshev, R. (2021). Psychological aspects of left-handedness: Concept, causes, and peculiarities. *Psychology and Education*, 58(1), 4981—4988. <https://doi.org/10.17762/pae.v58i1.1719>
 20. Qo'ldoshev, R. (2022). Pedagogical support for left-handed students in primary school and technologies used in teaching writing. *International Journal of Culture and Modernity*, 11, 324—430. <https://doi.org/10.51699/ijcm.v11i.156>
 21. Quintanal, J.D. (2011). Los buenos hbitos de escritura, empiezan en la escuela, lo mismo para diestros que zurdos. *Educación XXI*, 14(1), 157—177. <https://doi.org/10.5944/educxx1.14.1.267>
 22. Račić, L., Bartolac, A. (2021). Iskustvo svakodnevnog življenja ljevorukih osoba. *Journal of Applied Health Sciences*, 7(2), 137—149. <https://doi.org/10.24141/1/7/2/4>
 23. Reza, F. (2022). Inclusive preschool classrooms. *International Journal of Education and Evaluation*, 8(2), 44—47.
 24. Richards, G., Segal, N.L. (2023). Handedness in twins reared apart: A review of the literature and new data. *Neuropsychologia*, 184, Article 108523. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2023.108523>
 25. Rousson, V., Gasser, T., Cafilisch, J., Oskar, G.J. (2009). Neuromotor performance of normally developing left-handed children and adolescents. *Human Movement Science*, 28(6), 809—817. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2009.06.001>

26. Rustamova, N.B., Khasanova, D.A. (2023). Comparative Characteristic of Morphometric Parameters in Right-Handed and Left-Handed of the II Period of Childhood. *American Journal of Medicine and Medical Sciences*, 13(5), 656—658. doi:10.5923/j.ajmms.20231305.23
27. Sha, Zh., Pepe, A., Schijven, D., Carrion-Castillo, A., Roef, J.M., Westerhausen, R., Joliotb, M., Fishera, S.E., Crivellob, F., Francksa, C. (2021). Handedness and its genetic influences are associated with structural asymmetries of the cerebral cortex in 31,864 individuals. *Neuroscience*, 118(47), Article e2113095118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2113095118>
28. Szeszko, Ph.R., Madden, G.M., Piro, J.M. (1997). Factor analyses of handedness items in left and right-handed intellectually gifted and nongifted children. *Cortex*, 33(3), 579—584. [https://doi.org/10.1016/s0010-9452\(08\)70239-9](https://doi.org/10.1016/s0010-9452(08)70239-9)
29. Zăvoianu, E.A., Ciucă, S.G. (2023). The left-handed child and learning difficulties. *Tecnum Social Sciences Journal*, 43(1), 129—135. <https://doi.org/10.47577/tssj.v43i1.8766>

Информация об авторе

Екатерина Сергеевна Донскова, старший преподаватель кафедры психологии, гуманитарный факультет, Кыргызско-Российский Славянский университет (КРСУ), г. Бишкек, Кыргызстан, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2990-4076>, e-mail: sunnysideofthirty@yandex.ru

Information about the author

Ekaterina S. Donskova, senior lecturer of the Department of Psychology, Faculty of Humanities, Kyrgyz-Russian Slavic University, Bishkek, Kyrgyzstan, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2990-4076>, e-mail: sunnysideofthirty@yandex.ru

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The author declares no conflict of interest.

Поступила в редакцию 06.10.2024

Поступила после рецензирования 18.04.2025

Принята к публикации 15.07.2025

Опубликована 30.03.2026

Received 2024.10.06.

Revised 2025.04.18.

Accepted 2025.07.15.

Published 2026.03.30.

Обзорная статья | Review paper

Практики заботы о себе: концептуализация, формы и измерение

А.А. Букина ✉, К.Ю. Ерицын

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»,
Санкт-Петербург, Российская Федерация
✉ bukinaarina505@gmail.com

Резюме

Контекст и актуальность. В статье представлен обзор подходов к изучению практик заботы о себе (self-care practices) — важному аспекту здоровья и благополучия, интерес к которому в настоящее время находится на подъеме. **Цель.** Систематизация имеющихся в современной зарубежной научной литературе знаний о практиках заботы о себе. **Методы и материалы.** Нарративный обзор литературы. **Выводы.** Анализ работ показал, что данный феномен остается недостаточно концептуализированным и нечетко дифференцированным от смежных концептов — самопомощи и самоменеджмента. Принципиальным отличием является применимость практик заботы о себе не только в контексте лечения заболеваний, но и в повседневной жизни здоровых людей. Это позволяет рассматривать их как небольшие осознанные, целенаправленные и повторяющиеся проактивные и реактивные действия, выполнение которых человек контролирует сам, направленные на регулирование и поддержание состояния, здоровья и благополучия. В литературе выделяется множество доменов заботы о себе как в личной, так и в профессиональной сфере, что создает сложность в классификации. Границы между доменами остаются условными, и одни и те же практики могут быть отнесены к разным доменам в зависимости от подхода исследователя и восприятия пользователя. Существующие шкалы, направленные на измерение практик заботы о себе, в основном фиксируют частоту и/или факт их использования и не учитывают мотивацию, регулярность и контекст выполнения действий.

Ключевые слова: практики заботы о себе, самопомощь, самоменеджмент, здоровье, благополучие, стресс, методы измерения

Финансирование. Исследование осуществлено в рамках Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ.

Для цитирования: Букина, А.А., Ерицын, К.Ю. (2026). Практики заботы о себе: концептуализация, формы и измерение. *Современная зарубежная психология*, 15(1), 106–116. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150109>

Self-care practices: conceptualization, forms and measurement

A.A. Bukina ✉, K.Yu. Eritsyin

HSE University, Saint Petersburg, Russia
✉ bukinaarina505@gmail.com

Abstract

Context and relevance. This article provides an overview of approaches to the study of self-care practices — an important aspect of health and well-being that is currently attracting growing interest. **Objective.** To systematize the knowledge on self-care practices available in contemporary international scientific literature. **Methods and materials.** Narrative literature review. **Conclusions.** Analysis of the studies revealed that this phenomenon remains insufficiently conceptualized and poorly differentiated from related concepts — self-help and self-management. A fundamental distinction lies in the applicability of self-care practices not only in the context of treating illnesses but also in the daily lives of healthy people. This allows them to be viewed as small, conscious, purposeful, and repetitive proactive and reactive actions, the performance of which a person controls themselves, aimed at regulating and maintaining their condition, health, and well-being. The literature identifies numerous domains of self-care in both personal and professional spheres, which creates complexity in classification. The boundaries between domains remain arbitrary, and the same practices may be attributed to different domains depending on the researcher's approach and the user's

perception. Existing scales designed to measure self-care practices primarily record the frequency and/or occurrence of their use and do not account for motivation, regularity, and the context in which actions are performed.

Keywords: self-care practices, self-help, self-management, health, well-being, stress, measurement methods

Funding. The research was carried out within the framework of the HSE Fundamental Research Program.

For citation: Bukina, A.A., Eritsyen, K.Yu. (2026). Self-care practices: conceptualization, forms and measurement. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(1), 106—116. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150109>

Введение

В последние годы концепция заботы о себе стала объектом активных исследований, получив признание научного сообщества как важный элемент поддержания здоровья и благополучия. Практики заботы о себе играют значимую роль в снижении нагрузки на систему здравоохранения, так как позволяют человеку самостоятельно управлять своим состоянием (Gallagher et al., 2025). Тем не менее, несмотря на активное внимание к данной теме, в литературе наблюдается разнообразие подходов к определению и классификации практик заботы о себе. Кроме того, существует ряд смежных концепций, таких как самопомощь (self-help) и самоменеджмент (self-management), которые пересекаются с практиками заботы о себе, что создает необходимость в разграничении данных понятий.

Цель данного обзора заключается в систематизации существующих знаний о практиках заботы о себе. **Задачи** данной работы — рассмотреть основные подходы к определению данных практик, а также их отличительные особенности; сформировать классификацию практик заботы о себе и систематизировать методы измерения заботы о себе, которые используются в исследованиях.

Практики заботы о себе: многообразие определений и концептуализаций

Рассмотрение более 29 определений заботы о себе, используемых в научной литературе, позволило выделить несколько ключевых характеристик концептуализации заботы о себе: предполагаемый эффект использования практик самопомощи, контекст их использования и формат использования.

Предполагаемый эффект использования практик заботы о себе. В многообразии определений того, что является практиками заботы о себе, ключевым объединяющим моментом является указание на потенциальный эффект или цель использования практики. В литературе основное внимание уделяется трем ключевым эффектам практик заботы о себе — а именно их влиянию на здоровье, благополучие и стресс.

Определения, связанные со *здоровьем*, отражают несколько ключевых аспектов, акцентируя внимание на разных уровнях профилактических воздействий, к которым они могут относиться. Например, они могут

касаться снижения риска возникновения заболевания (первичная и вторичная профилактика), эффективной борьбы с существующими заболеваниями (лечение) (World Health Organization, 2023) или эффективной реабилитации после перенесенного заболевания (третичная профилактика) (Rijken et al., 2008). В ряде определений влияние на здоровье может быть рассмотрено крайне широко, как его улучшение, поддержание и укрепление (Martínez et al., 2021) или просто как часть более здорового образа жизни (Dorociak et al., 2017). Другие определения фокусируются на эффектах от практик заботы о себе на смежный, однако более широкий концепт благополучия, как в целом, так и на его отдельные компоненты: духовный, эмоциональный и физический (Moore et al., 2011; Downing, Brackett, Riddick, 2021). Данное широкое понимание может привести к пониманию практик заботы о себе как крайне широкого спектра действий, включая заполнение налоговой декларации или поздравление друга с днем рождения. В некоторых источниках забота о себе включает любую деятельность, которую человек совершает, чтобы чувствовать себя хорошо (Richards, Campenni, Muse-Burke, 2010).

Еще одно смежное понимание фокусируется на *благополучии* / благоприятном состоянии как *отсутствии или преодолении стресса*. Объектом изучения в таком случае преимущественно являются представители помогающих профессий, в первую очередь медицинские работники, которые регулярно сталкиваются со стрессом и риском выгорания, а также ситуациями смерти и умирания (Kirby et al., 2024; Özparlak et al., 2025; Stilos, 2024). Другими категориями, заметными в исследованиях данной проблематики, являются психологи, психотерапевты (Baker, Gabriel, 2021; Eaves et al., 2021; Brillon et al., 2023), социальные работники (Maddock, McGuigan, McCusker, 2024; Bressi, Vaden, 2017; Ratcliff, 2024). Для этих профессиональных групп также могут быть свойственны травматичный опыт и выгорание. Для всех перечисленных групп способность регулировать собственное состояние и эффективно коммуницировать, а значит, и использовать практики заботы о себе, являются профессионально важными качествами. Способность эффективно заботиться о себе в профессиональном контексте может даже пониматься как этическое требование к данным специалистам (Guler, Ceyhan, 2021; Linton, Koonmen, 2020; Rokach, Boulazreg, 2022; DeMarchis, Friedman, Eyrich Garg, 2021). Другой категорией, которая также

подвержена стрессу и выгоранию, являются люди, которые неформально заботятся о людях с хроническими заболеваниями; к ним относятся родственники, семья, друзья больного (Zhai et al., 2023; van Roij et al., 2021; Liu, Lou, Xu, 2024).

Формат использования практик заботы о себе. Анализ ожидаемых эффектов от практик заботы о себе позволяет говорить о том, что практики могут быть как проактивными, так и реактивными. Проактивные практики включают меры, которые направлены на предотвращение негативных последствий в личной и профессиональной сферах. К проактивному применению практик можно отнести активности по предупреждению заболеваний, ведению здорового образа жизни, поддержанию благополучия и предотвращению стресса, в том числе профессионального. В свою очередь, реактивные практики ориентированы на восстановление состояния человека после возникших трудностей. В личной сфере они могут выполняться с целью восстановления здоровья, снижения стресса и его негативных последствий, улучшения различных сфер благополучия, если в них имеются проблемы. В профессиональном контексте реактивное использование практик направлено на снижение стресса и усталости, а также на преодоление трудностей, которые связаны с работой.

Следует отметить, что забота о себе не обязательно требует перестройки всего образа жизни, а может включать в себя небольшие (Fiodorova, Farb, 2022) повседневные (Town et al., 2024) действия. Она предполагает осознанность, т. е. понимание человеком своего состояния, и самоконтроль, позволяющий управлять этим состоянием (Martínez et al., 2021). Практики заботы о себе выполняются намеренно и требуют постоянных усилий (Tulu et al., 2021), при этом предполагается, что человек самостоятелен в выборе и использовании практик, полагается на собственные силы и не зависит от внешнего контроля (Martínez et al., 2021).

Смежные концепты. Термин «забота о себе» в отдельных случаях может быть сложно отличим от смежных концептов, таких как «самопомощь» и «самоменеджмент». В отличие от заботы о себе, самопомощь и самоменеджмент ассоциируются с клиническим лечением или различными интервенциями, направленными на решение конкретных проблем (Town et al., 2024). Забота о себе распространяется на всех людей, включая тех, у кого нет заболеваний (Rijken et al., 2008).

Одними из ключевых аспектов различия между заботой о себе, самопомощью и самоменеджментом являются степень вовлеченности других людей в инициирование и выполнение данных практик, а также цель, с которой они выполняются. Забота о себе подразумевает действия, выполняемые человеком независимо (Richmond, Connolly, 2021), но также предполагает возможность обращения за помощью к профессионалам при необходимости (Jaminola et al., 2023; Town et al., 2024). В настоящее время для заботы о себе могут использоваться не только советы специалистов, но и инструменты искусственного интеллекта, предлагаю-

щие персонализированные рекомендации (Capel et al., 2024), а также мобильные приложения и устройства, помогающие освоить и применять практики заботы о себе (Rezaee et al., 2024; Wong et al., 2024).

Самоменеджмент же определяется как способность человека справляться с симптомами и ограничивать прогрессирование болезни через изменения в образе жизни и повседневные действия, которые могут выполняться с помощью профессионалов и поддержки сообщества (Richmond, Connolly, 2021). Самоменеджмент включает в себя участие семьи, сообщества и медицинских работников, которые помогают управлять симптомами, лечением и изменением образа жизни (Richard, Shea, 2011); участие медицинского персонала при этом является ключевым (Rijken et al., 2008). В современном мире это может включать не только личные встречи с медицинскими специалистами, но и онлайн-коммуникацию, использование веб-приложений и устройств (Wilson et al., 2024). Самоменеджмент направлен на сокращение влияния хронического заболевания на физическое состояние и функционирование, борьбу с психологическими последствиями болезни, а также достижение контроля над своей жизнью (Rijken et al., 2008). Так, самоменеджмент включает в себя реактивные практики, которые направлены на борьбу с уже имеющимся заболеванием; но в данных действиях также есть и проактивная часть, которая связана с умением контролировать свое состояние и ведением здорового образа жизни, которые могут предотвратить ухудшение здоровья. Относительно связи между заботой о себе и самоменеджментом, в статьях самоменеджмент рассматривается как подкатегория заботы о себе (Ferguson et al., 2024; Richard, Shea, 2011), релевантная для людей с определенными расстройствами. В этой связи существуют еще два понятия: самоконтроль и управление симптомами. Самоконтроль, являющийся частью самоменеджмента, включает осознание и измерение физиологических параметров или симптомов, а управление симптомами, как часть самоконтроля и самоменеджмента, предполагает осознание и реакцию на происходящие изменения (Richard, Shea, 2011).

В отличие от самоменеджмента, самопомощь включает использование внешних ресурсов, которые обучают людей управлению своим состоянием, с минимальным или отсутствующим контактом с медицинским персоналом (Richmond, Connolly, 2021). Группы самопомощи представляют собой еще одну форму этого подхода, объединяя людей с общим заболеванием для взаимной поддержки и обмена личным опытом (Richmond, Connolly, 2021). В контексте самопомощи также можно заметить, что она включает в себя реактивные действия, так как какая-либо проблема уже имеется, и проактивные действия, которые не допускают ухудшение этой проблемы.

Связь между самопомощью и самоменеджментом заключается в том, что материалы по самопомощи служат инструментом, с помощью которого люди с различными заболеваниями могут научиться эффективно

контролировать и регулировать свое состояние (Varley, Webb, Sheeran, 2011). Кроме того, участие в группах самопомощи может способствовать развитию навыков самоменеджмента (Hedlund, Landstad, Tritter, 2019).

Концепты заботы о себе, самопомощи и самоменеджмента представляют собой взаимосвязанные подходы, каждый из которых фокусируется на действиях, которые предпринимает человек для управления своим состоянием.

Классификация практик заботы о себе

Если обратиться к конкретным эмпирическим исследованиям практик заботы о себе, то можно выделить их крайнюю гетерогенность. Одним из очевидных оснований для их первичной классификации является выделение контекста их использования: личного или профессионального.

Профессиональная забота о себе фокусируется на практиках, способствующих поддержанию благополучия в контексте профессиональных ролей и обязанностей. Она может быть определена как «...процесс целенаправленного вовлечения в практики, которые способствуют эффективному и соответствующему использованию себя в профессиональной роли в контексте поддержания целостного здоровья и благополучия» (Lee, Miller, 2013, с. 98). Внутри профессиональной заботы о себе можно выделить домены практик, специально ориентированных на психологов и психотерапевтов. Эти прак-

тики способствуют эффективному преодолению профессиональных вызовов, поддержанию благополучия и профессиональной эффективности (Norcross, 2000; Dogociak et al., 2017). Еще одной группой практик заботы о себе являются практики для социальных работников. Они включают стратегии для управления неопределенностью и эмоциональными вызовами, возникающими в работе с клиентами, которые помогают адаптировать Я в ответ на профессиональные переживания и осмысливать изменения, происходящие в результате работы (Bressi, Vaden, 2017). В литературе выделены конкретные практики, ориентированные на медицинский персонал. Также существуют общие практики заботы о себе в профессиональном контексте, применимые к специалистам различных областей, формирующие еще один домен. Такие практики применимы к социальным работникам, педагогам, медицинским работникам и организаторам здравоохранения, а также потенциально и иным представителям помогающих профессий (Lee, Miller, Bride, 2019). Краткое описание доменов и форм практик профессиональной заботы о себе представлены в табл. 1.

Практики, направленные на поддержание личного благополучия и применимые вне зависимости от профессионального контекста, описаны в литературе существенно более подробно и дробно. Чаще всего в литературе можно встретить выделение доменов на основании разных сфер жизни, которые нуждаются во внимании и заботе: физический, социальный, духовный, психологический. Не вступая в противоречие с указанным делением также можно выделить отдель-

Таблица 1 / Table 1

Домены профессиональных практик заботы о себе
 Domains of professional self-care practices

Домен	Практики
Профессиональная забота о себе для психологов и психотерапевтов	1. Профессиональная осознанность: признание того, что работа в психотерапии может быть тяжелой и требовать значительных усилий; избегание иллюзорных ожиданий и самообвинений; осознание полезности своей работы; личная терапия (Norcross, 2000); осознание своего состояния, потребностей и принятие осознанных решений для управления трудностями, связанными с работой (Norcross, 2000; Dogociak et al., 2017); отслеживание чувств и реакций на клиентов; отслеживание факторов, повышающих профессиональный стресс (Dogociak et al., 2017). 2. Профессиональное развитие: участие в мероприятиях, способствующих развитию; установление связей с ключевыми организациями в профессиональной сфере; участие в социальных и общественных мероприятиях, связанных с работой; поддержание актуальности профессиональных знаний (Dogociak et al., 2017); поддержание разнообразия в формах терапии, профессиональных занятиях и типах клиентов/пациентов; создание индивидуально разработанного метода развития; создание оптимальной рабочей среды (Norcross, 2000)
Профессиональная забота о себе для социальных работников	Самовыражение и творчество (ведение дневника, творческое письмо, художественные начинания и пр.); коммуникативные практики (дискуссии с элементами психообразования) (Bressi, Vaden, 2017); практики осознанности (Ratcliff, 2024; Maddock, McGuigan, McCusker, 2024); самосострадание; разграничение личной жизни и работы; позитивное мышление (Maddock, McGuigan, McCusker, 2024)
Профессиональная забота о себе для медицинских работников	Осознание текущего момента (концентрация на дыхании, ощущениях); осознание своих эмоций, мыслей и реакций; самосострадание (Kirby et al., 2024; zparlak et al., 2025); рефлексивное письмо (Stilos, 2024)
Общие практики профессиональной заботы о себе	Решение проблем на работе при возникновении трудностей; признание успехов на работе; перерывы в течение рабочего дня и избегание чрезмерной нагрузки, отпуск; выполнение задач в отведенное для этого время; обращение за поддержкой к коллегам; поиск возможностей для профессионального развития (Lee, Miller, Bride, 2019; Dogociak et al., 2017)

Domain	Practices
Professional self-care for psychologists and psychotherapists	1. Professional awareness: acknowledging that working in psychotherapy can be difficult and require significant effort; avoiding unrealistic expectations and self-blame; recognizing the value of one's work; personal therapy (Norcross, 2000); awareness of one's own state and needs, and making informed decisions to manage work-related difficulties (Norcross, 2000; Dorociak et al., 2017); monitoring feelings and reactions toward clients; monitoring factors that increase professional stress (Dorociak et al., 2017). 2. Professional development: participating in events that promote development; establishing connections with key organizations in the professional field; participating in social and community events related to work; keeping professional knowledge up to date (Dorociak et al., 2017); maintaining diversity in therapeutic approaches, professional activities, and client/patient types; creating a personalized development plan; establishing an optimal work environment (Norcross, 2000)
Professional self-care for social workers	Self-expression and creativity (journaling, creative writing, artistic pursuits, etc.); communication practices (discussions incorporating elements of psychological education) (Bressi, Vaden, 2017); mindfulness practices (Ratcliff, 2024; Maddock, McGuigan, McCusker, 2024); self-compassion; work-life balance; positive thinking (Maddock, McGuigan, McCusker, 2024)
Professional self-care for healthcare workers	Mindfulness (focusing on breathing and bodily sensations); awareness of one's emotions, thoughts, and reactions; self-compassion (Kirby et al., 2024; zparlak et al., 2025); reflective writing (Stilos, 2024)
General practices for professional self-care	Resolving workplace issues when difficulties arise; acknowledging professional achievements; taking breaks during the workday and avoiding excessive workload; taking time off; completing tasks within the allotted time; seeking support from colleagues; seeking opportunities for professional development (Lee, Miller, Bride, 2019; Dorociak et al., 2017)

ный домен практик, специфичных для людей с хроническими заболеваниями. Фактически, этот домен соответствует понятию самоменеджмента, описанному выше. Кроме того, можно выделить практики заботы о себе для людей, неформально ухаживающих за близкими с хроническими заболеваниями. Эти практики заботы относятся к личному домену заботы о себе, однако они во многом схожи с профессиональными практиками.

Все перечисленные выше личные домены практик заботы о себе представлены в табл. 2, в которой для каждого из них указаны конкретные практики, выделенные различными авторами. Следует учесть, что из-за различий в подходах и критериях, используемых исследователями, практики, относящиеся к одному домену, могут пересекаться или находиться в другом домене, выделенном другими авторами. Такая вариативность объясняется многогранностью и сложностью концепции заботы о себе.

Таблица 2 / Table 2

Домены личных практик заботы о себе
Domains of personal self-care practices

Домен	Практики
Физический — направлен на оптимизацию физического функционирования и его безопасности (Lee, Miller, 2013)	1. Физическая активность: целенаправленная физическая активность и спорт (поднятие тяжестей, поход в тренажерный зал, плавание, бег, растяжка, кикбоксинг, йога, катание на велосипеде, танцы) (Lee, Miller, 2013; Richards, Campenni, Muse-Burke, 2010; Moore et al., 2011; Cook-Cottone, Guyker, 2018); физическая активность в результате выполнения домашних дел и повседневных действий (интимные отношения, прогулки) (Lee, Miller, 2013; Richards, Campenni, Muse-Burke, 2010; Moore et al., 2011). 2. Питание: питьевой режим; употребление разнообразных питательных продуктов (например, овощей, белковых продуктов, фруктов и злаков); планирование питания и перекусов (Cook-Cottone, Guyker, 2018); здоровое питание (Lee, Miller, 2013; Moore et al., 2011). 3. Достаточный сон (Lee, Miller, 2013). 4. Профилактика болезней и общее поддержание здоровья: регулярное ежедневное медицинское самообслуживание (прием лекарств, витаминов); соблюдение ежедневной гигиены; избегание злоупотребления психоактивными веществами; посещение профилактических и поддерживающих медицинских приемов (Cook-Cottone, Guyker, 2018)
Социальный — включает в себя практики взаимодействия с другими людьми и поиск поддержки (Lee, Miller, 2013; Cook-Cottone, Guyker, 2018; Moore et al., 2011)	Участие в жизни своего сообщества (Lee, Miller, 2013); присутствие в общественных местах и на мероприятиях (Lee, Miller, 2013; Dorociak et al., 2017); общение с семьей, друзьями, людьми, которые хорошо к вам относятся, в том числе по телефону или онлайн (Lee, Miller, 2013; Cook-Cottone, Guyker, 2018; Moore et al., 2011; Dorociak et al., 2017); разделение переживаний с людьми (Cook-Cottone, Guyker, 2018)

Домен	Практики
Духовный — направлен на управление стрессом, преодоление кризисов (Некмати Роиу et al., 2022) и обретение внутреннего спокойствия и умиротворения (Lee, Miller, 2013)	1. Религиозные практики: участие в религиозных церемониях и ритуалов; изучение религиозной литературы; прослушивание религиозной музыки (Moore et al., 2011); молитва (Lee, Miller, 2013; Moore et al., 2011). 2. Нерелигиозные практики: медитация; рефлексия; проведение времени на природе (Lee, Miller, 2013); чтение вдохновляющих книг (Moore et al., 2011)
Психологический — направлен на поддержание внутреннего равновесия, эмоциональной устойчивости через использование практик осознанности, сострадания к себе, планирования и расслабления	1. Осознанность: осознание мыслей, чувств, тела и своих сильных сторон; намеренный выбор мыслей и чувств для управления действиями (Cook-Cottone, Guyker, 2018); понимание стрессовых триггеров; активное решение проблем (Lee, Miller, 2013). 2. Сострадание к себе и жизненные цели: принятие неудач как части жизни; поддерживающий внутренний диалог; разрешение себе испытывать эмоции; чувство значимости и цели в работе, учебе и личной жизни (Cook-Cottone, Guyker, 2018). 3. Досуг и расслабление: творчество (рисование, музыка, пение, письмо); наблюдение за искусством, природой или фильмами; расслабление через музыку, подкасты или природные звуки; чтение и письмо; использование ароматов (свечи, выпечка, природа) (Cook-Cottone, Guyker, 2018); время наедине и вне дома (Moore et al., 2011); командные игры; общение с питомцами (Lee, Miller, 2013). 4. Порядок и планирование: поддержание порядка и комфортной среды; баланс между чужими требованиями и своими потребностями (Cook-Cottone, Guyker, 2018); время для отдыха; выполнение крупных заданий (Moore et al., 2011); реализация методов управления временем и организации деятельности (например, использование планеров и расписаний) (Moore et al., 2011; Cook-Cottone, Guyker, 2018)
Самоменеджмент — общие практики для людей с хроническими заболеваниями (Clark et al., 1991)	1. Профилактика и мониторинг: распознавание симптомов и реагирование на них, мониторинг физических показателей, борьба с причинами, вызывающими симптомы; соблюдение режима питания и диеты; поддержание необходимой физической активности. 2. Менеджмент острых эпизодов заболевания, в том числе использованием медикаментов; управление острыми эпизодами и чрезвычайными ситуациями; взаимодействие с медицинскими работниками. 3. Социальные задачи: поиск информации и использование социальных услуг; адаптация к работе и домашним обязанностям; налаживание и поддержание отношений со значимыми людьми. 4. Психологические задачи: управление эмоциями и психологическими реакциями на болезнь; использование методов релаксации и снижения стресса; поддержание позитивного настроения (Clark et al., 1991; Casey, Marston, Vyas, 2025)
Практики для людей, осуществляющих непрофессиональный уход за людьми с хроническими заболеваниями	Делегирование задач; получение советов по поддержанию здоровья; признание своих усилий; общение с друзьями или группами поддержки; осознание своих ограничений; использование услуг по уходу и поддержке в быту; распознавание накопленного стресса; регулярное восстановление сил (Iwata, Minamizaki, Kanoya, 2024)

Domain	Practices
Physical — aimed at optimizing physical functioning and its safety (Lee, Miller, 2013)	1. Physical activity: purposeful physical activity and sports (weightlifting, going to the gym, swimming, running, stretching, kickboxing, yoga, cycling, dancing) (Lee, Miller, 2013; Richards, Campenni, Muse-Burke, 2010; Moore et al., 2011; Cook-Cottone, Guyker, 2018); physical activity resulting from household chores and daily activities (intimate relationships, walking) (Lee, Miller, 2013; Richards, Campenni, Muse-Burke, 2010; Moore et al., 2011). 2. Nutrition: fluid intake; consumption of a variety of nutritious foods (e.g., vegetables, protein-rich foods, fruits, and grains); meal and snack planning (Cook-Cottone, Guyker, 2018); healthy eating (Lee, Miller, 2013; Moore et al., 2011). 3. Getting enough sleep (Lee, Miller, 2013). 4. Disease prevention and general health maintenance: regular daily self-care (taking medications and vitamins); maintaining daily hygiene; avoiding substance abuse; attending preventive and follow-up medical appointments (Cook-Cottone, Guyker, 2018)
Social — involves practices of interacting with others and seeking support (Lee, Miller, 2013; Cook-Cottone, Guyker, 2018; Moore et al., 2011)	Participating in community life (Lee, Miller, 2013); being present in public spaces and at events (Lee, Miller, 2013; Dorociak et al., 2017); communicating with family, friends, and people who are supportive of you, including by phone or online (Lee, Miller, 2013; Cook-Cottone, Guyker, 2018; Moore et al., 2011; Dorociak et al., 2017); sharing experiences with others (Cook-Cottone, Guyker, 2018)

Domain	Practices
Spiritual — aimed at managing stress, overcoming crises (Hekmati Pour et al., 2022), and achieving inner peace and serenity (Lee, Miller, 2013)	1. Religious practices: participation in religious ceremonies and rituals; studying religious literature; listening to religious music (Moore et al., 2011); prayer (Lee, Miller, 2013; Moore et al., 2011). 2. Non-religious practices: meditation; reflection; spending time in nature (Lee, Miller, 2013); reading inspirational books (Moore et al., 2011)
Psychological — aimed at maintaining inner balance and emotional stability through the use of mindfulness, self-compassion, planning, and relaxation techniques	Mindfulness: awareness of one's thoughts, feelings, body, and strengths; the deliberate selection of thoughts and feelings to guide one's actions (Cook-Cottone, Guyker, 2018); understanding of stress triggers; active problem-solving (Lee, Miller, 2013). 2. Self-compassion and life goals: accepting setbacks as part of life; maintaining a supportive inner dialogue; allowing oneself to experience emotions; feeling a sense of meaning and purpose in work, study, and personal life (Cook-Cottone, Guyker, 2018) 3. Leisure and relaxation: creative activities (drawing, music, singing, writing); enjoying art, nature, or movies; relaxing through music, podcasts, or nature sounds; reading and writing; using scents (candles, baking, nature) (Cook-Cottone, Guyker, 2018); time alone and away from home (Moore et al., 2011); team games; interacting with pets (Lee, Miller, 2013). 4. Organization and planning: maintaining order and a comfortable environment; balancing the demands of others with one's own needs (Cook-Cottone, Guyker, 2018); time for rest; completing major tasks (Moore et al., 2011); implementing time management and organizational strategies (e.g., using planners and schedules) (Moore et al., 2011; Cook-Cottone, Guyker, 2018)
Self-management — general practices for people with chronic conditions (Clark et al., 1991)	1. Prevention and monitoring: recognizing and responding to symptoms; monitoring physical indicators; addressing the underlying causes of symptoms; adhering to a meal plan and diet; maintaining an appropriate level of physical activity. 2. Management of acute episodes of the disease, including the use of medications; handling acute episodes and emergencies; collaboration with healthcare professionals. 3. Social goals: finding information and accessing social services; adjusting to work and household responsibilities; establishing and maintaining relationships with significant others. 4. Psychological goals: managing emotions and psychological reactions to illness; using relaxation and stress-reduction techniques; maintaining a positive outlook (Clark et al., 1991; Casey, Marston, Vyas, 2025)
Practices for caregivers providing informal care to people with chronic illnesses	Delegating tasks; seeking advice on maintaining health; receiving recognition for one's efforts; interacting with friends or support groups; acknowledging one's limitations; utilizing care and support services for daily living; recognizing accumulated stress; regularly recharging one's energy (Iwata, Minamizaki, Kanoya, 2024)

Шкалы для изучения практик заботы о себе

Разнообразие концептуализаций и форм практик заботы о себе приводит и к разнообразию шкал для их измерения.

Неспецифичные шкалы для измерения практик заботы о себе. В настоящее время уже разработаны шкалы, которые созданы для измерения заботы о себе. Одной из методик с наиболее широким фокусом применения является Self-Care Practices Scale (SCPS) (Lee, Miller, Bride, 2019), которая включает 38 утверждений и оценивает частоту (от 0 = «никогда» до 4 = «очень часто») использования как личных, так и профессиональных практик заботы о себе, которые могут быть применимы ко многим профессиям, связанным с помощью людям. Методика Self-Care Assessment Worksheet (Saakvitne, Pearlman, 1996), которая измеряет частоту (от 1 = «никогда» до 5 = «часто») использования людьми 70 практик заботы о себе в различных доменах: физическом, психологическом, эмоциональном, духовном, профессиональном и балансе между сферами жизни.

Для измерения заботы о себе также часто используется шкала, которая изначально разрабатывалась для

оценки следования практикам здорового образа жизни: Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLPII) (Walker, Sechrist, Pender, 1987). Эта методика включает в себя шкалы ответственности за здоровье, физической активности, правильного питания, духовного роста, межличностных отношений и управления стрессом, на основе которых оценивается общий образ жизни, способствующий укреплению здоровья. В данной шкале, состоящей из 52 пунктов, также респондентам необходимо отметить частоту действий (никогда, иногда, часто и регулярно).

Разработаны шкалы, которые измеряют *осознанную заботу о себе*. Одной из них является Mindful Self-Care Scale — Clinical, которая оценивает частоту (от 1 = «никогда» (0 дней) до 5 = «регулярно» (от 6 до 7 дней)) использования 84 практик за последнюю неделю и помогает людям определить их сильные и слабые стороны в заботе о себе (Cook-Cottone, 2015). Существует сокращенная версия данной шкалы — Mindful self-care scale (MSCS) (Cook-Cottone, Guyker, 2018), включающая 6 доменов: физический, поддерживающие отношения, осознанное внимание, сострадание и цель, осознанное расслабление и поддерживающая структура.

**Специализированные шкалы: забота о себе
в контексте профессиональной деятельности
или менеджмента заболеваний**

Среди специфичных шкал также следует выделить методику, направленную на оценку профессиональной заботы о себе практикующих психологов Professional Self-Care Scale (PSCS) (Dorociak et al., 2017). Она оценивает такие показатели, как профессиональная поддержка, профессиональное развитие, баланс в жизни, когнитивную осведомленность и ежедневный баланс. В данной шкале для каждого из 21 утверждений необходимо отметить частоту выполнения практик (от 1 = «никогда» до 7 = «почти всегда»).

Также разработан инструмент для измерения заботы о себе у людей, которые ухаживают за людьми с хроническими заболеваниями: Self-Care Scale for Compound Caregivers (Iwata, Minamizaki, Kanoya, 2024). Для каждого из утверждений данной шкалы отмечается частота использования практик (от 0 = «никогда» до 3 = «очень часто»).

Существуют шкалы, оценивающие заботу о себе или самоменеджмент людей, как при хронических заболеваниях в целом, так и при конкретных диагнозах, таких как сердечная недостаточность, ишемическая болезнь сердца, гипертония, диабет и хронические заболевания легких (Riegel et al., 2025). Дополнительно также используются инструменты для оценки уверенности человека в своей способности управлять заболеванием, заботиться о себе (Riegel et al., 2025).

Большинство шкал для измерения практик заботы о себе фокусируются на частоте выполнения действий в течение определенного периода или оценивают, насколько данные действия характерны для человека. Данный подход действительно позволяет количественно оценить частоту применения практик, однако также обладает заметными ограничениями.

Во-первых, зачастую в формулировке вопроса временной период не определен — респонденты отвечают «в целом», насколько часто, по их мнению, они используют данную практику (Lee, Miller, Bride, 2019; Saakvitne, Pearlman, 1996; Walker, Sechrist, Pender, 1987; Dorociak et al., 2017; Iwata, Minamizaki, Kanoya, 2024). Такой подход к измерениям лишает исследователей возможности с достаточной точностью оценивать динамику использования практик заботы о себе. Также он мало применим для изучения краткосрочных и среднесрочных эффектов от использования практик на состояние и благополучие. Кроме того, частота использования («часто»—«редко») не тождественна ее регулярности. А регулярность, в свою очередь, может быть залогом достижения ожидаемого эффекта.

Вторым важным ограничением является исключительный фокус на поведении респондентов, однако такие важные аспекты, как мотивация и цель выполнения действий, не оцениваются. Такой подход не позволяет понять, являются ли данные действия проактивными или реактивными, а также выполняются ли данные действия специально, что является одним из

ключевых аспектов в заботе о себе (Moore et al., 2011; Dorociak et al., 2017).

Заключение

Большое количество исследований в области заботы о себе подтверждает ее значимость в сфере здоровья и благополучия. Однако данный термин остается недостаточно концептуализированным. Основная трудность заключается в его разграничении с такими смежными конструктами, как самоменеджмент и самопомощь. Основным отличием заботы о себе от данных концептов является то, что данные практики применимы не только к людям с какими-то уже имеющимися расстройствами или заболеваниями, т. е. включение в фокус рассмотрения и проактивное использование практик заботы о себе также у людей, которые субъективно в конкретный момент времени могут считаться здоровыми и благополучными. Кроме того, практики заботы о себе потенциально могут влиять на такие сложные феномены, как здоровье, благополучие и стресс.

Синтез рассмотренных в обзоре определений позволяет сформировать следующее рабочее определение практик заботы о себе, которое включает в себя рассмотренные выше характеристики: практики заботы о себе — небольшие осознанные, целенаправленные и повторяющиеся проактивные и реактивные действия, выполнение которых человек контролирует сам, направленные на регулирование и поддержание состояния, здоровья и благополучия. Эффект от данных действий может быть как непосредственным (благоприятное состояние здесь и сейчас), так и отсроченным (показатели здоровья или профилактика выгорания).

Также существует сложность в классификации практик заботы о себе, поскольку в литературе выделяется множество ее доменов, как в личной так и в профессиональной сфере. Наиболее очевидным и часто используемым в литературе является разделение практик заботы о себе на физические, психологические, социальные и духовные. В то же время это разделение не является вполне четким. Так, не во всех случаях очевидно отнесение отдельных практик к духовным или психологическим. Медитация и практики осознанности, интерес к которым в психологических исследованиях в последнее время нарастает, могут пониматься и как психологические, и как духовные в зависимости от ориентации исследователя и пользователя.

Несмотря на достаточно большое количество уже разработанных шкал, им свойственны как концептуальные (игнорирование мотивации и контекста выполнения практик, а также регулярности их использования), так и методические ограничения, связанные с особенностями оценки частоты использования практик. Таким образом, несмотря на значимость и признание в научной среде практик заботы о себе, их концептуализация и измерение остаются сложной задачей, требующей дальнейшего уточнения.

Список источников / References

1. Baker, C., Gabriel, L. (2021). Exploring how therapists engage in self-care in times of personal distress. *British Journal of Guidance & Counselling*, 49(3), 435–444. <https://doi.org/10.1080/03069885.2021.1885010>
2. Bressi, S.K., Vaden, E.R. (2017). Reconsidering self care. *Clinical Social Work Journal*, 45, 33–38. <https://doi.org/10.1007/s10615-016-0575-4>
3. Brillon, P., Dewar, M., Paradis, A., Philippe, F. (2023). Associations between self-care practices and psychological adjustment of mental health professionals: A two-wave cross-lagged analysis. *Anxiety, Stress, & Coping*, 36(5), 603–617. <https://doi.org/10.1080/10615806.2023.2178646>
4. Capel, T., Ploderer, B., Bircanin, F., Hanmer, S., Yates, J.P., Wang, J., Khor, K.L., Leong, T.W., Wadley, G., Newcomb, M. (2024). Studying self-care with generative AI tools: Lessons for design. In: *Designing Interactive Systems Conference: Proceedings of the 2024 ACM Designing Interactive Systems Conference* (pp. 1620–637). New York: Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3643834.3661614>
5. Casey, B., Marston, G., Vyas, D. (2025). Self-care practices in the context of older adults living independently. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 9(1), Article GROUP26. <https://doi.org/10.1145/3701205>
6. Clark, N., Becker, M., Janz, N., Lorig, K., Rakowski, W., Anderson, L. (1991). Self-management of chronic disease by older adults: A review and questions for research. *Journal of Aging and Health*, 3(1), 3–27. <https://doi.org/10.1177/089826439100300101>
7. Cook-Cottone, C.P. (2015). *Mindfulness and yoga for embodied self-regulation: A primer for mental health professionals: A primer for mental health professionals*. New York: Springer Publishing Company.
8. Cook-Cottone, C.P., Guyker, W.M. (2018). The development and validation of the mindful self-care scale (MSCS): An assessment of practices that support positive embodiment. *Mindfulness*, 9, 161–175. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0759-1>
9. DeMarchis, J., Friedman, L., Eyrich Garg, K. (2021). An ethical responsibility to instill, cultivate, and reinforce self-care skills. *Journal of Social Work Education*, 58(2), 308–316. <https://doi.org/10.1080/10437797.2021.1895932>
10. Dorociak, K.E., Rupert, P.A., Bryant, F.B., Zahniser, E. (2017). Development of the professional self-care scale. *Journal of Counseling Psychology*, 64(3), 325–334. <https://doi.org/10.1037/cou0000206>
11. Downing, K.S., Brackett, M., Riddick, D. (2021). Self-care management 101: Strategies for social workers and other frontline responders during the COVID-19 pandemic in rural communities. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 31(1–4), 353–361. <https://doi.org/10.1080/10911359.2020.1825265>
12. Eaves, T., Mauldin, L., Megan, C.B., Robinson, J.L. (2021). The professional is the personal: A qualitative exploration of self-care practices in clinical infant mental health practitioners. *Journal of Social Service Research*, 47(3), 369–387. <https://doi.org/10.1080/01488376.2020.1817228>
13. Ferguson, L., Anderson, M.E., Satchi, K., Capron, A.M., Kaplan, C.D., Redfield, P., Gruskin, S. (2024). The ubiquity of ‘self-care’ in health: Why specificity matters. *Global Public Health*, 19(1), Article 2296970. <https://doi.org/10.1080/17441692.2023.2296970>
14. Fiodorova, A., Farb, N. (2022). Brief daily self-care reflection for undergraduate well-being: A randomized control trial of an online intervention. *Anxiety, Stress, & Coping*, 35(2), 158–170. <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1949000>
15. Gallagher, J., Antunes, B., Sutton, J., Kuhn, I., Kelly, M.P., Duschinsky, R., Barclay, S. (2025). Self-care towards the end of life: A systematic review and narrative synthesis on access, quality and cost. *Palliative Medicine*, 39(1), 53–69. <https://doi.org/10.1177/02692163241286110>
16. Guler, D., Ceyhan, E. (2021). Development of self-care behaviours in counsellors-in-training through an experiential self-care course: An action research. *British Journal of Guidance & Counselling*, 49(3), 414–434. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1740915>
17. Hedlund, M., Landstad, B.J., Tritter, J.Q. (2019). The disciplining of self-help: Doing self-help the Norwegian way. *Social Science & Medicine*, 225, 34–41. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.02.001>
18. Hekmati Pour, N., Mahmoodi-Shan, G.R., Ebadi, A., Behnampour, N. (2022). Spiritual self-care in adolescents: A qualitative study. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 34(2), 49–57. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2019-0248>
19. Iwata, Y., Minamizaki, M., Kanoya, Y. (2024). Development of a self-care scale for compound caregivers. *Healthcare (Basel)*, 12(23), Article 2438. <https://doi.org/10.3390/healthcare12232438>
20. Jaminola, L.I., Negre, J.M., Pepito, V.C.F., Loreche, A.M., Dayrit, M.M. (2023). The policy environment of self-care: A case study of the Philippines. *Health Policy and Planning*, 38(2), 205–217. <https://doi.org/10.1093/heapol/czac095>
21. Kirby, J.M., Milligan, P.D., Conradie, H.H., McIntosh, B.M. (2024). A mindful approach to physician self-care. *South African Family Practice*, 66(1), e1–e4. <https://doi.org/10.4102/safp.v66i1.5836>
22. Lee, J.J., Miller, S.E. (2013). A self-care framework for social workers: Building a strong foundation for practice. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 94(2), 96–103. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.4289>

23. Lee, J.J., Miller, S.E., Bride, B.E. (2019). Development and initial validation of the self-care practices scale. *Social Work*, 65(1), 21—28. <https://doi.org/10.1093/sw/swz045>
24. Linton, M., Koonmen, J. (2020). Self-care as an ethical obligation for nurses. *Nursing Ethics*, 27(8), 1694—1702. <https://doi.org/10.1177/0969733020940371>
25. Liu, H., Lou, V.W.Q., Xu, S. (2024). Randomized controlled trials on promoting self-care behaviors among informal caregivers of older patients: A systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatrics*, 24, Article 86. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04614-6>
26. Maddock, A., McGuigan, K., McCusker, P. (2024). Exploring social work professionals' experiences of the mindfulness-based social work and self-care programme: A focus group study. *Social Work in Public Health*, 39(4), 352—367. <https://doi.org/10.1080/19371918.2024.2325564>
27. Martínez, N., Connelly, C.D., Pérez, A., Calero, P. (2021). Self-care: A concept analysis. *International Journal of Nursing Sciences*, 8(4), 418—425. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2021.08.007>
28. Moore, S.E., Bledsoe, L.K., Perry, A.R., Robinson, M.A. (2011). Social work students and self-care: A model assignment for teaching. *Journal of Social Work Education*, 47(3), 545—553. <https://doi.org/10.5175/JSWE.2011.201000004>
29. Norcross, J.C. (2000). Psychotherapist self-care: Practitioner-tested, research-informed strategies. *Professional Psychology: Research and Practice*, 31(6), 710—713. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.31.6.710>
30. Özparlak, A., Karakaya, D., Kara, H., Çelik, E. (2025). The relationship between self-compassion and caring behaviour in nurses: A cross-sectional study. *International Nursing Review*, 72(1), Article e13017. <https://doi.org/10.1111/inr.13017>
31. Ratcliff, M. (2024). Social workers, burnout, and self-care: A public health issue. *Delaware Journal of Public Health*, 10(1), 26—29. <https://doi.org/10.32481/djph.2024.03.05>
32. Rezaee, R., Ghaffari, M., Rabiei, R., Kavousi, A., Rakhshanderou, S. (2024). Design and usability evaluation of a mobile application for self-care among Iranian adolescents. *BMC Public Health*, 24, Article 892. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18341-z>
33. Richard, A.A., Shea, K. (2011). Delineation of self-care and associated concepts. *Journal of Nursing Scholarship*, 43(3), 255—264. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2011.01404.x>
34. Richards, K., Campenni, C., Muse-Burke, J. (2010). Self-care and well-being in mental health professionals: The mediating effects of self-awareness and mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(3), 247—264. <https://doi.org/10.17744/mehc.32.3.0n31v88304423806>
35. Richmond, R. S., Connolly, M. (2021). A delineation of self-management and associated concepts. *International Journal of Healthcare Management*, 14(4), 1576—1588. <https://doi.org/10.1080/20479700.2020.1810963>
36. Riegel, B., De Maria, M., Barbaranelli, C., Luciani, M., Ausili, D., Dickson, V.V., Jaarsma, T., Matarese, M., Stromberg, A., Vellone, E. (2025). Measuring self-care: A description of the family of disease-specific and generic instruments based on the theory of self-care of chronic illness. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 40(2), 103—113. <https://doi.org/10.1097/JCN.0000000000001146>
37. Rijken, R., Jones, M., Heijmans, M., Dixon, A. (2008). Supporting self-management. In: E. Nolte, M. McKee (Eds.), *Caring for people with chronic conditions: A health system perspective* (pp. 116—142). Maidenhead: Open University Press.
38. Rokach, A., Boulazreg, S. (2022). The COVID-19 era: How therapists can diminish burnout symptoms through self-care. *Current Psychology*, 41, 5660—5677. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01149-6>
39. Saakvitne, K.W., Pearlman, L.A. (1996). *Transforming the pain: A workbook on vicarious traumatization*. New York: W.W. Norton.
40. Stilos, K. (2024). Promoting self-care in palliative care: Through the wisdom of my grandmother. *Creative Nursing*, 30(1), 87—90. <https://doi.org/10.1177/10784535241228527>
41. Town, R., Hayes, D., March, A., Fonagy, P., Stapley, E. (2024). Self-management, self-care, and self-help in adolescents with emotional problems: A scoping review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33, 2929—2956. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02134-z>
42. Tulu, S.N., Cook, P., Oman, K.S., Meek, P., Kebede Gudina, E. (2021). Chronic disease self-care: A concept analysis. *Nursing Forum*, 56(3), 734—741. <https://doi.org/10.1111/nuf.12577>
43. van Røij, J., Brom, L., Sommeijer, D., van de Poll-Franse, L., Raijmakers, N., on behalf of the eQuiPe study group. (2021). Self-care, resilience, and caregiver burden in relatives of patients with advanced cancer: Results from the eQuiPe study. *Supportive Care in Cancer*, 29(12), 7975—7984. <https://doi.org/10.1007/s00520-021-06365-9>
44. Varley, R., Webb, T.L., Sheeran, P. (2011). Making self-help more helpful: A randomized controlled trial of the impact of augmenting self-help materials with implementation intentions on promoting the effective self-management of anxiety symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(1), 123—128. <https://doi.org/10.1037/a0021889>
45. Walker, S.N., Sechrist, K.R., Pender, N.J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: Development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76—81. <https://doi.org/10.1097/00006199-198703000-00002>

46. Wilson, R.E., Burton, L., Marini, N., Loewen, P., Janke, R., Aujla, N., Davis, D., Rush, K.L. (2024). Assessing the impact of atrial fibrillation self-care interventions: A systematic review. *American Heart Journal Plus: Cardiology Research and Practice*, 43, Article 100404. <https://doi.org/10.1016/j.ahjo.2024.100404>
47. Wong, J.C., Hekimyan, L., Cruz, F.A., Brower, T. (2024). Identifying pertinent digital health topics to incorporate into self-care pharmacy education. *Pharmacy (Basel)*, 12(3), Article 96. <https://doi.org/10.3390/pharmacy12030096>
48. World Health Organization. (2023). *Self-care competency framework: Vol. 1. Global competency standards for health and care workers to support people's self-care*
49. Zhai, S., Chu, F., Tan, M., Chi, N.-C., Ward, T., Yuwen, W. (2023). Digital health interventions to support family caregivers: An updated systematic review. *Digital Health*, 9, Article 20552076231171967. <https://doi.org/10.1177/20552076231171967>

Информация об авторах

Букина Арина Алексеевна, стажер-исследователь, Лаборатория доказательной психологии здоровья и благополучия, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4032-8659>, e-mail: bukinaarina505@gmail.com

Ерицын Ксения Юрьевна, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, Лаборатория доказательной психологии здоровья и благополучия, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4400-0593>, e-mail: ksenia.eritsyan@gmail.com

Information about the authors

Arina A. Bukina, Trainee-Researcher, Laboratory of Evidence-based Psychology of Health and Well-being, HSE University, Saint Petersburg, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4032-8659>, e-mail: bukinaarina505@gmail.com

Kseniya Yu. Eritsyen, Candidate of Science (Psychology), Senior Researcher, Laboratory of Evidence-based Psychology of Health and Well-being, HSE University, Saint Petersburg, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4400-0593>, e-mail: ksenia.eritsyan@gmail.com

Вклад авторов

Букина А.А. — концептуализация; методология; сбор данных; анализ данных; написание и оформление рукописи, аннотирование.

Ерицын К.Ю. — концептуализация; методология; научное редактирование; контроль за проведением исследования. Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the Authors

Arina A. Bukina — conceptualization; methodology; data collection; data analysis; writing and formatting of the manuscript, annotation.

Kseniya Yu. Eritsyen — conceptualization; methodology; scientific editing; control of 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.

Поступила в редакцию 25.11.2024

Поступила после рецензирования 24.05.2025

Принята к публикации 08.07.2025

Опубликована 30.03.2026

Received 2024.11.25.

Revised 2025.05.24.

Accepted 2025.07.08.

Published 2026.03.30.

Обзорная статья | Review paper

Психология личного миролюбия

В.Г. Маралов ✉

Череповецкий государственный университет, Череповец, Российская Федерация

✉ vgmaralov@yandex.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Актуальность проблемы обусловлена значимостью изучения интегральных характеристик личности, в которых выражается ее способность к позитивному ненасильственному взаимодействию с миром и с другими людьми. К таким характеристикам относится миролюбие личности. **Цель.** Систематический обзор исследований личного миролюбия в зарубежной психологии за последние 5–10 лет. **Методы и материалы.** Поиск публикаций по проблеме личного миролюбия на английском языке с использованием поисковых систем: Google Scholar, ResearchGate и Elibrary. Всего было просмотрено более 210 источников, для окончательного анализа было отобрано 50 работ. **Результаты.** Показывается, что в качестве методологической основы исследования личного миролюбия выступает концепция позитивного мира, включающая в себя ненасилие, социальную справедливость, экологическую устойчивость и позитивные отношения. В структуру внутриличностного миролюбия входят самопринятие, самосострадание, гармония между различными аспектами Я. В качестве теоретических моделей межличностного миролюбия выступают: теория человеческих отношений Х. Девере, теория сильных черт характера Р. Нимеца, факторная теория миролюбия Л. Нельсона, концепция личного миростроительства К. Стэндиш. Анализируются эмпирические исследования, посвященные изучению взаимосвязи миролюбия с такими характеристиками личности, как ненасилие, эмпатия, доверие, терпимость, прощение. **Выводы.** Делается вывод о ценности и значимости миролюбия как черты, в которой проявляется просоциальная направленность личности, способной на ненасильственной основе преодолевать жизненные трудности и разрешать конфликты. Представленные материалы могут быть использованы как в научных, так и в практических целях, связанных с решением проблем формирования миролюбия на различных возрастных этапах развития человека.

Ключевые слова: миролюбие, позитивный мир, ненасилие, эмпатия, доверие, терпимость, прощение

Благодарности. Автор благодарит редакцию и рецензентов за ценные замечания по статье.

Для цитирования: Маралов, В.Г. (2026). Психология личного миролюбия. *Современная зарубежная психология*, 15(1), 117–126. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150110>

Psychology of Personal Peacefulness

V.G. Maralov ✉

Cherepovets State University, Cherepovets, Russian Federation

✉ vgmaralov@yandex.ru

Abstract

Context and relevance. The relevance of the problem is due to the importance of studying the integral characteristics of the personality, which express its ability to positive, non-violent interaction with the world and with other people. Such characteristics include the peacefulness of the individual. **Objective.** A review of research on personal peacefulness in foreign psychology over the past 5–10 years. **Methods and materials.** Search for publications on the problem of personal peacefulness in English using search engines: Google Scholar, ResearchGate and Elibrary. In total, more than 210 sources were reviewed, and 50 works were selected for the final analysis. **Results.** It is shown that the concept of positive peace, which includes nonviolence, social justice, environmental sustainability and positive relationships, serves as the methodological basis for the study of personal peacefulness. The structure of intrapersonal peacefulness includes self-acceptance, self-compassion, harmony between various aspects of the “I”. The theoretical models of

interpersonal peacefulness are: the theory of human relations by H. Devere, the theory of strong character traits by R. Niemik, the factor theory of peacefulness by L. Nelson, the concept of personal peace-building by K. Standish. Empirical studies devoted to the study of the relationship between peacefulness and such personality characteristics as non-violence, empathy, trust, tolerance, and forgiveness are analyzed. **Conclusions.** The conclusion is made about the value and significance of peacefulness as a trait in which the prosocial orientation of a person is manifested, capable of overcoming life difficulties and resolving conflicts on a non-violent basis. The presented materials can be used both for scientific and practical purposes related to solving the problems of the formation of peacefulness at different age stages of human development.

Keywords: peacefulness, positive peace, non-violence, empathy, trust, tolerance, forgiveness

Acknowledgements. The author thanks the editors and reviewers for their valuable comments on the article.

For citation: Maralov, V.G. (2026). Psychology of Personal Peacefulness. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(1), 117–126. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150110>

Введение

Психология личного миролюбия — это одно из направлений современной психологии, которое образовалось на пересечении психологии мира и психологии ненасилия. Психология мира базируется на идеях существования негативного и позитивного мира. Эти идеи были заложены Й. Галтунгом (Galtung, 1969), а затем использованы учеными в различных отраслях науки, в том числе и в психологии. Психология ненасилия опирается на понимание ненасилия как общечеловеческой ценности, которое мы находим в религиозных и философско-этических учениях прошлого и современности, где ведущую роль сыграли взгляды на ненасилие М. Ганди (Kool, Agrawal, 2020).

Развернутое определение миролюбию дал Л.Л. Нельсон, который рассматривает его через характеристики поведения, состояний и отношений: «Мирное поведение определяется здесь как действия, которые создают и поддерживают ненасильственные и гармоничные отношения. Сотрудничество и доброта являются примерами мирного поведения. Мирные состояния включают такие эмоции, как спокойствие, безмятежность и безопасность, а также условия внутренней гармонии между аспектами себя. Мирные отношения определяются здесь как убеждения и ценности, которые способствуют созданию и поддержанию ненасильственных и гармоничных отношений» (Nelson, 2014, p. 8).

Актуальность исследования проблем личного миролюбия обусловлена рядом факторов.

Во-первых, значимостью миролюбия как важнейшей характеристики личности для понимания психологических особенностей взаимодействия человека с окружающим миром и, в первую очередь, с другими людьми, особенно в наше беспокойное время. Современный мир потрясают войны, международные и межнациональные конфликты, которые приводят к сотням тысяч людских жертв, разрушениям, голоду, невыносимым страданиям и потере жизненных смыслов. Это требует альтернативы в виде воспитания у людей миролюбия, которое является мощным фактором противодействия войне, насилию в любых его

формах, ориентировано на методологию созидания, а не разрушения.

Во-вторых, имеются и чисто научные основания для возведения проблемы миролюбия в ранг актуальных проблем современной психологии. Сюда относится идея переориентации психологии с изучения различного рода расстройств и отрицательных черт личности на изучение и анализ положительных черт, которые дают человеку ощущение благополучия и счастья (Linley, Joseph, 2012). Одной из таких черт личности и является миролюбие.

В-третьих, важностью выявления закономерностей развития миролюбивой личности на различных возрастных этапах для разработки программ по воспитанию подрастающего поколения в духе мира и ненасилия.

Анализ публикаций по различным проблемам психологии миролюбия на современном этапе порождает целый ряд вопросов исследовательского характера. К основным из них можно отнести следующие: «Каковы общие методологические и теоретические основы для исследования миролюбия?»; «Каковы особенности проявления миролюбия на различных уровнях: внутриличностном, межличностном, межгрупповом, международном?»; «Каковы конкретные механизмы и взаимосвязи миролюбия с эмпатией, доверием, терпимостью и др.?».

Необходимость ответа на эти и некоторые другие вопросы, и определила **цель** настоящей работы — осуществить обзор наиболее важных исследований в области психологии личного миролюбия за последние 5–10 лет. А учитывая тот факт, что в отечественной психологии этой проблеме уделяется недостаточное внимание, акцент был сделан на зарубежных исследованиях.

Материалы и методы

Первое знакомство с проблемой выявило значительное число публикаций, которые невозможно осветить в одном обзоре. Поэтому мы сосредоточились только на внутриличностном и межличностном миролюбии в аспекте анализа теоретических моделей и

некоторых наиболее значимых эмпирических исследований. Поиск публикаций осуществлялся по названиям работ, аннотациям, наличию полных текстов в различных поисковых системах: Google Scholar, ResearchGate и Elibrary, преимущественно в Google Scholar за последние 5—10 лет.

На первом этапе отбирались работы, посвященные личностному миролюбию, начиная с 2013—2014 гг.; в эти годы были опубликованы наиболее значимые исследования по проблемам миролюбия. После их отбора основное внимание обращалось на работы последних пяти лет. Акцент делался на анализе структуры миролюбия и теориях миролюбия.

На втором этапе анализировались исследования эмпирического характера, посвященные взаимосвязи межличностного миролюбия с наиболее значимыми личностными характеристиками, к которым были отнесены ненасилие, эмпатия, доверие, терпимость и прощение. Всего было просмотрено 210 работ. Отбираемые работы должны были отвечать хотя бы одному из следующих критериев: а) описывать особенности или структуру внутриличностного и межличностного миролюбия; б) отражать особенности взаимосвязей их с другими личностными факторами; в) исследовать факторы, влияющие на проявления миролюбия. Использовались ключевые слова: *peacefulness, intrapersonal peacefulness, interpersonal peacefulness, non-violence, empathy, trust, tolerance, forgiveness*. Были проанализированы источники за последние пять лет. В конечном итоге по результатам первого и второго этапов анализа литературных источников в соответствии с критериями было отобрано 50 работ.

В поисках единой методологии

Как было уже отмечено, психология личного миролюбия сформировалась на стыке психологии мира и психологии ненасилия. В соответствии с этим она органически «впитала» теоретические конструкты, которые лежат в основе и психологии мира, и психологии ненасилия. Одним из таких конструктов является концепция *позитивного мира*.

Согласно взглядам Й. Галтунга (Galtung, 1969), существуют понятия негативного и позитивного мира. Негативный мир ориентирован на предотвращение войны и прекращение насилия, а позитивный мир — на снижение уровня структурного насилия. Под структурным насилием понимаются созданные обществом условия, которые не позволяют людям в полной мере удовлетворять свои основные потребности, например отсутствие равного избирательного права для мужчин и женщин. Благодаря взглядам М. Ганди (Gandhi, 1960), позитивный мир начинает связываться с понятиями ненасильственного взаимодействия и социальной справедливости. Позже к этим понятиям добавляются еще два: экологическая устойчивость и положительные человеческие отношения.

В итоге, в результате коллективного творчества была предложена концепция позитивного мира, основой которой составил так называемый «Квадрант позитивного мира», включающий в себя: ненасилие, социальную справедливость, экологическую устойчивость и позитивные отношения (Standish et al., 2022).

В контексте концепции позитивного мира *ненасилие* определяется как действие, связанное с нанесением вреда или ущерба кому-либо или чему-либо. *Социальная справедливость* — это утверждение человеческой ценности и достоинства, основанное на признании, уважении отдельного человека, групп людей и природного мира. *Экологическая устойчивость* — поддержание экологического баланса в природной среде, сохранение природных ресурсов для поддержания благополучия нынешнего и будущих поколений. *Позитивные отношения* — это особый класс отношений, базирующихся на признании равенства, доброжелательности, эмпатии, терпимости и др. При этом отмечается, что все эти четыре компонента тесно связаны друг с другом.

Миролюбие как черта личности и характеристика групп людей проявляется на нескольких уровнях. Л. Нельсон (Nelson, 2014) предпринимает попытку дать характеристику миролюбию на трех уровнях: внутриличностном, межличностном, международном. Согласно его концепции, *внутриличностное миролюбие* выступает: 1) как предрасположенность к самопринятию, состраданию к себе и ненасилию в отношении себя; 2) как относительно устойчивое состояние гармонии (т. е. конгруэнтности) между различными аспектами Я; 3) как предрасположенность к эмоциональным состояниям, которые поддерживают мирные отношения и/или связаны с переживанием гармонии. *Межличностное миролюбие* включает в себя ненасильственное поведение и установки, которые создают и поддерживают гармоничные отношения с другими людьми. *Международное миролюбие* характеризует позитивные отношения между отдельными группами, странами и народами.

Таким образом, согласно Л. Нельсону, общими признаками миролюбия на всех уровнях являются уравновешенность, гармония либо между внутренними свойствами личности, либо между людьми, позитивные отношения, ненасильственное поведение и установки. Согласно Н. Ленцу (Lents, 2024), эволюция миролюбия проявляется в развитии у человека эмпатии, просоциального поведения, альтруизма, способности к сотрудничеству.

В настоящем обзоре акцент сделан на внутриличностном и межличностном миролюбии.

Внутриличностное миролюбие

Как было отмечено, в основе внутриличностного миролюбия лежат такие психологические конструкты, как самопринятие и самосострадание, выражающие

ненасильственное отношение к себе, гармония между различными элементами Я. Обратимся к краткой характеристике этих показателей внутриличностного миролюбия.

Самопринятие личности. Считается, что проблема самопринятия личности была впервые наиболее отчетливо поставлена в рамках гуманистической психологии. В последующих многочисленных исследованиях этот конструкт получил свою конкретизацию и содержательное наполнение. Развернутую характеристику процессу самопринятия дает У. Драйден (Dryden, 2013). Он выделяет ряд параметров человеческого Я. К ним относится сложность, уникальность, гуманность и признание того факта, что любой человек не может избежать ошибок в жизни. Принятие себя, по его мнению, это признание *чего-либо в себе как реально существующим в настоящее время, что не может подлежать ни положительному, ни отрицательному оцениванию*. Термин «безусловное» означает то, что не имеет условий или не зависит ни от чего. Р. Нг, Х.Г. Аллор и Б.Р. Леви (Ng, Allore, Levy, 2020) в своем исследовании убедительно доказали, что самопринятие является фундаментальной характеристикой личности, которая оказывает позитивное влияние не только на проявление отдельных качеств личности, но и на все стороны жизни человека, в том числе и на снижение риска смертности на 19% и увеличение продолжительности жизни на три года.

Самосострадание личности. Согласно К. Нефф (Neff, 2023), сострадание к себе подразумевает доброту и понимание в ситуациях, когда человек испытывает боль или терпит неудачу, вместо жесткой критики себя; восприятие своего опыта как части более широкого человеческого опыта, а не как изолирующего фактора; осознанное восприятие болезненных мыслей и чувств вместо чрезмерной идентификации с ними.

Во многих исследованиях отмечается, что самопринятие и самосострадание тесно связаны друг с другом и оказывают влияние друг на друга. Например, У. Драйден (Dryden, 2013) отмечает, что самосострадание базируется на самопринятии. Имеется и противоположная точка зрения, согласно которой самосострадание выступает в качестве предиктора, как принятия собственных недостатков и ошибок, так и принятия недостатков партнеров по взаимодействию. (Zhang, Chen, Tomova Shakur, 2020). Доказано, что и самопринятие, и самосострадание положительно связаны с психологическим благополучием (Xi, Lee, 2021), а сострадание к себе, кроме того, является предиктором жизнестойкости индивида (Austin, Drossaert, Bohlmeijer, 2023).

Внутренняя гармония и чувство равновесия личности. Сложнее дело обстоит с определениями того, что собой представляет гармония. В работе А. Делле Фаве с соавт. (Delle Fave, Wissing, Brdar, 2023) внутренняя гармония является основой позитивного психологического здоровья, она понимается как сбалансированная, позитивная связь между различными аспектами личности и

включает в себя четыре характеристики: внутренний покой, внутреннее равновесие, удовлетворенность жизнью и психофизиологическое благополучие.

Л. Шериф, Р.М. Нимец и В. Вуд (Chérif, Niemiec, Wood, 2022) изучали взаимосвязь между внутренним спокойствием и сильными сторонами характера. В результате было установлено, что надежда, воодушевление и благодарность выступают в качестве ведущих характеристик внутреннего покоя, а духовность и прощение — в качестве его второстепенных аспектов.

Д.Ф. Каррено с соавт. (Carreno et al., 2021) эмпирически доказали, что сохранение внутренней гармонии, даже в сложных жизненных ситуациях, является важным аспектом личностного благополучия.

Межличностное миролюбие: теоретические концепции

К настоящему времени в зарубежной психологии проведено значительное число исследований, посвященных как теоретическим аспектам личного миролюбия, так и практическим вопросам, связанным с изучением взаимосвязи миролюбия с различными личностными образованиями.

Остановимся на анализе некоторых наиболее известных теоретических концепций личного миролюбия.

Теория человеческих отношений, необходимых для поддержания позитивного мира Х. Девере (Devere, 2018). Автор в аспекте достижения позитивного мира основной акцент делает на человеческих отношениях, позволяющих снизить насилие и повысить справедливость, обеспечить тем самым приемлемый уровень позитивного мира. К таким отношениям были отнесены следующие: 1) *отношения, основанные на эмоциях* (любовь, привязанность и др.); 2) *отношения, основанные на когнитивной осведомленности или пронциательности* (уважение, принятие, терпимость и др.); 3) *отношения, основанные на общественном сознании* (справедливость, равенство, этичность и др.); 4) *отношения, основанные на доверии* (честность и порядочность, открытость, искренность и др.)

Теория сильных черт характера как детерминант миролюбия Р. Нимеца (Niemiec et al., 2024) существенно дополняет теорию позитивных отношений Х. Девере. Сильные стороны характера — это положительные стороны личности, которые являются основой идентичности, приносят положительные результаты человеку и другим людям, способствуют большему благу. Было доказано, что при определенных условиях все эти черты так или иначе могут быть связанными с миролюбием. Тем не менее эмпирические исследования показали, что некоторые из них приобретают особую значимость. Эти же исследования показали, что качества личности, которые люди связывают с миролюбием, могут не совпадать с качествами, которые реально оказывают влияние на его проявления (Chrif, Niemiec, Wood, 2022).

Факторная теория миролюбия Л. Нельсона (Nelson, 2014; Nelson, 2021). На основе теоретического анализа

и обзора специальной литературы автор выделил четыре основных мотивационных фактора и семь факторов, способствующих достижению целей. К мотивационным факторам были отнесены: *забота о благополучии других, отождествление себя с человечеством, универсализм, отказ от норм мести*. В качестве факторов, способствующих достижению целей выступили: *навыки решения проблем и разрешения конфликтов, умение смотреть на ситуацию с разных точек зрения, склонность к самоконтролю, непредвзятость, осознанность, оптимизм и надежда, а также доверие к другим*.

Концепция личного миростроительства К. Стэндиш (Standish, 2022). Личное миростроительство, по мнению К. Стэндиш, есть форма ненасильственного обучения и действий, связанных с самопознанием, благополучием и позитивным взаимодействием с другими людьми и миром в целом. В соответствии с этим миростроительство рассматривается автором как физиологический (забота и терпение), межличностный (понимание людей, сострадание), имманентный/трансцендентный/биотический (согласованность поведения с жизненными целями) и социальный (рефлексия и действие) процесс.

Межличностное миролюбие: эмпирические исследования

Миролюбие связано со многими качествами личности. Среди них нужно выделить такие, которые вносят принципиально важный вклад в проявления миролюбия. К ним можно отнести ненасилие, эмпатию, доверие, терпимость, прощение и др.

Роль ненасилия в проявлениях миролюбия. Преимущества ненасилия хорошо описаны в современной литературе. В одном из последних исследований (Fitz-Gibbon, 2025) выделяются следующие этические принципы ненасилия, в которых выражается его направленность на достижение мира с другими людьми: 1) стремление к благополучию всех заинтересованных сторон; 2) минимизация вреда; 3) уважение автономии и физической неприкосновенности; 4) создание условий для личностного роста и развития характера; 5) соблюдение обязательств и договоренностей в отношениях; 6) справедливые действия; 7) восстановление того, что было повреждено.

Проблема взаимосвязи ненасилия и миролюбия достаточно обстоятельно обсуждается Д. Мейтоном (Mayton, 2014). Автор определяет ненасилие как «... действие, которое использует силу и влияние для достижения цели без прямого вреда или насилия по отношению к человеку или людям, которые пытаются помешать достижению цели» (Mayton, 2009, p. 8). В ходе серии эмпирических исследований было установлено, что миролюбивая личность, характеризующаяся высоким уровнем проявления ненасилия, привержена ценностям доброжелательности и универсализма, для нее свойственна высокая потребность в

познании, способность к сопереживанию и сочувствию, высокий уровень осознанности и самоконтроля, в том числе и способности к управлению гневом.

В современной психологии активно изучаются факторы, которые обуславливают выбор ненасилия. Здесь большое значение придается усвоению ненасилия как ценности (Azizah, 2024), влиянию моральных убеждений на выбор ненасилия (Kroneberg, Ngel, 2025), гендерным детерминантам выбора ненасилия (Eliasa et al., 2025). Особое внимание обращается на разработку программ формирования способности к ненасильственному взаимодействию как к повседневной практике в образовательных организациях (Wang, Smythe, Schneider, 2023). Анализируются также трудности и препятствия в разработке и внедрении таких программ в школах (Farrell, 2024).

Роль эмпатии в проявлениях миролюбия. Эмпатия играет одну из ведущих ролей в проявлениях миролюбия. К настоящему времени имеется значительное число эмпирических исследований, в которых доказывалась неразрывная связь эмпатии с миролюбием (Christie, Morrison, 2022). Существуют также работы, демонстрирующие, что при определенных условиях эмпатия может опосредовать просоциальное поведение, в частности такое, как альтруизм (Miyazono, Inarimori, 2021), оказывать влияние на проявления доброжелательности и универсализма (Miniotti, 2022). В работе З. Хайер с соавт. (Khayyer et al., 2019) было установлено, что в качестве предикторов личного миролюбия выступают такие факторы, связанные с эмпатией, как способность к разрешению конфликтов, сострадание к себе, чувство юмора, надежда, низкий уровень агрессивности, гармония, саморегуляция и потребность в познании.

В настоящее время появляются работы, связанные с изучением личностных особенностей интернет-пользователей, в том числе и касающихся взаимосвязи миролюбия и эмпатии. Например, Н. Фахри с соавт. (Fakhri et al., 2024) была выявлена положительная связь миролюбия с киберсочувствием. Авторы отмечают, что у мужчин уровень личного миролюбия выше, чем у женщин, однако они гораздо чаще, по сравнению с женщинами, выступают в роли сторонних наблюдателей, поддерживающих кибербуллинг.

Доверие и его роль в проявлениях миролюбия. Доверие чаще всего определяется как позитивное ожидание индивида того, что другие люди не будут использовать его для достижения своих целей (McLeod, 2023). Доверие является необходимым шагом для любого прогресса в примирении между отдельными людьми, группами и в разделенных обществах в целом (McKeown, Psaltis, 2017; Sagherian-Dickey, 2022).

Межличностное доверие и проявления миролюбия на различных уровнях достаточно активно изучаются в современной психологии. Как отмечает Б. Бензинг (Benzing, 2020), определенная степень недоверия — это нормальное явление, в то же время очень низкий уровень доверия препятствует достижению мира. Таким

образом, доверие является ключевым показателем позитивного мира (Bayerlein, Kamin, Krahmman, 2025); более того, установлено, что макроэкономический индекс миролюбия коррелирует с уровнем межличностного доверия (Trussell, 2022), а институциональное доверие оказывает положительное влияние на доверие к незнакомым людям (Spadaro et al., 2020).

Роль терпимого отношения к людям в проявлениях миролюбия. Терпимость (толерантность) в широком смысле слова — это уважение к разнообразию, принятие чего-либо или кого-либо как данности. В исследованиях доказано, что терпимое отношение является важнейшим фактором миролюбия и культуры мира (Bayerlein, Kamin, Krahmman, 2025).

М. Веркуйтеном, К. Йогесвараном и Л. Адельманом (Verkuyten, Yogeewaran, Adelman, 2023) предложена социально-психологическая концепция терпимости. Она включает: 1) *невмешательство* в убеждения или поведение других людей, которые оцениваются негативно; 2) *наличие ценностных оснований* для принятия того, к чему человек относится негативно; 3) *терпимость отличается от безразличия* («кому какое дело») и *релятивизма* («все дозволено»), поскольку существуют границы того, что можно и нужно принимать, всегда имеются убеждения или практики, которые считаются в силу культурных или иных традиций неприемлемыми.

М.Р. Септиан с соавт. (Septian et al., 2023) изучали влияние миролюбия, уважения к различиям и равенства на межличностную терпимость у старших школьников в Индонезии. В результате было установлено, что наиболее существенное влияние на терпимость оказывает миролюбие. В другой работе, посвященной уже студенческому возрасту (Al Majali, AlKhaaldi, 2020), также было установлено, что общий индекс терпимости положительно коррелирует с межличностным миролюбием.

Роль прощения в проявлениях личного миролюбия. Межличностное прощение в широком смысле определяется обычно как уменьшение негативных мыслей, чувств и поведения по отношению к обидчику и в то же время увеличение позитивных мыслей, а также как отказ от любой идеи мести обидчику или возмездия с конечной целью восстановления отношений там, где это возможно (Macaskill, 2022). К настоящему времени исследуются эмоциональная (Brady, Saldanha, Barclay, 2023), когнитивная и поведенческая (McCauley, Billingsley, McCullough, 2022) составляющие прощения. Поведенческий аспект является наиболее значимым, он предполагает отказ от мести, замену ее либо толерантным, а в ряде случаев даже дружелюбным отношением и поведением.

Выявлено, что прощение положительно коррелирует с миролюбием и отрицательно — с чувством мести (Bingl, 2021). Доказано также, что прощение и соответствующее миролюбивое поведение по отношению к обидчику во многом определяется ценностью отношений, которая может усиливаться, если обидчик приносит извинение и делает шаги к примирению

(McCauley, Billingsley, McCullough, 2022). Л. Туссен (Toussaint, 2024) предпринимает попытку увязать в единый комплекс ненависть, прощение и миролюбие. Его модель достаточно проста. Она включает в себя: установление истины → прощение → примирение → мир. Таким образом, прощение выступает в качестве опосредующего звена между поиском правды (установлением истины) и примирением сторон.

Обсуждение результатов

Приступая к обсуждению приведенных здесь исследований личного миролюбия, необходимо констатировать, что данная проблема вызывает неизменный интерес у психологов, который обусловлен значимостью миролюбия как интегрального качества личности, проявляющегося в ее способности к позитивному ненасильственному взаимодействию с миром и другими людьми. В то же время хотелось бы остановиться на некоторых наиболее дискуссионных вопросах.

Во-первых, большинство авторов придерживаются определения миролюбивой личности, данное Л. Нельсоном (Nelson, 2014), где миролюбие представлено мирными состояниями, мирными установками и мирным поведением. При этом недостаточно учитываются сферы жизнедеятельности, в которые включен индивид. По всей вероятности, проявления миролюбия будут различаться в зависимости от того, межличностное это общение или трудовая, производственная деятельность. Этот аспект не нашел еще должного отражения в публикациях.

Во-вторых, термин «мирное» в определении миролюбия соотносится в большей степени с двумя понятиями: ненасилием и гармонией. И если ненасилие поддается достаточно четкому определению, то относительно гармонии этого сказать нельзя. Показатели гармонии: покой, равновесие, удовлетворенность, благополучие — очень субъективные показатели, которые далеко не всегда отражают истинное положение дел и поддаются методам объективного анализа и описания.

В-третьих, практика показывает, что миролюбие может проявиться в двух формах: как уступчивость, связанная с нежеланием обострять отношения, идти на конфликт и т. п., и как настойчивость, т. е. способность достигать целей, но ненасильственными способами, без использования средств принуждения (проявление ассертивности (Abele et al., 2016)). Этот момент, на наш взгляд, также не нашел достаточного отражения в исследованиях.

В-четвертых, применительно к внутриличностному миролюбию наиболее дискуссионным является вопрос: не приведет ли высокий уровень самопринятия и самосострадания к самоуспокоенности личности, отсутствию стремления к самосовершенствованию и саморазвитию в целом? Здесь имеются два подхода. Первый подход принадлежит авторам теории самосострадания и ориентирован на облегчение

переживаний, связанных со своими недостатками (Neff, 2023). Второй подход носит более радикальный характер и связан с увязкой самопринятия и самосострадания с актуализацией стремления к самосовершенствованию (см., например: Dryden, 2013; Ortiz, Goold, Zhang, 2023). Нам представляется, что второй подход является более перспективным для понимания психологической природы внутриличностного миролюбия.

В-пятых, как было показано, существует целый ряд концепций миролюбия, которые построены на различных основаниях и несут явный отпечаток теоретических предпочтений авторов. Все концепции представляют определенный научный интерес, но, к сожалению, не нашли достаточной эмпирической проверки. На наш взгляд, наиболее последовательной и логически обоснованной является концепция Л. Нельсона (Nelson, 2021), который выделяет целевые установки миролюбия и факторы достижения целей.

В-шестых, эмпирические исследования чаще всего посвящены проблемам выявления роли тех или иных личностных факторов (эмпатии, доверия, терпимости и др.) в проявлениях миролюбия. Как правило, круг этих факторов достаточно широк и может охватывать самые различные просоциальные свойства личности. Возникает проблема выявления наиболее значимых факторов, без которых проявление миролюбия невозможно.

Заключение

На основании проведенного обзора можно сделать вывод о том, что психология личного миролюбия к настоящему времени представляет собой самостоятельное научное направление, предметом которого является изучение мирных состояний, установок и моделей поведения в течение длительного времени и в различных сферах жизнедеятельности человека.

В настоящей работе акцент был сделан на внутриличностном и межличностном миролюбии. Было показано, что его исследование имеет солидную методологическую базу, представленную в виде концепции позитивного мира, включающей в себя ненасилие, социальную справедливость, экологическую устойчивость и позитивные отношения.

Важнейшими структурными компонентами внутриличностного миролюбия являются самопринятие, самосострадание и внутренняя гармония, межличностного миролюбия — ненасильственное поведение и установки, способствующие поддержанию гармоничных отношений с другими людьми.

В современной психологии сложился ряд теоретических концепций межличностного миролюбия. Наиболее разработанной и удобной для практического применения является теория Л. Нельсона, включающая в себя целевой блок миролюбия и блок факторов, влияющих на достижение целей миролюбия.

Эмпирически доказано, что важнейшими поведенческими характеристиками миролюбия являются просоциальное ненасильственное поведение, способность к прощению, а важнейшими личностными характеристиками его проявления — эмпатия, доверие и терпимое отношение к людям.

Перспективы дальнейших исследований связаны с конкретизацией психологического конструкта «личное миролюбие»; выделением в нем наиболее существенных и значимых составляющих; разработкой и эмпирической проверкой теоретических моделей с учетом различных видов деятельности и общения людей; расширением спектра эмпирических исследований, направленных на выявление конкретных механизмов функционирования миролюбия и связанных с ним личностных качеств.

Представленные в настоящей статье материалы могут быть использованы психологами в ходе планирования и проведения исследований, посвященных изучению особенностей просоциального поведения личности, а также в процессе практической деятельности по формированию миролюбия как черты личности на различных возрастных этапах.

Ограничения. Основные ограничения настоящей работы обусловлены значительным числом теоретических и эмпирических исследований по означенной проблеме. Поэтому здесь мы ограничились результатами исследования только внутриличностного и межличностного миролюбия. Не были рассмотрены проблемы диагностики миролюбия и воспитания подрастающего поколения в духе мира и ненасилия. Опущены и некоторые вопросы, связанные с анализом взаимосвязи миролюбия с просоциальным поведением. Все это имеет самостоятельное значение и требует специального рассмотрения.

Limitations. The main limitations of this work are due to a significant number of theoretical and empirical studies on this problem. Therefore, here we have limited ourselves to the results of a study of intrapersonal and interpersonal peacefulness only. The problems of diagnosing peacefulness and educating the younger generation in the spirit of peace and non-violence were not considered. Some questions related to the analysis of the relationship between peacefulness and prosocial behavior are also omitted. All this has an independent significance and requires a separate special consideration.

Список источников / References

1. Abele, A.E., Hauke, N., Peters, K., Louvet, E., Szymkow, A., Duan, Y. (2016). Facets of the fundamental content dimensions: Agency with competence and assertiveness—Communion with warmth and morality. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 1810. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01810>

2. Azizah, B.N. (2024). Creating peace: The influence of non-violence and anti-discrimination values on interindividual relations among students. *Peace and Humanity Outlook*, 1(1), 1–14. URL: <https://pho.ibnusantara.com/index.php/phoutlook/article/view/7> (viewed: 03.03.2026).
3. Al Majali, S., Al Khaaldi, K. (2020). Values of tolerance in relation to academic achievements, cultures, and gender among UAE universities students. *International Journal of Instruction*, 13(3), 571–586. <https://doi.org/10.29333/iji.2020.13339a>
4. Austin, J., Drossaert, C.H.C., Bohlmeijer, E.T. (2023). Self-compassion as a resource of resilience. In: A. Finlay-Jones, K. Bluth, K. Neff (Eds.), *Handbook of Self-Compassion* (pp. 165–182). Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8_10
5. Bayerlein, M., Kamin, K., Krahnemann, E. (2025). From negative to positive peace: How norms relate to different peace dimensions. *Journal of Intervention and Statebuilding*, 19(4), 519–539. <https://doi.org/10.1080/17502977.2024.2335609>
6. Benzing, B. (2020). Whom you don't know, you don't trust: Vernacular security, distrust, and its exclusionary effects in post-conflict societies. *Journal of Global Security Studies*, 5(1), 97–109. <https://doi.org/10.1093/jogss/ogz054>
7. Bingöl, T. (2021). The mediating role of forgiveness in the relationship between vengeance and tranquility. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(1), 148–157. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2021.8.1.234>
8. Brady, D.L., Saldanha, M.F., Barclay, L.J. (2023). Conceptualizing forgiveness: A review and path forward. *Journal of Organizational Behavior*, 44(2), 261–296. <https://doi.org/10.1002/job.2632>
9. Carreno, D.F., Eisenbeck, N., Pérez-Escobar, J.A., García-Montes, J.M. (2021). Inner harmony as an essential facet of well-being: A multinational study during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 648280. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648280>
10. Chérif, L., Niemiec, R., Wood, V. (2022). Character strengths and inner peace. *International Journal of Wellbeing*, 12(3), 16–34. <https://doi.org/10.5502/ijw.v12i3.2195>
11. Christie, D.J., Morrison, D.M. (2022). Empathy and Peace. In: K. Standish, H. Devere, A. Suazo, R. Rafferty (Eds.), *The Palgrave Handbook of Positive Peace* (pp. 935–957). Singapore: Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-981-16-0969-5_50
12. Delle Fave, A., Wissing, M.P., Brdar, I. (2023). Beyond polarization towards dynamic balance: Harmony as the core of mental health. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1177657. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1177657>
13. Devere, H. (2018). Exploring relationships for positive peace. In *Factis Pax: Journal of Peace Education and Social Justice*, 12(1), 59–79. URL: <https://openjournals.utoledo.edu/index.php/infactispax/article/view/1016> (viewed: 03.03.2026).
14. Dryden, W. (2013). Unconditional self-acceptance and self-compassion. In: M.E. Bernard (Ed.), *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice and Research* (pp. 107–120). New York: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6_7
15. Eliasa, E.I., Ilfiandra, I., Nadhirah, N.A., Buchori, S., Suwarjo, S., Lidyasari, A.T., Astuti B., Rusandi, M.A. (2025). Examining gender differences in nonviolence among vocational high school students: A quantitative study using the diamond model in Indonesia. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 17(2), 135–150. <https://doi.org/10.1108/JACPR-11-2024-0958>
16. Fakhri, N., Firdaus, F., Irdianti, Buchori, S., Fakhri, R.A. (2024). Personal peacefulness and cyber-bystanding of internet users in Indonesia. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 21(1), 234–246. <https://doi.org/10.14421/jpai.v21i1.8511>
17. Farrell, A.D. (2024). Challenges to advancing the development of effective school-based violence prevention programs. *Psychology of Violence*, 14(6), 477–483. <https://doi.org/10.1037/vio0000544>
18. Fitz-Gibbon, A. (2025). Pragmatic Ethical Principlism, Violence and Nonviolence. *Journal of Pacifism and Nonviolence*, 1(aop), 1–21. <https://doi.org/10.1163/27727882-bja00050>
19. Galtung, J. (1969). Violence, peace, and peace research. *Journal of Peace Research*, 6(3), 167–191. <https://doi.org/10.1177/002234336900600301>
20. Gandhi, M.K. (1960). *My Non-violence*. Ahmedabad: Navajivan Mudranalaya House.
21. Khayyer, Z., Oreyzi, H., Asgari, K., Sikstrm, S. (2019). Determining predictive variables in personal peacefulness: With regards to gender and marital status differences. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 21(1), 11–24. <https://doi.org/10.22038/jfmh.2018.12173>
22. Kool, V.K., Agrawal, R. (2020). *Gandhi and the Psychology of Nonviolence: Volume 1: Scientific Roots and Development*. Cham: Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-56865-8>
23. Kroneberg, C., Ngel, C. (2025). When violence is not an option: Perceived choice sets and differential deterrability among adolescents in Germany. *Crime & Delinquency*, 71(9), 3128–3156. <https://doi.org/10.1177/00111287241258730>
24. Lents, N.H. (2024). Evolution of Peacefulness. In: S.T. Allison, J.K. Beggan, G.R. Goethals (Eds.), *Encyclopedia of Heroism Studies* (pp. 562–572). Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-48129-1_241
25. Linley P.A., Joseph S. (Eds.). (2012). *Positive Psychology in Practice*. Hoboken: John Wiley & Sons.

26. Macaskill, A. (2022). Forgiveness: A nonviolent resolution of interpersonal conflict. In: K. Standish, H. Devere, A. Suazo, R. Rafferty (Eds.), *The Palgrave Handbook of Positive Peace* (pp. 145–163). Singapore: Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-981-16-0969-5_8
27. Mayton II, D.M. (2009). *Nonviolence and peace psychology: Intrapersonal, Interpersonal, Societal, and World Peace*. New York: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-89348-8>
28. Mayton II, D.M. (2014). Peacefulness as nonviolent dispositions. In: G.K. Sims, L.L. Nelson, M.R. Puopolo (Eds.), *Personal Peacefulness: Psychological Perspectives* (pp. 45–70). New York: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9366-2_3
29. McCauley, T.G., Billingsley, J., McCullough, M.E. (2022). An evolutionary psychology view of forgiveness: Individuals, groups, and culture. *Current Opinion in Psychology*, 44, 275–280. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.021>
30. McKeown, S., Psaltis, C. (2017). Intergroup contact and the mediating role of intergroup trust on outgroup evaluation and future contact intentions in Cyprus and Northern Ireland. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 23(4), 392–404. <https://doi.org/10.1037/pac0000275>
31. McLeod, C. (2023). Trust. In: E.N. Zalta, U. Nodelman (Eds.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Stanford University: Metaphysics Research Lab. URL: <https://plato.stanford.edu/entries/trust/> (viewed: 03.03.2026).
32. Miyazono K., Inarimori K. (2021). Empathy, altruism, and group identification. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 749315. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.749315>
33. Miniotti, M. (2022). Empathy for patient care in medical students: New evidence on the importance of self-transcendence. *Psychology, Health & Medicine*, 27(5), 1035–1041. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1842897>
34. Nelson, L.L. (2014). Peacefulness as a personality trait. In: G.K. Sims, L.L. Nelson, M.R. Puopolo (Eds.), *Personal Peacefulness: Psychological Perspectives* (pp. 7–43). New York: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9366-2_2
35. Nelson, L.L. (2021). Identifying determinants of individual peacefulness: A psychological foundation for peace education. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 27(2), 109–119. <https://doi.org/10.1037/pac0000517>
36. Neff, K. (2023). Self-compassion: Theory and measurement. In: A. Finlay-Jones, K. Bluth, K. Neff (Eds.), *Handbook of Self-Compassion* (pp. 1–18). Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8_1
37. Ng, R., Allore, H.G., Levy, B.R. (2020). Self-Acceptance and interdependence promote longevity: Evidence from a 20-year prospective cohort study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), Article 5980. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165980>
38. Niemiec, R.M., Blom, L.C., Bronck, K.C., Cheung-Blunden, V., Gerstein, L.H., Handwerker, S., Nelson, L.L., Sherwood, N.R. (2024). International peace and character strengths. In: R.M. Niemiec (Ed.), *Peace Psychology and Character Strengths: Integrating Science and Practice* (pp. 185–205). Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-66928-6_7
39. Ortiz, A., Goold, A., Zhang, J.W. (2023). Self-compassion, personal improvement, and motivation. In: A. Finlay-Jones, K. Bluth, K. Neff (Eds.), *Handbook of self-compassion* (pp. 201–211). Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8_12
40. Sagherian-Dickey, T.M. (2022). The importance of trust in achieving positive peace. In: K. Standish, H. Devere, A. Suazo, R. Rafferty (Eds.), *The Palgrave Handbook of Positive Peace* (pp. 979–997). Singapore: Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-981-16-0969-5_52
41. Septian, M.R., Supriatna, M., Nurihsan, J., Budiman, N., Manuardi, A.R. (2023). Contributive factors of tolerance among senior high school students. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 47–58. <https://doi.org/10.17977/um001v8i12023p47-58>
42. Spadaro, G., Gangl, K., Van Prooijen, J.-W., Van Lange, P.A.M., Mosso, C.O. (2020). Enhancing feelings of security: How institutional trust promotes interpersonal trust. *PLoS ONE*, 15(9), Article e0237934. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237934>
43. Standish, K., Devere, H., Suazo, A., Rafferty, R. (Eds.). (2022). *The Palgrave Handbook of Positive Peace*. Singapore: Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-981-16-0969-5>
44. Standish, K. (2022). Personal peacebuilding and COVID-19. In: K. Standish, H. Devere, A. Suazo, R. Rafferty (Eds.), *The Palgrave Handbook of Positive Peace* (pp. 41–59). Singapore: Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-981-16-0969-5_3
45. Toussaint, L. (2024). Can forgiveness offer freedom from hatred and promote peace in your heart and homeland? In: J. Michalski, M. Woliska (Eds.), *Peace Education, Religious Discourse, and Scientific Enquiry: Dialogue and Collaboration from Eastern European Contexts* (pp. 69–81). Abingdon: Routledge. <http://dx.doi.org/10.4324/9781003567851-8>
46. Trussell, M.R. (2022). The cyclical relationship of peace and trust. *Defence and Peace Economics*, 33(6), 689–711. <https://doi.org/10.1080/10242694.2021.1896961>
47. Verkuyten, M., Yogeeswaran, K., Adelman, L. (2023). The social psychology of intergroup tolerance and intolerance. *European Review of Social Psychology*, 34(1), 1–43. <https://doi.org/10.1080/10463283.2022.2091326>
48. Wang, H., Smythe, J.L., Schneider, J. (2023). The dynamic dance of nonviolence in education: Embracing tensions and embodiment in critical times. *Culture, Education, and Future*, 1(2), 86–102. <https://doi.org/10.70116/2980274111>

49. Xi, J., Lee, M.T. (2021). Inner peace as a contribution to human flourishing: A new scale developed from ancient wisdom. In: M.T. Lee, L.D. Kubzansky, T.J. VanderWeele (Eds.), *Measuring Well-Being: Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanities* (pp. 435–481). New York: Oxford University Press.
50. Zhang, J.W., Chen, S., Tomova Shakur, T.K. (2020). From me to you: Self-compassion predicts acceptance of own and others' imperfections. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(2), 228–242. <https://doi.org/10.1177/0146167219853846>

Информация об авторе

Владимир Георгиевич Маралов, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии, Институт педагогики и психологии, Череповецкий государственный университет (ФГБОУ ВО ЧГУ), Череповец, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9627-2304>, e-mail: vgmaralov@yandex.ru

Information about the author

Vladimir G. Maralov, Doctor of Science (Psychology), Professor, Department of Psychology, Institute of Pedagogy and Psychology, Cherepovets State University, Cherepovets, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9627-2304>, e-mail: vgmaralov@yandex.ru

Поступила в редакцию 03.02.2025

Поступила после рецензирования 20.01.2026

Принята к публикации 11.03.2026

Опубликована 30.03.2026

Received 2025.02.03.

Revised 2026.01.20.

Accepted 2026.03.11.

Published 2026.03.30.

МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ MEDICAL PSYCHOLOGY

Обзорная статья | Review paper

Синдром выгорания как клиничко-психологический феномен

Э.Б. Карпова, А.С. Ступников ✉

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Российская Федерация

✉ stupnikov.andrei.s@yandex.ru

Резюме

Контекст и актуальность. В статье представлен обзор современных зарубежных исследований, посвященных изучению синдрома выгорания с позиции клинической психологии. Распространенное во многих странах выгорание как состояние, связанное со стрессорами на рабочем месте, не только имеет негативные социально-экономические последствия, но и сопряжено с рядом проблем, проявляющихся на различных уровнях функционирования людей, в том числе на соматическом и психическом здоровье. **Цель.** Исследовать различные определения и описания синдрома выгорания, а также основные диагностические критерии этого состояния. Провести анализ описанных в современных исследованиях психических нарушений и соматических симптомов, связанных с синдромом выгорания. Описать основные подходы к дифференциальной диагностике синдрома выгорания и других психических расстройств, а также провести анализ изучения биологических маркеров синдрома выгорания. **Результаты.** Намечены основные пути дальнейших исследований синдрома выгорания с позиции биопсихосоциальной модели. Отмечена необходимость системного изучения синдрома выгорания, установления его границ от других состояний и выявления биомаркеров для разработки диагностических критериев.

Ключевые слова: психические расстройства, соматические нарушения, дифференциальная диагностика, биологические маркеры

Для цитирования: Карпова, Э.Б., Ступников, А.С. (2026). Синдром выгорания как клиничко-психологический феномен. *Современная зарубежная психология*, 15(1), 127–135. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150111>

Burnout as a clinical psychological phenomenon

E.B. Karpova, A.S. Stupniko ✉

Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russian Federation

✉ stupnikov.andrei.s@yandex.ru

Abstract

Context and relevance. The article provides an overview of current foreign research on burnout from the perspective of clinical psychology. Burnout, a widespread condition associated with workplace stressors in many countries, not only has negative socio-economic consequences, but also presents a range of challenges at various levels of human functioning, including physical and mental health. **Objective.** To explore various definitions and descriptions of burnout, as well as the main diagnostic criteria for this condition. To analyze the mental disorders and somatic symptoms associated with burnout described in modern studies. To describe the main approaches to the differential diagnosis of burnout and other mental disorders, as well as to analyze the study of biological markers of burnout. **Results.** The main ways of further research of burnout from the perspective of a biopsychosocial model are outlined. The need for a systematic study of burnout, the establishment of its boundaries from other conditions and the identification of biomarkers for the development of diagnostic criteria is noted.

Keywords: burnout, diagnostic criteria, mental disorders, somatic disorders, differential diagnosis, and biological markers

For citation: Karpova, E.B., Stupnikov, A.S. (2026). Burnout syndrome as a clinical psychological phenomenon. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(1), 127–135. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150111>

Введение

В 1974 году появились первые научные описания синдрома выгорания в работах Герберта Фрейденберга. Он системно описал и проанализировал состояние эмоционального истощения у работников помогающих профессий (Freudenberger, 1974). Вскоре К. Маслач и С. Джексон разработали первую шкалу для измерения выгорания — Maslach Burnout Inventory (МБИ), выделив три ключевых компонента: эмоциональное истощение, деперсонализация (цинизм) и снижение личных достижений (Maslach, Jackson, 1981). Это стало поворотным моментом, позволившим проводить количественные исследования в разных профессиональных группах (Heinemann, Heinemann, 2017; Зражевская и др., 2020; Ed-Valsania, Laguna, Mogiano, 2022). Количество статей по данной проблеме неуклонно росло, исследования выгорания распространились на различные профессии: учителей (Mota, Lopes, Oliveira, 2023), медицинских работников (de Godoy et al., 2025), военных (Boussayala et al., 2025), менеджеров (Porciuncula, Venâncio, da Silva, 2020) и даже студентов (Tavares et al., 2020). Основное внимание уделялось и уделяется причинам и факторам риска: изучаются особенности разных профессий, такие как режим работы (ночные смены) (Vidotti et al., 2018), высокая нагрузка (Brijová et al., 2022), функциональные обязанности, связанные с риском (de Godoy et al., 2025), а также организационные особенности (стиль руководства (Nunes, Palma-Moreira, 2024.), организационная культура, поддержка коллег (Ježková Petru et al., 2023), справедливость вознаграждения (Quesada-Puga et al., 2024)) и другие потенциальные предикторы синдрома выгорания. Исследователи рассматривают и протективные факторы, такие как, например, резистентность, эмоциональный интеллект (Sanchez-Gomez, Bresó, 2020) физическая активность. Среди последствий синдрома выгорания авторы выделяют снижение производительности труда, рост прогулов, текучесть кадров, увеличение экономических и социальных издержек для организаций (Angelini, 2023). Безусловно, в исследованиях описываются и неблагоприятные последствия этого состояния для соматического и психического здоровья, однако нельзя не отметить, что таких исследований в разы меньше по сравнению с социально-экономическими, о чем свидетельствуют крупные обзоры и метаанализы (Panagioti et al., 2017; Heinemann, Heinemann, 2017).

За длительный период изучения синдрома выгорания, насчитывающий более пяти десятилетий, исследователи предложили большое количество его описательных моделей и определений (например: Maslach, Jackson, 1981; Cherniss, 1980; Pines, Aronson, 1981; Shirom, 1989; Schaufeli, Desart, De Witte, 2020). Недавний обзор показывает, что в период с 1990 по

2018 годы было опубликовано не менее 88 различных определений выгорания (Guseva Canu et al., 2021).

Отметим, что большое количество определений и описаний выгорания свидетельствует не только о том, что данная проблема актуальна и интересна (на это указывает и то, что термин «выгорание» вышел за рамки научного дискурса и часто используется в бытовой речи), но еще и о том, что в научном сообществе нет единого представления о характере данного явления. Вместе с тем предпринимаются попытки обобщить имеющийся опыт по осмыслению этого конструкта и дать ему универсальное определение. Так, в 2020 году 50 исследователей из 29 стран провели семантический анализ имеющихся определений и предложили следующее определение: «выгорание — это физическое и эмоциональное истощение, вызванное длительным воздействием рабочих проблем» (Guseva Canu et al., 2021, p. 95).

Несмотря на большое количество разнообразных научных определений и концепций синдрома выгорания, изучение данного состояния преимущественно с фокусом на психосоциальных факторах, на наш взгляд, может приводить к размыванию понятия и смешению синдрома выгорания с другими явлениями.

Как показывает анализ современной литературы, авторы не часто рассматривают синдром выгорания, исходя из биопсихосоциальной модели. На наш взгляд, именно такой подход позволяет системно рассмотреть данное явление, определить его границы от других состояний, выявлять биомаркеры, на основании которых будут разработаны четкие диагностические критерии, а также определить последствия для психологического и соматического здоровья. С этим утверждением согласуются результаты исследования Л.В. Хайнеманн и Т. Хайнеманн, где прямо подчеркивается, что «...лишь в очень небольшом количестве статей рассматриваются психологические и соматические симптомы эмоционального выгорания и предпринимаются попытки разработать диагностические критерии или выявить конкретные биомаркеры, которые помогают диагностировать и определять выгорание» (Heinemann, Heinemann, 2017).

Для того, чтобы систематизировать существующие научные работы, рассматривающие синдром выгорания системно с позиции медицинской психологии, и обозначить векторы для будущих изысканий, мы провели анализ актуальных исследований научной литературы, посвященной изучению выгорания именно в этом ключе.

Определение синдрома выгорания и основные диагностические критерии

Как мы уже отметили, в настоящее время нет единого однозначного понимания синдрома выгорания.

Разные авторы дают разные определения данному состоянию и выделяют различные критерии его диагностики. При этом в иностранной литературе все чаще встречаются статьи, в которых вводится термин «клиническое выгорание». Например, А. ван Дам указывает на то, что клиническое выгорание — психическое расстройство, ключевым фактором которого, по его мнению, является неспособность физиологической системы восстанавливаться (van Dam, 2021).

Н. Альмен, подчеркивает, что клиническое выгорание или его остаточные симптомы часто длятся несколько лет. По мнению автора, природа этого состояния такова, что его восстановление занимает много времени, даже при нахождении «на больничном листе» и отсутствии рабочего стресса (Almn, 2021).

Шведские авторы подчеркивают концептуальную схожесть синдрома выгорания с истощением, которое включено в национальную версию Международной классификации болезней (МКБ-10) — F43.8A — и характеризуется длительным (не менее 6 месяцев) воздействием стресса, приводящим к выраженной физической и психической усталости, когнитивным нарушениям (например, к ухудшению памяти и исполнительных функций), а также нарушению сна (Lindster et al., 2022; Kalliomki, Jansen, 2021).

Авторы исследования, направленного на изучение психометрических свойств инструмента оценки выгорания «Burnout Assessment Tool» (BAT), выявили четыре основных компонента выгорания: истощение, дистанцирование, эмоциональные и когнитивные нарушения, — а также три вторичных критерия: депрессивное настроение, дистресс и психосоматические симптомы (Schaufeli, Desart, De Witte, 2020).

В другой статье (Gavelin et al., 2021) клиническое выгорание рассматривается как состояние, связанное с выраженными когнитивными нарушениями, отличающееся от обычного (не клинического) выгорания по степени тяжести и клинической значимости. С этими выводами согласны и некоторые другие исследователи. Так, некоторые модели синдрома выгорания, основанные на факторном анализе, включают когнитивные нарушения (особенно снижение внимания и памяти) как одну из центральных составляющих наряду с истощением, снижением эффективности и социальной изоляцией (Tavella, Hadzi-Pavlovic, Parker, 2021).

В статьях Г. Тавелла с соавторами кроме когнитивных нарушений выделяются и другие основные для выгорания симптомы: снижение способности эффективно выполнять рабочие задачи, не связанное с простым переутомлением; заметное снижение способности сопереживать другим, которое может проявляться в виде эмоционального оцепенения или отстраненности; склонность к отказу от общения с коллегами, друзьями или социальных взаимодействий. Авторы на основании выделенных симптомов предлагают и новую структуру синдрома выгорания,

в которую включают перечисленные факторы (когнитивные нарушения, потеря эмпатии, истощение, снижение производительности труда и социальная изоляция) (Tavella, Hadzi-Pavlovic, Parker, 2021; Tavella, Parker, 2024).

Другие исследования приводят убедительные доказательства того, что чувство беспомощности, внутренней пустоты и скуки, а также другие симптомы, характерные для депрессии, тесно связаны с выгоранием и объясняют его проявления лучше, чем критерии трехкомпонентной модели (эмоциональное истощение, редукция профессионализма, деперсонализация) (Wurm et al., 2016; Li et al., 2024).

Таким образом, в современных исследованиях предлагаются отличные от традиционной трехкомпонентной модели К. Маслач критерии синдрома выгорания: физическое и психическое истощение, снижение выносливости и увеличение времени для восстановления, когнитивные нарушения, неспособность справляться с рабочими и иными требованиями, снижение эмпатии, склонность к отказу от социальных контактов, ощущение собственной беспомощности, депрессивные симптомы и нарушения сна. При этом изучение симптомокомплексов, связанных с синдромом выгорания, и попытки пересмотра критериев пока не привели к согласию в научной среде относительно новых диагностических моделей или инструментов диагностики данного состояния (King, Aljneibi, King, 2021; Lopes et al., 2022).

Психические расстройства и соматические нарушения, связанные с синдромом выгорания

В одной из недавних работ мы уже публиковали подробные данные о том, какие психические и соматические симптомы связаны с синдромом выгорания (Карпова и др., 2024). В данной статье перечислим лишь основные выводы.

Синдром выгорания положительно коррелирует с воспалительными процессами (Toker et al., 2005), с количеством лейкоцитов, нейтрофилов и моноцитов (Metlaine et al., 2018), отрицательно коррелирует с уровнем NK (Natural Killer) клеток (клеток иммунной системы). (Nakamura et al., 1999). Синдром выгорания связан и с субъективной симптоматикой сердечно-сосудистой системы (Lindeg rd et al., 2019). Кроме этого, синдром выгорания связан и с разнообразными болезнями ЖКТ (боли в животе, тошнота, газы, несварение желудка и запор, расстройство кишечника, диарея) (Hod et al., 2020; Alzahrani, et al., 2023). Другие авторы выделяют такие соматические симптомы, как боли в спине, суставах, в груди, головные боли, нарушение менструальных циклов, проблемы со сном, головокружение, обморок, одышка (Hammarström et al., 2023). Синдром выгорания связан с депрессией (Baptista, Hauck-Filho, Cardoso, 2022; Crudden, Margiotta, Doherty, 2023), астеническим синдромом

(Чутко и др., 2019) и, как мы уже упоминали, с когнитивными функциями (Pihlaja et al., 2023)

Таким образом, можно видеть, что, с одной стороны, синдром выгорания является серьезной проблемой для здоровья, которая может приводить к различным соматическим жалобам и психическим нарушениям, а с другой стороны, дифференциальная диагностика синдрома выгорания и других состояний, в частности депрессии, затруднена.

Дифференциальная диагностика синдрома выгорания и других психических расстройств

Некоторые исследования показывают, что выгорание и депрессия тесно связаны, но не полностью совпадают. Так, например, в работе De Beeg и соавторов указывается, что и синдром выгорания, и депрессия имеют уникальные специфические черты. Для выгорания — это истощение, деперсонализация, когнитивные и эмоциональные нарушения, связанные с работой. Для депрессии — ангедония, выраженное сниженное настроение и депрессивные мысли, включая суицидальные, характерные только для депрессии. Кроме этого, выгорание связано лишь с рабочей сферой, а депрессия с гораздо более широким спектром жизненных ситуаций (De Beeg et al., 2025).

В мета-анализе П. Куцимани с соавт. (Koutsimani, Montgomery, Georganta, 2019) приводится множество доказательств того, что многие симптомы, — как депрессии, так и тревоги, — связаны с синдромом выгорания. Например, и при депрессии, и при выгорании люди сталкиваются с потерей интереса или удовольствия, подавленным настроением, утомляемостью или потерей энергии, нарушением концентрации внимания, проблемами со сном (гиперсомния или бессонница). Авторы также приводят аргументы, которые подтверждают, что выгорание и депрессия могут иметь общую биологическую основу. При этом они утверждают, что изучения биомаркеров синдрома выгорания недостаточно. Кроме этого, исследователи указывают на данные, которые подтверждают, что высокие профессиональные требования, внешние усилия и чрезмерная вовлеченность связаны с повышенным уровнем тревожности, в особенности в социальной сфере. Однако авторы указывают и на существенные различия между синдромом выгорания и другими рассматриваемыми явлениями, в частности, они различаются причинами, некоторыми проявлениями (например, деперсонализацией, редукцией профессионализма) и сферами возникновения.

Проведенное масштабное исследование, проведенное учеными четырех европейских стран на сотрудниках, у которых было диагностировано выгорание, наличие депрессивного эпизода, напряжение на работе или расстройство адаптации, выявило сильный глобальный фактор, отражающий уровень психологического дистресса у участников, а также нали-

чие столь же сильных специфических факторов, подтверждающих отличительные особенности выгорания и депрессии: «Это означает, что, хотя оба состояния имеют общую основу (т. е. психологический дистресс), они не являются дублирующими» (De Beeg et al., 2025, p. 1358).

В лонгитюдном исследовании, в котором авторы изучали различия и взаимосвязи между выгоранием и депрессией у работников на протяжении восьми лет, указывают, что депрессия, в отличие от выгорания, имеет более выраженную корреляцию с такими исследуемыми показателями, как нарушение сна, соматические симптомы, субъективное здоровье, удовлетворенность жизнью. Выгорание же связано только с частью этих показателей и значительно слабее, чем депрессия. При этом авторы показывают, что оба состояния стабильны во времени и могут взаимно усиливать друг друга (Tóth-Király, Morin, Salmela-Aro, 2021).

Таким образом, в приведенных выше исследованиях авторы призывают дифференцировать выгорание, депрессию и тревогу, в основном указывая на определенные различия в причинах появления данных состояний, симптомах и сферах возникновения.

При этом в научной литературе существует и альтернативная точка зрения. Так, например, в ряде исследований утверждается, что различия между депрессией и выгоранием минимальны, и предлагается рассматривать синдром выгорания как форму депрессии (Bianchi, Schonfeld, Verkuilen, 2020; Schonfeld, Bianchi, 2016; Bianchi, Schonfeld, Laurent, 2019).

Большое количество исследований, в которых производится анализ различий между данными состояниями, а также существование альтернативных точек зрения на природу выгорания и связь данного состояния с депрессией вновь подчеркивают необходимость разработки четкого концептуального подхода к пониманию синдрома выгорания, дифференциации его от других психических расстройств, в частности депрессии и тревоги. Вполне возможно, что этому поспособствуют исследования разнообразных биологических маркеров, специфических для синдрома выгорания.

Биологические маркеры синдрома выгорания

Связь синдрома выгорания с гормонами стресса

В статье Т. Деневаи соавт. (Deneva, Ianakiev, Keskinova, 2019) изучалась взаимосвязь между симптомами выгорания и биологическими маркерами стресса у врачей различных специальностей в сравнении с контрольной группой, не связанной с медициной. В результате исследования авторы пришли к выводу о том, что у врачей с выгоранием наблюдаются значимые изменения биомаркеров стресса: кортизола (в сыворотке и слюне), АКТГ, пролактина, глюкозы натощак и гликированного гемоглобина.

В другом исследовании изучалась связь между хроническим рабочим стрессом, симптомами выгорания и концентрацией кортизола в волосах как долгосрочного биомаркера. Исследователи указывают, что у людей с выраженными симптомами выгорания обнаружен повышенный уровень кортизола в волосах (гиперкортицизм), при этом также отмечают, что связь между депрессивными симптомами и уровнем кортизола в волосах не выявлена, что говорит о специфичности этого биомаркера именно для выгорания, а не для депрессии (Penz et al., 2018).

В систематическом обзоре исследований, сравнивающих уровни кортизола у пациентов с депрессией и синдромом выгорания, авторы указывают на сохраняющийся существенный недостаток исследований, позволяющих сделать однозначные выводы о секреции кортизола при синдроме выгорания, а также на необходимость использования одинаковых критериев и методов диагностики для определения синдрома выгорания. Авторы также подчеркивают необходимость проведения крупных проспективных когортных исследований, изучающих оба состояния параллельно при строгом контроле факторов, а также более активного междисциплинарного взаимодействия в области исследований стресса и депрессии (Rothe et al., 2020).

Нейрофизиологические маркеры, связанные с синдромом выгорания

В исследовании, проведенном в 2017 году, авторы показывают, что у людей с синдромом выгорания регистрируется значительно более слабая нейрофизиологическая реакция на эмоциональные стимулы. Снижение VPP (Vertex Positive Potential) и EPN (Early Posterior Negativity) (компонентами ERP (Event-Related Potential) — потенциала, связанного с событием) коррелировало с выраженностью эмоционального истощения и цинизма — ключевыми симптомами выгорания. Таким образом, авторы приходят к выводу о том, что снижение амплитуды VPP и EPN может рассматриваться как нейрофизиологический маркер для диагностики и понимания механизмов синдрома выгорания (Golonka et al., 2017).

В другой работе, направленной на поиск объективных биомаркеров выгорания на основе ЭЭГ, исследовалось, как профессиональное выгорание влияет на исполнительные функции и связанные с ними нейрофизиологические процессы. В исследовании приняли участие 54 человека, разделенные на группы по уровню выгорания. Сравнивались показатели когнитивной производительности и показатели ЭЭГ. В результате исследователи пришли к выводу о том, что выгорание связано с неэффективной и/или замедленной нейронной обработкой, требующей большего вовлечения ресурсов мозга для поддержа-

ния нормальной производительности, и что электрофизиологические показатели (амплитуды P3 и N2-P3 IPL) могут стать объективными биомаркерами выгорания (Pihlaja et al., 2023).

В систематическом обзоре исследований, опубликованных с 1980 по 2025 гг, в которых изучалась связь между выгоранием и ЭЭГ, авторы указывают, что при выгорании характерны изменения ЭЭГ, в частности замедление индивидуальной альфа-частоты (IAF), снижение мощности альфа-ритма, нарушение в работе центральной исполнительной сети (CEN). Авторы также указывают, что нейрофизиологический профиль, характерный для синдрома выгорания сопоставим с психиатрическими расстройствами, и его следует рассматривать как клиническое заболевание (Chmiel, Malinowska, 2025).

На основании анализа литературы о биологических факторах, связанных с синдромом выгорания, можно заключить, что изучаемый феномен связан с биологическими показателями, в частности с изменениями на гормональном (повышение уровня кортизола, изменение уровня АКТГ, пролактина, глюкозы натощак и гликированного гемоглобина) и на нейрофизиологическом уровнях. Тем не менее авторы также указывают на небольшое количество статей, посвященных данным проблемам, и отсутствие единого понимания и четких диагностических критериев синдрома выгорания.

Заключение

Проведенный анализ исследований позволяет сделать вывод о том, что, несмотря на более чем полувековую историю изучения синдрома выгорания, в научном сообществе до сих пор отсутствуют единое определение, четкие диагностические критерии, а следовательно, и понятный способ дифференциации данного состояния от других психических расстройств. Кроме этого, в современной научной литературе существует некоторый дефицит данных о биологических компонентах синдрома выгорания, что также затрудняет диагностику данного состояния и определение его как самостоятельного расстройства.

Таким образом, современное состояние научного знания о синдроме выгорания указывает на необходимость изучения данного феномена с междисциплинарной позиции, что возможно в рамках биопсихосоциальной модели. Такой подход позволит: системно рассматривать синдром выгорания как комплексное явление, возникающее на стыке психологических, социальных и биологических факторов, что, вероятнее всего, позволит в будущем более полно описать и объяснить механизмы его формирования, течения и последствий.

Список источников / References

1. Зражевская, И.А., Быков, К.В., Топка, Э.О., Пешкин, В.Н., Исаев, Р.Н., Орлов, А.М. (2020). Эволюция представлений о синдроме эмоционального выгорания. *Психиатрия*, 18(4), 127–138. <https://doi.org/10.30629/2618-6667-2020-18-4-127-140>
Zrazhevskaya I.A., Bykov K.V., Topka E.O., Peshkin V.N., Isaev R.N., Orlov A.M. (2020). The evolution of representations about the syndrome of emotional burnout. *Psychiatry*, 18(4), 127–138. (In Russ.). <https://doi.org/10.30629/2618-6667-2020-18-4-127-140>
2. Карпова, Э.Б., Ступников, А.С., Самерханова, К.М., Машкаутсан, Ю.А. (2024). Психические и соматические симптомы, связанные с эмоциональным выгоранием: систематический обзор исследований. *Клиническая и специальная психология*, 13(3), 5–22. <https://doi.org/10.17759/cpse.2024130301>
Karpova, E.B., Stupnikov, A.S., Samerkhanova, K.M., Mashkautsan, Y.A. (2024). Mental and somatic symptoms associated with emotional burnout. A systematic review of research. *Clinical Psychology and Special Education*, 13(3), 5–22. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpse.2024130301>
3. Чутко, Л.С., Рожкова, А.В., Сурушкина, С.Ю., Анисимова, Т.И., Дидур, М.Д. (2019). Клинические проявления синдрома эмоционального выгорания. *Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова*, 119(1), 14–16. <https://doi.org/10.17116/jnevro201911901114>
Chutko, L.S., Rozhkova, A.V., Surushkina, S.Yu., Anisimova, T.I., Didur, M.D. (2019). Clinical manifestations of burnout. *S.S. Korsakov Journal of Neurology and Psychiatry*, 119(1), 14–16. (In Russ.). <https://doi.org/10.17116/jnevro201911901114>
4. Almén, N. (2021). A cognitive behavioral model proposing that clinical burnout may maintain itself. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), Article 3446. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073446>
5. Alzahrani, M.A., Alamri, H.A., Alshehri, M.A., Ayyashi, M.M., Alqarni, S.A., Alshehri, S.H., Alshehri, M.S., Alqahtani, M.M., Alasmari, N.H., Alsabban, A.M., Alshahrani, A.S. (2023). Assessing the relationship between burnout syndrome and irritable bowel syndrome among medical health providers and medical students in Saudi Arabia. *Journal of Medicine and Life*, 16(2), 277–283. <https://doi.org/10.25122/jml-2022-0242>
6. Angelini, G. (2023). Big five model personality traits and job burnout: A systematic literature review. *BMC psychology*, 11(1), Article 49. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01056-y>
7. Baptista, M.N., Hauck-Filho, N., Cardoso, H.F. (2022). The overlap between burnout and depression through a different lens: A multi-method study. *Journal of Affective Disorders Reports*, 10, Article 100437. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100437>
8. Bianchi, R., Schonfeld, I. S., & Laurent, E. (2019). Burnout: Moving beyond the status quo. *International Journal of Stress Management*, 26(1), 36–45. <https://doi.org/10.1037/str0000088>
9. Bianchi, R., Schonfeld, I.S., Verkuilen, J. (2020). A five-sample confirmatory factor analytic study of burnout-depression overlap. *Journal of clinical psychology*, 76(4), 801–821. <https://doi.org/10.1002/jclp.22927>
10. Boussayala, G., Tannoubi, A., Hagan, J.E., Amoadu, M., Srem-Sai, M., Bonsaksen, T., Henchiri, H., Chtioui, M.K., Bouguerra, L., Azaiez, F. (2025). Is it time to address burnout in the military? Initial psychometric validation of the Maslach burnout inventory among Tunisian military personnel (A-MBI-MP). *Behavioral Sciences*, 15(3), Article 385. <https://doi.org/10.3390/bs15030385>
11. Brijová, E., Mlynárová, V., Mlynár, P., Birknerová, Z., Uher, I. (2022). Classification of determinants of burnout syndrome in terms of personality traits of public administration managers. *Social Sciences*, 11(9), Article 413. <https://doi.org/10.3390/socsci11090413>
12. Chmiel, J., Malinowska, A. (2025). Neural correlates of burnout syndrome based on electroencephalography (EEG) — a mechanistic review and discussion of burnout syndrome cognitive bias theory. *Journal of Clinical Medicine*, 14(15), Article 5357. <https://doi.org/10.3390/jcm14155357>
13. Crudden, G., Margiotta, F., Doherty, A.M. (2023). Physician burnout and symptom of anxiety and depression: Burnout in Consultant Doctors in Ireland Study (BICDIS). *PLoS One*, 18(3), Article e0276027. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276027>
14. De Beer, L.T., Hakanen, J.J., Schaufeli, W.B., De Witte, H., Glaser, J., Kaltiainen, J., Seubert, C., Morin, A.J.S. (2025). The burnout-depression conundrum: Investigating construct-relevant multidimensionality across four countries and four patient samples. *Psychology & Health*, 40(8), 1358–1385. <https://doi.org/10.1080/08870446.2024.2321358>
15. de Godoy, C., Lima, A., Hino, P., Taminato, M., Okuno, M., Fernandes, H. (2025). Burnout syndrome and accidents in primary healthcare nursing workers: A scoping review. *BMC Nursing*, 24, Article 410. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03004-0>
16. Deneva, T., Ianakiev, Y., Keskinova, D. (2019). Burnout syndrome in physicians—Psychological assessment and biomarker research. *Medicina (Kaunas)*, 55(5), Article 209. <https://doi.org/10.3390/medicina55050209>
17. Edú-Valsania, S., Laguía, A., Moriano, J.A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), Article 1780. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>

18. Freudenberger, H.J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
19. Gavelin, H.M., Domellöf, M.E., Åström, E., Nelson, A., Launder, N.H., Stigsdotter-Neely, A., Lampit, A. (2021). Cognitive function in clinical burnout: A systematic review and meta-analysis. *Work & Stress*, 36(1), 86–104. <https://doi.org/10.1080/02678373.2021.2002972>
20. Golonka, K., Mojsa-Kaja, J., Popiel, K., Marek, T., Gawłowska, M. (2017). Neurophysiological markers of emotion processing in burnout syndrome. *Frontiers in psychology*, 8, Article 2155. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02155>
21. Guseva Canu, I., Marca, S.C., Dell’Oro, F., Balázs, Á., Bergamaschi, E., Besse, C., Bianchi, R., Bislimovska, J., Koscec Bjelajac A., Bugge, M., Busneag, C.I., Çağlayan, Ç., Cernițanu, M., Costa Pereira C., Dernovšček Hafner, N., Droz, N., Eglite, M., Godderis, L., Gündel, H., ... Wahlen, A. (2021). Harmonized definition of occupational burnout: A systematic review, semantic analysis, and Delphi consensus in 29 countries. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 47(2), 95–107. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3935>
22. Hammarström P., Rosendahl, S., Gruber, M., Nordin, S. (2023). Somatic symptoms in burnout in a general adult population. *Journal of Psychosomatic Research*, 168, Article 111217. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2023.111217>
23. Heinemann, L.V., Heinemann, T. (2017). Burnout research: Emergence and scientific investigation of a contested diagnosis. *Sage Open*, 7(1), Article 2158244017697154. <https://doi.org/10.1177/2158244017697154>
24. Hod K., Melamed, S., Dekel, R., Maharshak, N., Sperber, A.D. (2020). Burnout, but not job strain, is associated with irritable bowel syndrome in working adults. *Journal of Psychosomatic Research*, 134, Article 110121. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110121>
25. Ježková Petrů, G., Zychová, K., Drahotová, K., Kuralová, K., Kvasničková Stanislavská, L., Pilař, L. (2023). Identifying the communication of burnout syndrome on the Twitter platform from the individual, organizational, and environmental perspective. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1236491. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1236491>
26. Kalliomäki, J., Jansen, G. (2021). Development of a chronic stress diagnosis. *Journal of Rehabilitation Medicine—Clinical Communications*, 4, Article 1000064 <https://doi.org/10.2340/20030711-1000064>
27. King, J., AlJneibi, N., King, R. (2021). The urgent need for diagnostic criteria and further understanding of burnout syndrome. *Ibnosina Journal of Medicine and Biomedical Sciences*, 13(02), 54–59. https://doi.org/10.4103/ijmbs.ijmbs_37_21
28. Koutsimani, P., Montgomery, A., Georganta, K. (2019). The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 284. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284>
29. Li, Z., Wu, M., Zhang, X., Yan, K., Wang, X., Xu, H., Li, P., Liu, Y., Deng, Q., Li, X., Wang, Q., Li, M., Wang, Y., Hao, Y., He, L., Tang, Y., Liu, T., Peng, P., Wu, Q. (2024). Interrelationships of stress, burnout, anxiety, depression, quality of life and suicidality among Chinese residents under Standardized Residency Training: A network analysis. *Annals of Medicine*, 56(1), Article 2433030 <https://doi.org/10.1080/07853890.2024.2433030>
30. Lindegård, A., Wastensson, G., Hadzibajramovic, E., Grimby-Ekman, A. (2019). Longitudinal associations between cardiorespiratory fitness and stress-related exhaustion, depression, anxiety and sleep disturbances. *BMC Public Health*, 19, Article 1726. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8081-6>
31. Lindsäter, E., Svärdman, F., Wallert, J., Ivanova, E., Sderholm, A., Fondberg, R., Nilsonne, G., Cervenka, S., Lekander, M., Rück, C. (2022). Exhaustion disorder: scoping review of research on a recently introduced stress-related diagnosis. *BJPsych Open*, 8(5), Article e159. <https://doi.org/10.1192/bjo.2022.559>
32. Lopes, A., da Graça, I., Machado, K., de Alcântara, T. (2022). Diagnosis of Burnout Syndrome in professionals from primary to tertiary health care: A bibliographic review. *Research, Society and Development*, 11(16). Article e578111638631 <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i16.38631>
33. Maslach, C., Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
34. Metlaine, A., Sauvet, F., Gomez-Merino, D., Boucher, T., Elbaz, M., Delafosse, J.Y., Leger, D. Chennaoui, M. (2018). Sleep and biological parameters in professional burnout: A psychophysiological characterization. *PLoS One*, 13(1), Article e0190607. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190607>
35. Mota, A.I., Lopes, J., Oliveira, C. (2023). The burnout experience among teachers: A profile analysis. *Psychology in the Schools*, 60(10), 3979–3994. <https://doi.org/10.1002/pits.22956>
36. Nakamura, H., Nagase, H., Yoshida, M., Ogino, K. (1999). Natural killer (NK) cell activity and NK cell subsets in workers with a tendency of burnout. *Journal of psychosomatic research*, 46(6), 569–578. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(99\)00009-4](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(99)00009-4)
37. Nunes, A., Palma-Moreira, A. (2024). Toxic leadership and turnover intentions: The role of burnout syndrome. *Administrative Sciences*, 14(12), Article 340. <https://doi.org/10.3390/admsci14120340>
38. Panagioti, M., Panagopoulou, E., Bower, P., Lewith, G., Kontopantelis, E., ChewGraham, C., Dawson, S., van Marwijk, H., Geraghty, K., Esmail, A. (2017). Controlled interventions to reduce burnout in physicians: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 177(2), 195–205. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.7674>

39. Penz, M., Stalder, T., Miller, R., Ludwig, V.M., Kanthak, M.K., Kirschbaum, C. (2018). Hair cortisol as a biological marker for burnout symptomatology. *Psychoneuroendocrinology*, 87, 218–221. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.07.485>
40. Pihlaja, M., Peräkylä, J., Erkkilä, E. H., Tapio, E., Vertanen, M., Hartikainen, K.M. (2023). Altered neural processes underlying executive function in occupational burnout—Basis for a novel EEG biomarker. *Frontiers in Human Neuroscience*, 17, Article 1194714. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2023.1194714>
41. Porciuncula, A.M., Venncio, S.A., da Silva, C.M.F.P. (2020). Burnout syndrome in family health strategy managers. *Ciencia & Saude Coletiva*, 25(4), 1555–1566. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020254.22072018>
42. Quesada-Puga, C., Izquierdo-Espin, F.J., Membrive-Jimenez, M.J., Aguayo-Estremera, R., Caadas-De La Fuente, G.A., Romero-Bejar, J.L., Gomez-Urquiza, J.L. (2024). Job satisfaction and burnout syndrome among intensive-care unit nurses: A systematic review and meta-analysis. *Intensive and Critical Care Nursing*, 82, Article 103660. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2024.103660>
43. Rothe, N., Steffen, J., Penz, M., Kirschbaum, C., Walther, A. (2020). Examination of peripheral basal and reactive cortisol levels in major depressive disorder and the burnout syndrome: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 114, 232–270. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.02.024>
44. Sanchez-Gomez, M., Bresó, E. (2020). In pursuit of work performance: Testing the contribution of emotional intelligence and burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), Article 5373. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155373>
45. Schaufeli, W.B., Desart, S., De Witte, H. (2020). Burnout assessment tool (BAT)—development, validity, and reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), Article 9495. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249495>
46. Schonfeld, I.S., Bianchi, R. (2016). Burnout and depression: Two entities or one? *Journal of Clinical Psychology*, 72(1), 22–37. <https://doi.org/10.1002/jclp.22229>
47. Tavares, H.H.F., da Silva, H.D.S., Miranda, I.M.M., Braga, M.S., Santos, R. de O., Guerra, H.S. (2020). Factors associated with Burnout Syndrome in medical students. *O Mundo da Saude*, 44(1), 280–289. <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202044280289>
48. Tavella, G., Hadzi-Pavlovic, D., Parker, G. (2021). Burnout: Redefining its key symptoms. *Psychiatry Research*, 302, Article 114023. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114023>
49. Tavella, G., Parker, G. (2024). Differentiating ‘pure’ and comorbid self-identified burnout: Diagnostic and management implications. *Australasian Psychiatry*, 32(3), 192–195. <https://doi.org/10.1177/10398562241236119>
50. Toker, S., Shirom, A., Shapira, I., Berliner, S., Melamed, S. (2005). The association between burnout, depression, anxiety, and inflammation biomarkers: C-reactive protein and fibrinogen in men and women. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(4), 344–362. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.10.4.344>
51. Tóth-Király, I., Morin, A., Salmela-Aro, K. (2021). Reciprocal associations between burnout and depression: An 8-year longitudinal study. *Applied Psychology*, 70(4), 1691–1727. <https://doi.org/10.1111/apps.12295>
52. van Dam, A. (2021). A clinical perspective on burnout: Diagnosis, classification, and treatment of clinical burnout. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 30(5), 732–741. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2021.1948400>
53. Vidotti, V., Ribeiro, R.P., Galdino, M.J.Q., Martins, J.T. (2018). Burnout Syndrome and shift work among the nursing staff. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 26, Article e3022. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2550.3022>
54. Wurm, W., Vogel, K., Holl, A., Ebner, C., Bayer, D., Mrkl, S., Szilagyi, I., Hotter, E., Kapfhammer, H., Hofmann, P. (2016). Depression-burnout overlap in physicians. *PLoS ONE*, 11(3), Article e0149913. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149913>

Информация об авторах

Андрей Сергеевич Ступников, ассистент кафедры психологии кризисных и экстремальных ситуаций, факультет психологии, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-2987-7687>, e-mail: stupnikov.andrei.s@yandex.ru

Эльвира Борисовна Карпова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии кризисных и экстремальных ситуаций, факультет психологии, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1603-9132>, e-mail: e.karpova@spbu.ru

Information about the authors

Stupnikov S., Assistant Professor at the Department of Psychology of Crisis and Extreme Situations, Faculty of Psychology, Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-2987-7687>, e-mail: stupnikov.andrei.s@yandex.ru

Karpova E., Candidate of Sciences (Psychology), Associate Professor of the Department of Psychology of Crisis and Extreme Situations, Faculty of Psychology, Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1603-9132>, e-mail: e.karpova@spbu.ru

Вклад авторов

Авторы внесли равный вклад в концепцию, проведение исследования, анализ данных и подготовку рукописи
Авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Authors contributed equally to the research, data analysis, and preparation of this manuscript
Authors participated in the discussion of the results and 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.

Поступила в редакцию 31.10.2025

Поступила после рецензирования 31.10.2025

Принята к публикации 20.02.2026

Опубликована 30.03.2026

Received 2025.10.31

Revised 2025.10.31

Accepted 2025.02.20

Published 2026.03.30

Обзорная статья | Review paper

Ранняя помощь женщине при рождении ребенка с заболеванием (обзор зарубежных исследований в клиническом и социально ориентированном дискурсе)

И.А. Золотова ✉

Ярославский государственный медицинский университет, Ярославль, Российская Федерация

✉ iazolotova@vail.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Психическое здоровье женщины и ребенка на всех этапах перинатального периода остается глобальной проблемой общественного мирового здравоохранения, опосредующей поиск био-психо-социальных детерминант снижения факторов риска и реализации эффективных программ ранней помощи. **Цель** исследования заключается в аналитическом обзоре эмпирических данных, отражающих актуальные проблемы организации ранней медико-социально-психологической помощи женщине при рождении ребенка с заболеванием. **Методы и материалы.** Аналитический обзор научной литературы за период 2015–2025 гг. **Результаты.** Эмпирические данные, включенные в системный обзор, выявили целесообразность ранжирования медицинских и социальных факторов риска развития тревожно-депрессивных состояний у беременных и родильниц и проведение многоуровневого и этапного скрининга во избежание вопросов гипо- и гипердиагностики тревожно-депрессивной симптоматики. **Выводы.** Для оптимизации и повышения эффективности программ ранней помощи женщине при рождении ребенка с заболеванием ученые по-разному расставляют акценты, обращая внимание на осведомленность в этиологии и клинических проявлениях заболевания ребенка и удовлетворенность медицинской помощью. Но при всем многообразии подходов упор сделан на индивидуальную ориентацию программ с учетом психосоматического статуса и значимых социально-демографических характеристик.

Ключевые слова: программа ранней помощи, новорожденный с заболеванием, психическое здоровье, послеродовая депрессия, тревожно-депрессивное состояние матери

Для цитирования: Золотова, И.А. (2026). Ранняя помощь женщине при рождении ребенка с заболеванием (обзор зарубежных исследований в клиническом и социально ориентированном дискурсе). *Современная зарубежная психология*, 15(1), 136–144. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150112>

Early assistance to a woman giving birth to a child with a disease, taking into account factors affecting her mental health (a review of international research in clinical and social discourse)

I.A. Zolotova ✉

Yaroslavl State Medical University, Yaroslavl, Russian Federation

✉ iazolotova@vail.ru

Abstract

Context and relevance. The mental health of women and children at all stages of the perinatal period remains a global public health problem, mediating the search for bio-psycho-social determinants to reduce risk factors and implement effective early intervention programs. **Objective.** The study consists of an analytical review of empirical data reflecting current problems of organizing early medical, social and psychological assistance to a woman at the birth of a child with a disease. **Methods and materials.** Analytical review of scientific literature for the period 2015–2025. **Results.** Empirical data included in the systemic review revealed the feasibility of ranking medical and social risk factors for the development of anxiety-depressive states in pregnant and postpartum women, and conducting multi-level and staged screening to avoid issues of under- and overdiagnosis. **Conclusions.** To optimize and improve the effectiveness of early intervention programs for women who give birth to a child with a disease, scientists place different emphasis on awareness of the etiology and clinical manifestations of the child's disease and satisfaction with medical care. However, despite the diversity of approaches and techniques, the emphasis is on individualized programs, taking into account the psychosomatic status and significant socio-demographic characteristics.

Keywords: early intervention program, newborn with illness, mental health, postpartum depression, mother's anxiety-depressive state

For citation: Zolotova, I.A. (2026). Early assistance for women giving birth to a child with a medical condition (a review of international research in clinical and social discourse). *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(1), 136—144. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150112>

Введение

Психическое здоровье женщины на разных этапах онтогенеза материнской сферы и психофизиологическое развитие пренейта и ребенка на всех этапах перинатального периода является глобальной проблемой общественного мирового здравоохранения, выходящей за рамки культурных границ, этнической и конфессиональной принадлежности. Нарушения психического здоровья и эмоционального состояния матери в дородовом и послеродовом периодах в современных условиях рассматриваются в качестве неблагоприятных факторов, влияющих на формирование диады «мать—дитя» и отражающихся на психофизиологическом развитии младенца. Значительные экономические издержки, связанные с неблагоприятными последствиями нарушения соматического и психического здоровья для матери и ребенка, определяют причину того, что правительства западных и восточных государств вкладывают средства в организацию медицинской, психиатрической и психологической помощи диаде «мать—дитя», включая скрининг перинатальных депрессивных симптомов матери (Hazell Raine, Boyce, Thorpe, 2019). Сохраняет актуальность своевременное предоставление медико-социально-психологической помощи женщинам с различным репродуктивным анамнезом при рождении здорового младенца или ребенка с заболеванием на самых ранних этапах его развития (Золотова, 2024).

В настоящем обзоре представлены данные эмпирических исследований, раскрывающих особенности организации ранней помощи женщинам при рождении ребенка с заболеванием в различных государствах Мировой системы. В общепринятом понимании, среди отечественных психологов термин «ранняя помощь матери и ребенку» отражает комплекс медико-психологических и социальных мероприятий, направленных на поддержку семей, воспитывающих детей с особым психосоматическим статусом от момента рождения до трехлетнего возраста. В контексте данной статьи внимание акцентировано на организации помощи матери в ситуации рождения ребенка с заболеванием в периоде новорожденности и в младенческом возрасте, с учетом факторов, влияющих на психическое здоровье женщины на разных этапах онтогенеза материнской сферы, включая дородовый и послеродовый периоды. Анализ ключевых факторов в развитии нарушений психоэмоциональной сферы женщины важен для ранней превенции и выявления психофизиологической дефицитарности пренейта и младенца.

Теоретический анализ проводился методом систематического обзора научной литературы зарубежных

исследований за период с 2015 по 2025 год и позволил обозначить и сгруппировать актуальные проблемы организации медико-социально-психологической помощи женщине на самых ранних этапах по трем основным направлениям:

1. Влияние тревожно-депрессивных состояний женщины на созревание плода и психофизиологическое развитие ребенка, обуславливает актуальность реализации программ профилактики и сопровождения на протяжении всего перинатального периода («задолго» до рождения ребенка).

2. Выявление группы риска по развитию тревожно-депрессивных состояний у матери включая анамнестическую связь с неблагоприятным детским опытом, необходимо с целью превенции психофизиологических нарушений у новорожденных и младенцев.

3. Ранняя помощь женщинам с учетом выраженности у них невротических состояний в ситуации рождения ребенка с заболеванием в неонатальном и младенческом возрасте требует системного междисциплинарного подхода.

Обзор научной литературы проводился в международных рецензируемых базах данных: Scopus, Web of Science, PubMed, ResearchGate и PsycINFO. Ограничений по странам и языкам не было. Комплексный поиск научных источников целенаправленно осуществлялся при использовании ключевых терминов и их комбинационных сочетаний: «программа ранней помощи», «новорожденный с заболеванием», «психическое здоровье», «послеродовая депрессия» и «тревожно-депрессивное состояние матери». Библиография к обзору включает 43 источника, в том числе 42 иностранных источника за последние 10 лет, из них 35 источников — за последние 5 лет; 16 — за последние 3 года.

Влияние тревожно-депрессивных состояний матери на созревание плода и психофизиологическое развитие ребенка

Научные исследования международного сообщества педиатров, неврологов, генетиков, иммунологов, психиатров и психологов, направленные на поиск причинно-следственных связей между тревожно-депрессивными состояниями матери и здоровьем их детей, начиная с момента зачатия и до рождения ребенка, убедительно доказывают влияние дезадаптивного эмоционального статуса не только на когнитивное, языковое и моторное развитие младенцев и детей младшего возраста, но и на долгосрочное влияние

психологического неблагополучия на развитие иммунной системы ребенка, подростка в более старшем возрасте: в период юности и зрелости (Osborne et al., 2018; Osborne et al., 2022). Лонгитюдные исследования, проведенные учеными в Южном Лондоне, в котором участвовали 103 диады «мать—потомок», включающие 25-летнюю возрастную группу выросших детей, рожденных женщинами, беременность которых протекала с диагностированной депрессией на 20 и 36 неделях гестации, подтвердили влияние материнской депрессии не только на плод во время беременности. Согласно представленным результатам исследования, пренатальное влияние на иммунную систему сохранялось после рождения (Plant et al., 2016).

В связи с увеличением количества и качественным разнообразием стрессовых факторов, влияющих на иммунный ответ, безусловно, растет количество исследований, направленных на изучение влияния генетических, физиологических и психосоциальных причин, катализирующих или уменьшающих активность гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы (ГГНС), как на индивидуальном уровне, так и в диаде «мать—дитя». Западные ученые не игнорируют и роль отца в качестве физиологической составляющей пренатального родительского стресса (Braren et al., 2021). Данные, полученные при работе с международной выборкой (N = 358), убедительны в описании ролевой составляющей повышения суточного кортизола матери и отца в программировании и регуляции нейрокognитивного развития младенца (Khalil et al., 2022). Взаимосвязь между нейроэндокринными функциями матери и формированием адаптивных/дезадаптивных моделей поведения в дальнейшем у самой женщины и ее ребенка является предметом настоящих и дальнейших исследований зарубежных ученых (Laurent et al., 2021; Voegtline et al., 2022).

На современном этапе обсуждается влияние биоповеденческой модели осознанного родительства и осознанного воспитания на снижение уровня кортизола и уровня стресса у матери и младенца в постнатальном периоде в результате влияния диадического стрессора. (Laurent et al., 2017; Huynh et al., 2024). Португальские психологи исследовали симптомы психопатологии у матерей и пришли к выводу, что рефлексивное функционирование родителей и осознанное воспитание невозможно при симптоматике тревожных или депрессивных состояний у матери в послеродовой период (Nobre-Trindade et al., 2021). Учеными Мичиганской ассоциации психического здоровья младенцев предложена программа, которая может быть эффективна в снижении стресса, связанного с воспитанием детей, снижении симптомов материнской депрессии и тревожности, а также в улучшении рефлексивного функционирования матерей и укреплении уверенности в родительстве (Cooke, Cooke, Nauck, 2023).

В результате научного эксперимента, в котором принимали участие представительницы новозеландского происхождения и жительницы тихоокеанских островов,

были получены убедительные результаты, подтверждающие влияние тревожно-депрессивных состояний матери не только на созревание плода, но и на дальнейшее психофизиологическое развитие ребенка. Женщины, имеющие психиатрический диагноз, находились в отделении матери и ребенка и получали фармакотерапевтическое лечение. В состоянии матерей отмечалась положительная динамика, при этом благополучие младенцев вызывало беспокойство. В дополнение к более низкой массе тела при рождении, нестабильному состоянию здоровья, при выписке 51% младенцев отставали в развитии, а также демонстрировали нарушения в психическом здоровье (Wright, Stevens, Woulde, 2018). Современные исследования подтверждают данное заключение (Hill, Coventry, Prior, 2024).

Австралийские врачи и психологи обращают внимание на важность скрининга перинатальной депрессии с акцентом на выявление «уязвимых» отношений матери и младенца, как предикторов деструктивного родительского воспитания по причине долгосрочного психического нездоровья матери и факторов нарушения психосоциального и психологического развития младенца (Hazell Raine, Thorpe, Boyce, 2021). Ученые аргументируют биологическую обусловленность здоровья/нездоровья и уязвимость в отношении физических и психических заболеваний со стороны ребенка влиянием на будущую мать неблагоприятных психосоциальных факторов в период гестации. Между тем увеличение тревожно-депрессивной симптоматики среди женщин в послеродовом периоде приобретает неконтролируемый характер.

Психическое здоровье женщины и перинатальная депрессия в Китае признаны серьезной проблемой, имеющей длительное течение и оказывающей влияние на здоровье детей и подростков. В связи с этим обращается внимание на обязательность, сроки и частоту скрининга, учитываются культурные особенности и ценности с целью обеспечения высоких стандартов качества медицинской помощи беременным, родильницам и детям (Premji et al., 2021). Качественное исследование, направленное на изучение факторов, влияющих на поддержку супругами женщин с послеродовой депрессией при обращении за официальной помощью, было проведено в специализированной больнице в Шанхае с сентября по октябрь 2023 года. Причины, препятствующие супругам поддерживать женщин при развитии тревожно-депрессивных состояний, разделились на три группы: отсутствие знаний патопсихологических симптомов, негативное отношение к скрининговым и лечебным мероприятиям и дисбаланс между востребованностью и реальным спектром предоставляемых медицинских услуг (Zou et al., 2024).

Представленные в исследованиях результаты предполагают, что ранняя помощь будущей матери, направленная на улучшение социальных и экологических условий беременности, будет способствовать укреплению здоровья ребенка на протяжении всей жизни (Slopen et al., 2015). Однако в отдельных странах

Южной Азии (Бангладеш, Индия и Пакистан) депрессивные состояния беременных и родильниц незаслуженно стигматизированы, что препятствует беременным женщинам обращаться за психологической поддержкой или психиатрической помощью, и это может усугубить их состояние. Недостаточная осведомленность, стигматизация, стыд, ограниченные ресурсы, отсутствие эмоциональной поддержки — это факторы, способствующие нарушению психического здоровья женщины и ее «потомства» (Insan et al., 2022).

На современном этапе, врачебное сообщество Индии призывает изменить Закон о психиатрической помощи (МНСА) 2017 года и признать женщин в перинатальном периоде уязвимой группой, чтобы предоставить им первоочередное обеспечение комплексными услугами, включая психологическую и психиатрическую помощь (Behl, 2025; Behl, Neman, Gurpur, 2025).

Мексиканское научное сообщество обращает внимание на невозможность профилактики нарушения психического здоровья и оказания полноценной помощи в лечении тревоги и депрессии женщине в период беременности, на этапе родов и в раннем послеродовом периоде по причине отсутствия согласованной программы, объединяющей всех специалистов коммуницирующих между собой и с женщиной, ввиду загруженности специалистов центров ранней медико-санитарной помощи. Основная роль по стабилизации психического статуса женщины предписывается социальным работникам (Navarrete et al., 2022).

Представленный аналитический обзор позволяет сделать вывод об определяющей роли психического здоровья матери на психофизиологическое развитие ребенка и его нейро-иммунный статус в постнатальном периоде, в младенческом, раннем и в более отсроченных возрастных периодах, что, безусловно, определяет одну из основных задач ученых, психологов и клиницистов.

Выявление группы риска по развитию тревожно-депрессивных состояний у матери, включая анамнестическую связь с неблагоприятным детским опытом

Необходимость изучения факторов развития нарушения психического здоровья женщины — будущей матери, с целью превенции психофизиологических нарушений у новорожденных и младенцев, подтверждается многими современными научными трудами.

В исследовании, в котором участвовали 101 представительница смешанных рас ($M = 29,10$ лет, $SD = 6,56$): латиноамериканки, афроамериканки, представительницы смешанной многорасовой расы, — были изучены тип и время детских впечатлений — как неблагоприятных, так и благоприятных — и их влияние на рискованное репродуктивное планирование и на адаптацию к беременности. Результаты свидетельствуют о том, что неблагоприятный и благоприятный детский опыт, независимо от времени его

получения, однозначно связаны с адаптацией во время беременности, а также, подчеркивают важность включения стрессовых жизненных событий (СЖС) в пренатальный скрининг (Merrick et al., 2020).

В аналогичных исследованиях, при участии женщины из проспективной когорты беременных ($N = 3362$), которые ретроспективно сообщили о своем опыте физического, сексуального и эмоционального насилия в разные возрастные периоды: в раннем детстве (0—5 лет), среднем детстве (6—12 лет), подростковом возрасте (13—18 лет) и зрелом возрасте (19+ лет), — было выявлено, что кумулятивные невзгоды приводили к более серьезным проблемам с пренатальным физическим и психическим здоровьем и являлись предикторами тревоги и депрессии в родовом периоде (Plamondon et al., 2022). При изучении детерминирующих факторов нарушения психического здоровья у матерей в послеродовом периоде ученым из Индонезии удалось установить, что психическое расстройство у подростков в анамнезе может привести к развитию депрессии у матерей после родов.

Учеными из Австралии и Малави в группу риска были внесены женщины с нарушенным соматическим статусом, в частности страдающие анемией, и ВИЧ-инфицированные беременные, а также матери с опытом перинатальных потерь (при рождении «неживого» ребенка) и женщины, чей брак завершился разводом. Поэтому медицинским работникам предписано проводить обязательный скрининг на наличие симптомов депрессии у женщин из группы повышенного риска при выписке из родильного отделения для раннего выявления и лечения (Moу et al., 2023).

Исследователи из Университета Южной Флориды концентрируют внимание на социально-демографических характеристиках и в группу риска по развитию тревожно-депрессивной симптоматики включают следующие факторы: молодой возраст матери, отсутствие брака (незамужняя женщина), принадлежность к расовым/этническим меньшинствам и низкий материально-прожиточный уровень (Wilson et al., 2022). Ученые обращают внимание на то, что в сообществах, где у женщин наблюдается множество заранее выявленных факторов риска перинатальной депрессии, крайне важно быстро выявлять тех, кто находится в группе *наибольшего риска*. Иначе можно столкнуться с проблемами гипердиагностики.

Ученые Дании, Австралии и Нидерландов совместно пришли к следующему выводу: «Значительная часть женщин в послеродовом периоде испытывают переходящие симптомы, которые можно отличить от постоянных благодаря усовершенствованной двухэтапной стратегии скрининга. Такой подход значительно повышает эффективность направления к специалистам и минимизирует чрезмерную патологизацию, улучшая клиническую практику в области перинатального психического здоровья» (Smith-Nielsen et al., 2025).

Анализ исследований позволил сделать вывод о ранжировании медицинского и социального риска

при формировании программ индивидуального сопровождения. Внедрение обязательных скрининговых мероприятий является первым этапом и основой психопрофилактики нарушения психического статуса женщины (Narahar et al., 2024). Первостепенной задачей в реализации программ профилактики нарушения психического здоровья матери и ребенка при актуализации программ ранней помощи является выявление группы риска по развитию тревожно-депрессивных состояний среди беременных и родильниц.

Ранняя помощь женщинам с учетом их психоэмоционального статуса при рождении ребенка с заболеванием

Рождение ребенка в тяжелом состоянии является одной из самых трудных жизненных ситуаций для матери. Диагностика или установление причины неблагополучия новорожденного ребенка проводится в раннем неонатальном периоде и часто является первопричиной нарушения психоэмоционального статуса женщины. Ситуация неопределенности относительно тяжести состояния ребенка и наличие угрозы витальным функциям может сохраняться длительное время и стать причиной изменения эмоционального состояния матери — вплоть до невротических состояний различного уровня выраженности. Психоэмоциональный статус матери, измененный патопсихологической симптоматикой, отражается на отношении к новорожденному, на поведении женщины, как потенциально адаптивном, так и неадаптивном, и может быть предвестником возможных послеродовых депрессивных состояний (Золотова, 2024). Данный аспект определяет необходимость реализации программ ранней помощи задолго до рождения ребенка. Для их оптимизации и повышения эффективности ученые разных стран по-разному расставляют акценты. Но при всем многообразии подходов упор сделан на индивидуальную оптимизацию программы.

Имеет смысл обратить внимание на то, что представители многонационального научного сообщества при оценке тревоги и депрессии у матери наиболее часто используют Шкалы родительского стресса (PSS: NICU), Эдинбургскую шкалу послеродовой депрессии (EPDS) и Опросник тревожности, связанной с состоянием и чертами характера (STAI) (Vua et al., 2024). «Изучение взаимодействия родителей и младенцев посредством наблюдения за их поведением является общепринятым методом оценки качества взаимодействия и развития ребенка (Epstein et al., 2025).

В особом положении находятся недоношенные дети, новорожденные с заболеванием и их матери. Они сталкиваются с особыми трудностями при нахождении детей в отделении интенсивной терапии: «Младенцы переживают разлуку с родителями, неудобные процедуры и повышенную биологическую уязвимость, а родители сталкиваются с трудностями при принятии на себя роли «опекуна» и повышенным риском психологиче-

ского стресса» (Hartzell et al., 2023, p. 837). Западные ученые провели обзор исследований по сходной тематике. В семнадцати из двадцати пяти исследований была обнаружена и экспериментально подтверждена меньшая диадическая «синхронность» у недоношенных детей. У родителей, чей ребенок был госпитализирован в отделение интенсивной терапии новорожденных, диагностируют развитие психопатологических симптомов. Основываясь на исследованиях Salomè S. и ее соратников, проведенных в 2022 году «...у матерей частота посттравматического синдрома ПТС была выше, чем у отцов, в течение первого года после выписки из отделения интенсивной терапии новорожденных (55% против 20%)» (Salomè et al., 2022, с. 1) с.13).

Высокий уровень стресса испытывает женщина при рождении ребенка с заболеванием независимо от нозологического фактора, что часто проявляется в изменении ее психоэмоционального статуса и «неспособности» к адаптации. Ученые Стелленбошского университета (Кейптаун, Южная Африка) и Медицинской школы Университета Кейс Вестерн Резерв (Кливленд, Огайо, США) доказательно констатируют, что «...тревожность, депрессия, стресс и посттравматический стрессовый синдром может негативно влиять на физическое и психическое здоровье родителей, а также на здоровье и развитие их детей в долгосрочной перспективе» (van Wyk et al., 2024, p. 1510). Это подтверждается многочисленными исследованиями, проводимыми психологами и учеными различных специальностей из разных стран, которые учитывают многочисленные факторы, и в том числе диагноз ребенка.

В частности, результаты исследований, направленные на изучение врожденной патологии, свидетельствуют о том, что к родителям новорожденных с ВПС предъявляются многочисленные требования, что может создать угрозу в первую очередь их психическому, а впоследствии и соматическому здоровью (Bishop et al., 2019). В последующих исследованиях Мередит Бишоп со своими сторонниками установили связь между осведомленностью и осознанностью заболевания ребенка и снижением уровня стресса матери. Так были выявлены целевые ориентиры для стабилизации психоэмоционального статуса родителей маленьких детей с ВПС (Bishop, Cohen, Robbertz, 2020).

Неонатологи и психологи Северной Кореи делают акцент на эффективности программы ранней помощи с повышенным уровнем участия родителей. Это способствует снижению уровня тревоги и формированию надежной привязанности у младенца с заболеванием (Heo, Oh, 2019). Согласно результатам параллельно проводимых исследований, стабилизирующим фактором при наличии тревожных состояний у матери младенца с патологией являются: уверенность в себе как родителей, удовлетворенность медицинской помощью и нормативность психического развития младенца в возрасте 6 месяцев (Kasparian et al., 2019).

Ученые из Австралии и Швейцарии провели обзор количественных, качественных и смешанных исследований, опубликованных с 2000 по 2022 год на англий-

ском и французском языках. Полученные выводы подтвердили, что госпитализация младенцев в отделения интенсивной терапии новорожденных детерминирует повышенный стресс, тревожность и депрессию не только у матери, но и у всех членов семьи, что сосредоточивает внимание, при реализации программ ранней помощи, на специфической семейно ориентированной терапии (Barnes et al., 2024).

Одним из последних исследований, проведенных учеными Финляндии, стало признание важности лингвистической компетентности медицинских работников и деликатности в предоставлении информации родителям, в том числе о метаболических нарушениях и избыточном весе их детей (Koivumki et al., 2025).

Специалисты из Италии акцентируют внимание на необходимости принимать во внимание гендерные различия. Поддержка отцов и матерей в семьях с «уязвимыми новорожденными» должна носить индивидуальный характер. А «...знания и навыки профилактики и преодоления психических расстройств у родителей должны быть частью основной программы обучения персонала, работающего в отделении интенсивной терапии новорожденных» (Vua et al., 2024, p. 9).

Новейшие исследования итальянских ученых посвящены проблемам присоединения *психосоматических* проявлений в том числе синдрома раздраженного кишечника у родителей при выхаживании новорожденных, что обуславливает тщательное наблюдение со стороны терапевтов и включение в программу раннего сопровождения многопрофильных специалистов (Lambiase et al., 2025).

Американские ученые исследовали преимущества работы с женщинами с диагностированными симптомами тревожно-депрессивного расстройства, проводимой в групповой обстановке. Показатели депрессивной симптоматики были исследованы на 36-й неделе гестации и спустя 3 месяца после родов. При планомерном групповом сопровождении женщин на раннем этапе формирования диады «мать—дитя» симптомы имели тенденцию к снижению. Авторы указывают на недостаточность таких исследований на современном этапе и аргументированно настаивают на расширении исследований с более крупными выборками (Alhusen, Nayat, Borg, 2021).

Представители Японского здравоохранения, сделавшие обзор шести рандомизированных исследований с данными по 12080 женщинам, пришли к выводу о том, что «...индивидуализированный уход в рамках пакета домашних визитов» в периоде до 4 месяцев после родов снижает показатели депрессии и улучшает показатели грудного вскармливания и развития младенцев (Yonemoto, Nagai, Mori, 2021).

Обсуждение результатов

Разнообразие исследований зарубежных ученых, вошедших в аналитический обзор, подтверждает значи-

мость проблематики, связанной с особенностями реализации программ ранней помощи женщинам при рождении ребенка с заболеванием. Достаточно высокий уровень научной разработанности влияния тревожно-депрессивных состояний матери, не только на психофизиологическое развитие плода и новорожденного, но и на нейроиммунный статус ребенка в последующие годы, аргументирует необходимость диагностики нарушений психического статуса на самых разных этапах онтогенеза материнской сферы. Выявление группы риска по развитию тревожно-депрессивных состояний среди женщин, включая анамнестическую связь с неблагоприятным детским опытом, может рассматриваться как один из первых этапов в реализации программы медико-психологического и социального сопровождения будущей матери.

Выявление множественных факторов риска развития тревожно-депрессивных состояний во время беременности и послеродовой период обуславливает необходимость проведения скринингового обследования в несколько этапов.

Таким образом, анализ ключевых факторов в развитии нарушений психоэмоциональной сферы женщины, с позиции необходимости проведения ранних превентивных мероприятий для предотвращения симптомов детской психофизиологической дефицитарности, существенно расширяет общепринятое понимание программ ранней помощи матери и ребенку, направленных на поддержание детей с ограничениями здоровья от 0 до 3 лет и сфокусированных преимущественно на соматическом состоянии ребенка. Психическое состояние матери оказывается без существенной поддержки. В представленном контексте, профилактические мероприятия, направленные на выявление группы риска женщин с нарушениями психического статуса, могут быть эффективно интегрированы в программу ранней помощи.

Заключение

1. Анализ исследований позволил сделать вывод о целесообразности ранжирования медицинских и социальных факторов риска развития тревожно-депрессивных состояний у беременных и родильниц при формировании программ индивидуального сопровождения. Во избежание вопросов недостаточности диагностики, согласно авторитетному мнению ученых, важно внедрять многоуровневую скрининговую систему, позволяющую определять группу наибольшего риска развития тревожно-депрессивной патопсихологической симптоматики среди женщин. Для профилактики проблем гипердиагностики рекомендуется вводить систему повторного скрининга на разных этапах беременности и после родов.

2. Программы ранней помощи женщине при рождении ребенка с заболеванием, вошедшие в обзор, отражают различные детерминанты, улучшающие психический статус матери. Среди них: осведомленность в этиологии и клинических проявлениях заболевания ребенка; удовлетворенность медицинской помощью и норма-

тивность психического развития младенца в возрасте 6 месяцев; проведение специфической семейно ориентированной терапии. Учитывая высокую вероятность присоединения психосоматических проявлений у матери делается акцент на участии в реализации программы ранней помощи многопрофильных специалистов в рамках «домашних визитов». Уделяется внимание лингвистической компетентности медицинских работников и деликатности в предоставлении информации.

3. Научная значимость полученных результатов, при анализе подходов зарубежных ученых к реализации программ ранней помощи женщине, родившей ребенка с заболеванием, в клиническом и социально-ориентированном дискурсах, заключается в расширении возможностей их практического применения с учетом выявленных медицинских и психологических коррелятов.

Ограничения. Данная работа носит характер аналитического обзора современных зарубежных исследований. В обзор не включена психологическая и медицинская литература по теме влияния репродуктивной несостоятельности на развитие патопсихологической симптоматики у женщин и особенностей реализации программ ранней помощи женщинам при индуцированной беременности, что является перспективным направлением дальнейшей научной работы.

Limitations. This work is in the nature of an analytical review of modern foreign research. The review does not include psychological and medical literature on the topic of the influence of reproductive failure on the development of pathopsychological symptoms in women and the specifics of the implementation of early assistance programs for women with induced pregnancy. What is a promising direction for further scientific work.

Список источников / References

1. Золотова, И.А. (2024). Особенности клинико-психологического консультирования женщин с учетом их психоэмоционального состояния при рождении ребенка с заболеванием в периоде новорожденности. *Сибирский вестник психиатрии и наркологии*, 3(124), 71—78. [https://doi.org/10.26617/1810-3111-2024-3\(124\)-71-78](https://doi.org/10.26617/1810-3111-2024-3(124)-71-78)
- Zolotova, I.A. (2024). Features of clinical and psychological counseling of women taking into account their psychoemotional state at the birth of a child with a disease in the neonatal period. *Siberian Herald of Psychiatry and Addiction Psychiatry*, 3(124), 71—78. (In Russ.). [https://doi.org/10.26617/1810-3111-2024-3\(124\)-71-78](https://doi.org/10.26617/1810-3111-2024-3(124)-71-78)
2. Alhusen, J.L., Hayat, M.J., Borg, L. (2021). A pilot study of a group-based perinatal depression intervention on reducing depressive symptoms and improving maternal-fetal attachment and maternal sensitivity. *Archives of Women's Mental Health*, 24(1), 145—154. <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01032-0>
3. Barnes, S., Macdonald, I., Rahmaty, Z., de Goumons, V., Grandjean, C., Jaques, C., Ramelet, A.-S. (2024). Effectiveness and family experiences of interventions promoting partnerships between families and pediatric and neonatal intensive care units: A mixed methods systematic review. *JBI Evidence Synthesis*, 22(7), 1208—1261. <https://doi.org/10.11124/JBIES-23-00034>
4. Behl, R. (2025). Perinatal depression, perinatal mental health, and legal interventions: A medico-legal anthropological concept. *Discover Mental Health*, 5, Article 73. <https://doi.org/10.1007/s44192-025-00204-7>
5. Behl, R., Neman, V., Gurple, S. (2025). Legal interventions for perinatal depression in India: A qualitative study with clinical specialists having expertise in perinatal mental health. *BMJ Open*, 15(1), Article e093027. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-093027>
6. Bishop, M., Cohen, L.L., Robbertz, A.S. (2020). Illness-related parenting stress and maladjustment in congenital heart disease: Mindfulness as a moderator. *Journal of Pediatric Psychology*, 45(10), 1208—1215. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsaa081>
7. Bishop, M.N., Gise, J.E., Donati, M.R., Shneider, C.E., Aylward, B.S., Cohen, L.L. (2019). Parenting stress, sleep, and psychological adjustment in parents of infants and toddlers with congenital heart disease. *Journal of Pediatric Psychology*, 44(8), 980—987. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsz026>
8. Braren, S.H., Perry, R.E., Ribner, A., Brandes-Aitken, A., Brito, N., Blair, C., New Fathers and Mothers Study (NewFAMS) Team. (2021). Prenatal mother-father cortisol linkage predicts infant executive functions at 24 months. *Developmental Psychobiology*, 63(7), Article e22151. <https://doi.org/10.1002/dev.22151>
9. Bua, J., Dalena, P., Mariani, I., Girardelli, M., Ermacora, M., Manzon, U., Plet, S., Travan, L., Lazzarini, M. (2024). Parental stress, depression, anxiety and participation in care in neonatal intensive care unit: A cross-sectional study in Italy comparing mothers versus fathers. *BMJ Paediatrics Open*, 8(2), Article e002429. <https://doi.org/10.1136/bmjpo-2023-002429>
10. Cooke, S., Cooke, D.C., Hauck, Y. (2023). Relationship focused mother-infant groups: Preliminary evaluation of improvements in maternal mental health, parenting confidence, and parental reflective functioning. *Infant Mental Health Journal*, 44(5), 705—719. <https://doi.org/10.1002/imhj.22080>
11. Epstein, S., Arnon, S., Markova, G., Nguyen, T., Hoehl, S., Eitan, L., Bauer-Rusek, S., Yakobson, D., Gold, C. (2025). Mother-preterm infant contingent interactions during supported infant-directed singing in the NICU-A feasibility study. *Children (Basel)*, 12(9), Article 1273. <https://doi.org/10.3390/children12091273>
12. Harahap, A.P., Adi, M.S., Sariatmi, A., Purnami, C.T. (2024). Exploring perinatal mental health in Indonesia: A mixed-method study in Mataram, West Nusa Tenggara. *Narra J*, 4(1), Article 667. <https://doi.org/10.52225/narra.v4i1.667>

13. Hartzell, G., Shaw, R.J., Givrad, S. (2023). Preterm infant mental health in the neonatal intensive care unit: A review of research on NICU parent-infant interactions and maternal sensitivity. *Infant Mental Health Journal*, 44(6), 837–856. <https://doi.org/10.1002/imhj.22086>
14. Hazell Raine, K., Boyce, P., Thorpe, K. (2019). Antenatal interpersonal sensitivity as an early predictor of vulnerable mother-infant relationship quality. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 24(4), 860–875. <https://doi.org/10.1177/1359104519857217>
15. Hazell Raine, K., Thorpe, K., Boyce, P. (2021). Perinatal depression screening in Australia: A position paper. *Nursing & Health Sciences*, 23(1), 279–287. <https://doi.org/10.1111/nhs.12793>
16. Heo, Y.J., Oh, W.-O. (2019). The effectiveness of a parent participation improvement program for parents on partnership, attachment infant growth in a neonatal intensive care unit: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 95, 19–27. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.03.018>
17. Hill, R., Coventry, L., Prior, M. (2024). Characteristics and outcomes of infants admitted to a parent-infant inpatient psychiatric unit: A pilot study. *Infant Mental Health Journal*, 45(6), 721–731. <https://doi.org/10.1002/imhj.22142>
18. Huynh, T., Kerr, M.L., Kim, C.N., Fourianalisyawati, E., Chang, V.Y., Duncan, L.G. (2024). Parental reflective capacities: A scoping review of mindful parenting and parental reflective functioning. *Mindfulness*, 15(7), 1531–1602. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02379-6>
19. Insan, N., Weke, A., Rankin, J., Forrest, S. (2022). Perceptions and attitudes around perinatal mental health in Bangladesh, India and Pakistan: A systematic review of qualitative data. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22, Article 293. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04642-x>
20. Kasparian, N.A., Kan, J.M., Sood, E., Wray, J., Pincus, H.A., Newburger, J.W. (2019). Mental health care for parents of babies with congenital heart disease during intensive care unit admission: Systematic review and statement of best practice. *Early Human Development*, 139, Article 104837. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2019.104837>
21. Khalil, D., Giurgescu, C., Misra, D.P., Templin, T., Jenuwine, E. (2022). Association of maternal and paternal psychosocial stress and infant hair cortisol among Arab American immigrants: A pilot study. *Developmental Psychobiology*, 64(7), Article e22310. <https://doi.org/10.1002/dev.22310>
22. Koivumäki, T., Kääriäinen, M., Tuomikoski, A.-M., Kaunonen, M. (2025). Parent and carer experiences of health care professionals' communications about a child's higher weight: A qualitative systematic review. *JBI Evidence Synthesis*, 23(4), 576–637. <https://doi.org/10.11124/jbies-24-00056>
23. Lambiase, C.V., Guiso, M., Pesce, M., Vendemmia, M., Capasso, L., Sarnelli, G., Raimondi, F. (2025). The relationship among NICU stressors and irritable bowel syndrome in parents during their infant stay: The mediating role of anxiety. *Italian Journal of Pediatrics*, 51, Article 277. <https://doi.org/10.1186/s13052-025-02121-5>
24. Laurent, H.K., Duncan, L.G., Lightcap, A., Khan, F. (2017). Mindful parenting predicts mothers' and infants' hypothalamic-pituitary-adrenal activity during a dyadic stressor. *Developmental Psychology*, 53(3), 417–424. <https://doi.org/10.1037/dev0000258>
25. Laurent, H.K., Sbrilli, M., Dawson, D., Finnegan, M., Ramdas-Neal, D. (2021). Disentangling levels of mother-infant neuroendocrine attunement and longitudinal relations with maternal risk and protective factors. *Developmental Psychology*, 63(1), 88–97. <https://doi.org/10.1002/dev.21997>
26. Merrick, J.S., Narayan, A.J., Atzl, V.M., Harris, W.W., Lieberman, A.F. (2020). Type versus timing of adverse and benevolent childhood experiences for pregnant women's psychological and reproductive health. *Children and Youth Services Review*, 114, Article 105056. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105056>
27. Moya, E., Mzembe, G., Mwambinga, M., Truwah, Z., Harding, R., Ataide, R., Larson, L.M., Fisher, J., Braat, S., Pasricha, S.R., Mwangi, M.N., Phiri, K.S. (2023). Prevalence of early postpartum depression and associated risk factors among selected women in southern Malawi: A nested observational study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23, Article 229. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05501-z>
28. Navarrete, L., Lara, M.A., Berenzon, S., Mora-Rios, J. (2022). Challenges of perinatal depression care in Mexico City health centers. *International Journal of Women's Health*, 14, 1667–1679. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S381196>
29. Nobre-Trindade, C., Caçador, M.I., Canavarró, M.C., Moreira, H. (2021). Mothers' psychopathology symptoms and mindful parenting in the postpartum period: The role of parental reflective functioning. *Infant Mental Health Journal*, 42(6), 784–795. <https://doi.org/10.1002/imhj.21947>
30. Osborne, S., Biaggi, A., Chua, T.E., Du Preez, A., Hazelgrove, K., Nikkheslat, N., Previti, G., Zunszain, P.A., Conroy, S., Pariante, C.M. (2018). Antenatal depression programs cortisol stress reactivity in offspring through increased maternal inflammation and cortisol in pregnancy: The Psychiatry Research and Motherhood — Depression (PRAM-D) study. *Psychoneuroendocrinology*, 98, 211–221. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2018.06.017>
31. Osborne, S., Biaggi, A., Hazelgrove, K., Preez, A.D., Nikkheslat, N., Sethna, V., Zunszain, P.A., Conroy, S., Pawlby, S., Pariante, C.M. (2022). Increased maternal inflammation and poorer infant neurobehavioural competencies in women with a history of major depressive disorder from the Psychiatry Research and Motherhood — Depression (PRAM-D) study. *Brain, Behavior, and Immunity*, 99, 223–230. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2021.09.020>

32. Plamondon, A., Racine, N., McDonald, S., Tough, S., Madigan, S. (2022). Disentangling adversity timing and type: Contrasting theories in the context of maternal prenatal physical and mental health using latent formative models *Development and Psychopathology*, 34(5), 1961—1973. <https://doi.org/10.1017/s0954579421000353>
33. Plant, D.T., Pawlby, S., Sharp, D., Zunszain, P.A., Pariante, C.M. (2016). Prenatal maternal depression is associated with offspring inflammation at 25 years: A prospective longitudinal cohort study. *Translational Psychiatry*, 6(11), Article e936. <https://doi.org/10.1038/tp.2015.155>
34. Premji, S.S., Dobson, K.S., Prashad, A., Yamamoto, S., Tao, F., Zhu, B., Wu, X., Lu, M., Shao, S. (2021). What stakeholders think: Perceptions of perinatal depression and screening in China's primary care system. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21, Article 15. <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03473-y>
35. Salomè, S., Mansi, G., Lambiase, C.V., Barone, M., Piro, V., Pesce, M., Sarnelli, G., Raimondi, F., Capasso, L. (2022). Impact of psychological distress and psychophysical wellbeing on posttraumatic symptoms in parents of preterm infants after NICU discharge. *Italian Journal of Pediatrics*, 48, Article 13. <https://doi.org/10.1186/s13052-022-01202-z>
36. Slopen, N., Loucks, E.B., Appleton, A.A., Kawachi, I., Kubzansky, L.D., Non, A.L., Buka, S., Gilman, S.E. (2015). Early origins of inflammation: An examination of prenatal and childhood social adversity in a prospective cohort study. *Psychoneuroendocrinology*, 51, 403—413. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2014.10.016>
37. Smith-Nielsen, J., Egmoose, I., Matthey, S., Stougrd, M., Reijman, S., Vver, M.S. (2025). Proposing a two-stage screening approach to distinguish between transient and enduring postnatal depressive symptoms: A prospective cohort study. *International Journal of Nursing Studies Advances*, 8, Article 100284. <https://doi.org/10.1016/j.ijnsa.2024.100284>
38. Van Wyk, L., Majiza, A.P., Ely, C.S.E., Singer, L.T. (2024). Psychological distress in the neonatal intensive care unit: A meta-review. *Pediatric Research*, 96(6), 1510—1518. <https://doi.org/10.1038/s41390-024-03599-1>
39. Voegtline, K.M., Dhaurali, S., Wainger, J., Lauzon, S. (2022). Ontogeny of the dyad: The relationship between maternal and offspring neuroendocrine function. *Current Psychiatry Reports*, 24, 297—306. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01337-0>
40. Wilson, R., Campos, A., Sandhu, M., Sniffen, S., Jones, R., Tackett, H., Berry, E., Louis-Jacques, A. (2022). Can the Healthy Start Risk Screen predict perinatal depressive symptoms among high-risk women? *Children (Basel)*, 9(2), Article 180. <https://doi.org/10.3390/children9020180>
41. Wright, T., Stevens, S., Wouldes, T.A. (2018). Mothers and their infants co-admitted to a newly developed mother-baby unit: Characteristics and outcomes. *Infant Mental Health Journal*, 39(6), 707—717. <https://doi.org/10.1002/imhj.21742>
42. Yonemoto, N., Nagai, S., Mori, R. (2021). Schedules for home visits in the early postpartum period. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 7(7), Article CD009326. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd009326.pub4>
43. Zou, Q., Yang, Y., Liu, X., Wang, T., Chen, R., Duan, X. (2024). Factors influencing spousal support for women with perinatal depression in seeking formal assistance: A qualitative study. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1493300. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1493300>

Информация об авторе

Ирина Александровна Золотова, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и педагогики, Ярославский государственный медицинский университет (ФГБОУ ВО ЯГМУ), Ярославль, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-5041-0082>, e-mail: iazolotova@mail.ru

Information about the author

Irina A. Zolotova, Candidate of Sciences (Psychology), Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogy, Yaroslavl State Medical University, Yaroslavl, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-5041-0082>, e-mail: iazolotova@mail.ru

Вклад авторов

Золотова И.А. — идеи исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование исследования; контроль за проведением исследования.

Contribution of the authors

Zolotova I.A. — research ideas; annotation, writing and design of the manuscript; research planning; supervision of the research.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Поступила в редакцию 17.11.2025

Поступила после рецензирования 24.02.2026

Принята к публикации 27.02.2026

Опубликована 30.03.2026

Received 2025.11.17

Revised 2026.02.24

Accepted 2026.02.27

Published 2026.03.30

НЕЙРОНАУКИ И КОГНИТИВНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ NEUROSCIENCES AND COGNITIVE STUDIES

Обзорная статья | Review paper

Анализ времени реакции как метод изучения когнитивного конфликта в ментальных моделях

К.А. Курбанов ✉, Н.И. Логинов

Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации,
Москва, Российская Федерация

✉ kurbanov-ka@mail.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Одним из активно развивающихся направлений исследований в современной когнитивной психологии является изучение ментальных моделей, представляющих собой структурированные совокупности убеждений, лежащих в основе мышления и принятия решений. **Целью** данной статьи является обзор экспериментальных исследований ментальных моделей, использующих метод анализа времени реакции, а также разработка плана подготовки и проведения исследований в новых предметных областях. **Методы и материалы.** Работа представляет собой аналитический обзор ключевых экспериментальных исследований, в которых время реакции используется как индикатор когнитивного конфликта между интуитивным и научным знанием. Конфликт проявляется в увеличении времени реакции и ошибок при обработке неконгруэнтных утверждений. **Результаты.** Рассмотрены ключевые факторы, влияющие на разрешение данного конфликта: уровень образования, научная экспертиза, возраст, когнитивная рефлексия и повседневный перцептивный опыт. Описаны основные экспериментальные эффекты, связанные с сосуществованием интуитивного и научного знания, включая их эволюционные, культурные и индивидуальные источники. Предложены теоретические объяснения устойчивости интуитивных убеждений и механизмы когнитивного контроля, подавляющего их. Разработан план исследования, включающий этапы подготовки стимульного материала, проведения эксперимента и анализа данных. **Выводы.** Результаты подчеркивают значимость метода анализа времени реакции и открывают перспективы для исследований в рамках двух-процессных теорий.

Ключевые слова: ментальные модели, интуитивные теории, убеждение, время реакции, когнитивный конфликт

Финансирование. Данная статья подготовлена в рамках государственного задания РАНХиГС.

Для цитирования: Курбанов, К.А., Логинов, Н.И. (2026). Анализ времени реакции как метод изучения когнитивного конфликта в ментальных моделях. *Современная зарубежная психология*, 15(1), 145—152. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150113>

Reaction time analysis as a method of studying cognitive conflict in mental models

К.А. Kurbanov ✉, N.I. Loginov

Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Moscow, Russian Federation

✉ kurbanov-ka@mail.ru

Abstract

Context and relevance. One of the rapidly developing directions in contemporary cognitive psychology is the study of mental models, understood as structured sets of beliefs underlying thinking and decision-making. **Objective.** The aim of this article is to review experimental studies of mental models that employ the reaction time analysis and to develop a framework for preparing, designing, and conducting studies using this method in new domains. **Methods**

and materials. The paper presents an analytical review of key experimental studies in which reaction time is used as an indicator of cognitive processing. Particular attention is paid to the cognitive conflict between intuitive and scientific knowledge. This conflict manifests itself in increased reaction times and a higher number of errors when participants evaluate incongruent statements. **Results.** The review examines key factors influencing the resolution of this conflict, including level of education, scientific expertise, age, cognitive reflection, and everyday perceptual experience. Major experimental effects related to the coexistence of intuitive and scientific knowledge are described, including their evolutionary, cultural, and individual sources. The paper also discusses theoretical explanations for the persistence of intuitive beliefs and the mechanisms of cognitive control that suppress them. In addition, a research plan is proposed that includes stages of stimulus preparation, experimental procedure, and data analysis. **Conclusions.** The results highlight the importance of reaction time analysis as a method for studying the coexistence of intuitive and scientific knowledge and open new prospects for research within dual-process theories.

Keywords: mental models, intuitive theories, beliefs, reaction time, cognitive conflict

Funding. The article was written on the basis of the RANEPА state assignment research programme.

For citation: Kurbanov, K.A., Loginov, N.I. (2026). Reaction time analysis as a method of studying cognitive conflict in mental models. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(1), 145–152. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150113>

Введение

Одним из активно развивающихся направлений исследований в современной когнитивной психологии является изучение убеждений и ментальных моделей, которые представляются в виде структурированной совокупности нескольких убеждений. Понятие ментальной модели достаточно многозначно в когнитивных исследованиях, но в данном случае используется для обозначения предметно-специфических репрезентаций в долговременной памяти, относительно которых выносятся метакогнитивные оценки правдоподобности или истинности. Такие репрезентации выступают основой для мышления, рассуждения, воображения, принятия решений (Hatano, Inagaki, 1994; López-Astorga, Ragni, Johnson-Laird, 2022; Спиридонов и др., 2025).

Актуальность данной области исследований обусловлена двумя важными проблемами, на решение которых и направлены усилия многочисленных исследовательских групп. Первая проблема связана с трудностями в обучении научным концепциям школьников и студентов в ситуации, когда они уже обладают какими-то знаниями в конкретной предметной области (Kelemen, Rottman, Seston, 2013). Такой набор знаний о предметной области определяется как интуитивные теории. Интуитивные теории отражают естественное понимание тех или иных явлений в отсутствие научного знания (Keil, 2024). Здесь возникает целый ряд вопросов о том, как можно эффективно с помощью образовательных технологий менять и уточнять такие представления, чтобы они больше соответствовали научным концепциям. Вторая проблема связана с популяризацией науки и областью научной коммуникации, в которой пандемия COVID-19 обнажила целый ряд сложностей, возникающей из-за целых социальных групп, которые отрицают или не понимают научные исследования и поэтому не следуют рекомендациям Всемирной организации здравоохранения

по ношению масок, соблюдению социальной дистанции и вакцинации (Alper, Bayrak, Yilmaz, 2022; Juanchich et al., 2021; Kreps et al., 2021)

В связи с этим активно развиваются исследования содержания наиболее распространенных ментальных моделей (Keil, 2022; Kelemen, Rottman, Seston, 2013; Shtulman, Legare, 2020), а также возможности их изменения с помощью различных образовательных интервенций (Shtulman, 2022a).

На ранних этапах развития области были распространены в основном качественные методы исследований, например полуструктурированные интервью, различные вариации задач и виньеток с содержательным анализом ответов (Hatano, Inagaki, 1994). Лишь с 2010-х годов приобрел популярность метод анализа времени реакции (Bélanger, Brault Foisy, Masson, 2024; Kelemen, Rottman, Seston, 2013; Shtulman, Legare, 2020; Shtulman, 2022b; Shtulman, 2023; Shtulman, Young, 2024; Stricker et al., 2021), позволивший проверять гипотезы о конкретных когнитивных механизмах, с которыми связаны ментальные модели и отдельные убеждения.

Целью данной статьи является обзор экспериментальных исследований ментальных моделей, опирающихся на метод анализа времени реакции, а также создание плана подготовки, планирования и проведения исследований с анализом времени реакции на материале новых предметных областей знания. Важность акцента именно на этом методе обусловлена в первую очередь тем, что факты, полученные с его помощью, кардинально изменили представления о ментальных моделях и процессах, с ними связанных.

Когнитивный конфликт между научным и интуитивным знанием

Изучение когнитивного конфликта между научными и интуитивными знаниями получило развитие в исследованиях, опирающихся на парадигму анализа

времени реакции. Важным аргументом в пользу количественных измерений когнитивного конфликта является возможность измерения временной динамики конфликта, выступающей важной зависимой переменной в экспериментальных исследованиях (Bélanger, Brault Foisy, Masson, 2024). Сравнение времени реакции и точности при оценке истинности научного или интуитивного знания позволяет измерить объем когнитивной обработки, необходимой для принятия решения.

Одним из самых заметных экспериментальных исследований ментальных моделей с анализом времени реакции являются работы американского психолога Эндрю Штульмана и коллег (Shtulman, Harrington, 2016). Для того чтобы доказать гипотезу о сосуществовании интуитивного и научного знания, ими были отобраны и проанализированы существующие эмпирические свидетельства о наличии интуитивных представлений у детей в различных областях знания.

Затем был разработан набор из 200 утверждений (по 20 утверждений для каждой области знания) и произведено одно из самых масштабных исследований интуитивных теорий. Каждое из утверждений было связано с одним из ключевых понятий предметной области и могло относиться либо к неконгруэнтному типу (когда интуитивная и научная точка зрения на содержание высказываний не совпадает), либо к конгруэнтному типу (когда интуитивная и научная точки зрения совпадают).

Основным выводом из эксперимента стала идея о том, что выученное научное знание не заменяет и не вытесняет предшествующее ему интуитивное знание, а лишь подавляет его (Shtulman, 2022b). Основным аргументом в пользу данного тезиса стало увеличение времени реакции и количества ошибок в неконгруэнтных высказываниях по сравнению с конгруэнтными. Этот вывод является крайне важным и ценным, поскольку позволяет по-новому взглянуть на процесс освоения нового знания. Более ранние концепции предполагали, что в ходе обучения в школе или вузе научное знание заменяет менее точные, стихийно возникшие интуитивные знания в конкретной области (Hatano, Inagaki, 1994).

Анализ устройства когнитивного конфликта между научным и интуитивным знанием подводит к идее о его многоуровневости. Один из способов классификации уровней конфликта может быть основан на исследованиях Хатано и Инагаки. Ими была предложена схема описания интуитивных теорий в области биологии (Hatano, Inagaki, 1994). Согласно такой схеме, набор представлений о предметной области состоит из трех компонентов:

- 1) базовые категориальные различия;
- 2) дефолтный тип умозаключений;
- 3) дефолтный тип объяснений.

На уровне базовых категориальных различий конфликт проявляется для прототипичных свойств категорий, например различие «живое—неживое» (Hatano, Inagaki, 1994). В когнитивной психологии такие различия связаны с тем, что категории формируются вокруг наиболее типичных примеров: чем ближе объект к этим

примерам, тем легче и быстрее он распознается как принадлежащий к категории. Степень такой типичности может усиливать или ослаблять конфликт и служить сигналом для принятия решения, влияя на оценки истинности (Shtulman, Legare, 2020).

На уровне дефолтного типа умозаключений конфликт проявляется в суждениях, основанных на сходстве. Отсутствие знаний о категории, в отношении которой выносится суждение, подталкивает к переносу свойств известных категорий (Girgis, Nguyen, 2020; Menendez et al., 2023).

На уровне дефолтного типа объяснений конфликт проявляется в используемых типах каузальности. Тип каузальности задает направление рассуждений и организует выводы (Hatano, Inagaki, 1994). Например, объяснение причин адаптации организмов может опираться на предположение о целесообразности изменений (Kelemen, Rottman, Seston, 2013) и на эссенциалистские интуиции, что приводит к конфликту с механистической каузальностью (Ronfard et al., 2021).

Таким образом, описанная схема позволяет выделить уровни когнитивного конфликта, связанные с потенциально разными психическими процессами. Кроме того, учет уровня конфликта может служить основой для прояснения конкретных механизмов и описания устройства конфликта между научным и интуитивным знанием.

Факторы, влияющие на разрешение конфликта в области ментальных моделей

Образование и научная экспертиза

Уровень образования и экспертиза играют существенную роль в конфликте ментальных моделей. Имеющиеся результаты отражают несколько противоречивую картину. Известно, что в условиях когнитивной нагрузки эксперты-физики одобряют телеологически неуместные утверждения (Kelemen, Rottman, Seston, 2013), а изучение перед экспериментом характеристик живых существ из учебной программы биологии не помогает полностью подавить интуитивное представление о живом, основанное на характеристиках подвижности объектов (Shtulman, Young, 2024).

Эффект увеличения точности в зависимости от уровня научной экспертизы в предметной области продемонстрирован также в недавнем исследовании Стрикера и коллег, которые обнаружили, что испытуемые с более высокими математическими способностями оказались точнее испытуемых с низкими математическими способностями (Stricker et al., 2021), но различия во времени реакции оказались незначимы.

Дефицит времени

Когнитивная нагрузка подталкивает к большей опоре на интуитивные реакции. В исследовании Келемен и коллег при сравнении студентов, ученых-физиков и членов университетского сообщества

зафиксировано, что при ограничении времени проверки утверждений, различающихся уместной и неуместной телеологией, значительно возрастает уровень одобрения неуместных телеологических суждений у учащихся колледжа с 45% до 56%, у членов университетского сообщества, имевших только степень бакалавра и средний возраст которых составлял 38 лет, наблюдался рост с 40% до 53%. При этом для ученых-физиков степень одобрения неуместных телеологических утверждений возросла с 15% до 29% (Kelemen, Rottman, Seston, 2013). То есть можно утверждать, что интуитивные реакции сильнее проявляются тогда, когда ресурсов когнитивной системы недостаточно для их подавления, но научная деятельность, в отличие от возраста, уменьшает привлекательность телеологических объяснений.

Возраст

Когнитивное развитие, в том числе возрастные когнитивные изменения в пожилом возрасте, могут довольно сильно влиять на то, как разрешаются когнитивные конфликты между интуитивными и научными знаниями. В частности, Штульман и Харрингтон провели исследование, в котором сравнили показатели молодых взрослых (средний возраст 29 лет) и более старших взрослых (средний возраст 65 лет) в задаче на оценку истинности высказываний из разных предметных областей (Shtulman, Harrington, 2016). Оказалось, что как более молодые, так и более пожилые испытуемые отвечают на одном и том же уровне точности. Однако время реакции в неконгруэнтных пробах, когда интуитивная и научная точка зрения на содержание высказываний не совпадает, значительно больше у испытуемых более старшего возраста. В схожем исследовании, но уже на детях начальных классов (средний возраст 8 лет), было показано, что в неконгруэнтных пробах детям необходимо больше времени при оценке истинности высказываний, как и взрослым (Young, Shtulman, 2020a).

Когнитивная рефлексия

Множество работ связывает высокий уровень когнитивной рефлексии¹ (способность подавлять интуитивные неверные ответы) с успешностью в широком спектре поведенческих проявлений (Stanovich, Toplak, 2023). В частности, когнитивная рефлексия связана с научным мышлением (Binnendyk, Pennycook, 2022; Young, Shtulman, 2020b). У испытуемых от 5 до 12 лет успешность в тесте когнитивной рефлексии служит предиктором понимания в области биологии и математики (Wilkinson et al., 2020; Young, Shtulman, 2020a, 2020b).

В целом, когнитивная рефлексия может служить индикатором «скупого» (т. е. неаналитического) мыш-

ления (Stanovich, Toplak, 2023). Несмотря на широкий спектр теоретических дискуссий вокруг моделей двойных процессов (De Neys, 2023; Ghasemi et al., 2022; Thompson, Markovits, 2021), исследователи когнитивной рефлексии ограничиваются узким набором изучаемых свойств.

Повседневная речь и восприятие

Повседневный опыт может также служить фактором, вызывающим когнитивный конфликт. Слова, используемые для описания научных идей, которые противостоят интуитивным представлениям, обычно менее связаны друг с другом, чем слова, используемые для выражения более интуитивных идей. Например, слово «живой» обычно ассоциируется с животными больше, чем с растениями. В результате утверждение «тигр живой» может показаться более очевидным и «автоматическим», чем «дуб живой» (Shtulman, Legare, 2020).

Экспериментальная проверка такого объяснения была произведена Штульманом и Легаре. Ассоциативные знания, основанные на совпадении, сходстве, и структурированные знания, основанные на причинно-следственном, функциональном отношении (relation), в разной степени влияют на когнитивный конфликт. Структурированные знания в большей степени влияют на различия во времени и точности, чем ассоциативные знания (Shtulman, Legare, 2020). Иными словами, на когнитивный конфликт при проверке интуитивных теорий большее влияние оказывает не частота встречаемости слов, а интуитивные теории предметной области.

Возможные объяснительные модели возникновения когнитивного конфликта

Объясняя природу когнитивного конфликта между научным и интуитивным знанием, мы можем задать несколько отдельных исследовательских вопросов, каждый из которых потребует собственного теоретического ответа.

Первый вопрос касается источников возникновения интуитивного знания или того, как и на основе чего оно формируется. На данный момент принято выделять три источника возникновения интуитивного знания: эволюция, индивидуальный опыт и культура (Keil, 2022). Эволюция лежит в основе возникновения врожденных ожиданий об окружающем мире. В частности, младенцы обладают некоторым набором ожиданий о физических объектах и их взаимодействиях, при нарушении которых демонстрируют реакцию удивления (Margoni, Surian, Baillargeon, 2024). То есть если младенец видит, что один твердый объект прошел

¹ Прямой перевод термина «cognitive reflection» позволяет удерживать границы с термином «рефлексия», акцентируя внимание на процессах подавления интуитивных реакций и переключение на развернутое рассуждение, а не самонаблюдения в широком смысле.

сквозь другой, то это приводит к значимому увеличению длительности фиксации взгляда на этих объектах.

Индивидуальный опыт, как источник интуитивного знания, предполагает необходимость длительного взаимодействия и наблюдения за объектами окружающего мира. К такому знанию относится интуитивное представление о гравитации, которое формируется в течение первых нескольких лет жизни благодаря наблюдению за падением объектов сверху вниз (Shtulman, 2022a).

Культура также может выступать источником интуитивных знаний, которые часто выучиваются от других людей или источников информации и при этом не соответствуют научным представлениям (Keil, 2024).

Второй исследовательский вопрос, который позволяет разобраться в механике когнитивного конфликта, обращает внимание на то, что интуитивное знание оказывается чрезвычайно устойчивым. Почему же некоторые формы интуитивного знания продолжают сосуществовать с научным знанием, а не просто заменяются им в ходе обучения? В ответе на этот вопрос отсутствует какой-либо консенсус, и есть лишь несколько разрозненных гипотез, окончательный статус которых еще предстоит проверять. Во-первых, интуитивное знание может сосуществовать с противоречащим ему научным знанием из-за толерантности людей к противоречиям, которая может возникать во взрослом возрасте. Предполагается, что взрослые люди, особенно в отличие от детей до 6 лет, обладают целым набором стратегий, позволяющих совладать с противоречием между конфликтными убеждениями, не разрешая его (Keil, 2022). Во-вторых, интуитивное знание может быть сильно укоренено в нашем языке и перцептивном опыте, что и мешает так легко отказаться от этого знания (Shtulman, Legare, 2020). В-третьих, система убеждений в целом может быть устроена достаточно фрагментарно и разрозненно, что затрудняет возможность обнаружения и устранения противоречий между убеждениями (Shtulman, 2022b). В-четвертых, интуитивное знание может больше соответствовать принципу когнитивной полезности, который предполагает, что устойчивость наших убеждений определяется тем, насколько они быстро и экономно позволяют справляться с повседневными когнитивными задачами (например, объяснения непосредственно наблюдаемых событий). В-пятых, интуитивное знание может обладать свойством «непроницаемости» по аналогии с непроницаемостью зрительных репрезентаций, когда мы наблюдаем зрительную иллюзию вроде иллюзии Мюллера — Лайера, но при этом понимаем иллюзорность зрительного опыта (Shtulman, 2023). Среди этих возможных объяснений еще предстоит определить наиболее правдоподобное и соответствующее эмпирическим данным.

И, наконец, третий исследовательский вопрос касается непосредственно того, как именно разрешается когнитивный конфликт. Первые два вопроса больше указывают на необходимые условия для возникнове-

ния когнитивного конфликта в ментальных моделях: появление интуитивного знания и его сосуществование с научным знанием. Здесь же возникает необходимость объяснить само замедление времени реакции и увеличение количества ошибок в ответ на определенные пробы по сравнению с другими.

Роль когнитивного контроля в разрешении конфликта

Исследования ментальных моделей с помощью анализа времени реакции — не единственный источник экспериментальных эффектов, связанных с когнитивными конфликтами. Значительно раньше были обнаружены схожие эффекты в задаче Струпа и в фланговой задаче Эриксона. В частности, в задаче Струпа испытуемые совершали больше ошибок и медленнее отвечали в конфликтном условии, где испытуемым нужно было называть цвет чернил у слова, обозначающее другой цвет, в сравнении с условием, где цвет чернил и содержание слова совпадали (Algom, Fitousi, Chajut, 2022). Классическим примером фланговой задачи является ситуация, в которой испытуемые должны реагировать на целевую букву, предъявляемую на экране, которая окружена другими буквами (либо теми, на которые нужно реагировать также, как на целевую, либо противоположным образом). И также в этой задаче испытуемые больше ошибаются и медленнее отвечают в конфликтном условии (Draheim et al., 2021).

Для объяснения подобных эффектов были разработаны несколько теоретических моделей, призванные описать механизмы когнитивного контроля, который в ситуации конфликта позволяет отторгнуть irrelevantную и переключиться на релевантную задачу информацию (Algom, Fitousi, Chajut, 2022; Egner, 2023; Strobach, 2024).

Однако наиболее перспективным направлением будущих исследований можно считать изучение механизмов метакогнитивной регуляции, которые опосредуют взаимодействие интуитивных и научных представлений в ситуации когнитивного конфликта. На примере таких феноменов в смежных областях, как логические интуиции (способность людей интуитивно оценивать истинность вывода в силлогизмах), уже сформировались экспериментальные парадигмы (Binnendyk, Pennycook, 2022; Stanovich, Toplak, 2023; Thompson, Markovits, 2021) и модификации двухпроцессных теорий (De Neys, 2023), позволяющих прояснить то, как соотносятся друг с другом автоматизированные и контролируемые процессы, с одной стороны, и интуитивные и научные представления — с другой. Современные двухпроцессные теории включают в себя когнитивный контроль как механизм перехода от автоматизированной переработки информации к контролируемой при возникновении специфического чувства конфликта (Raouelison, Thompson, De Neys, 2020; Thompson, Markovits, 2021). Опираясь на эти

теории, можно вписать когнитивный конфликт в ментальных моделях в более широкий контекст и предложить использовать возникшие в этой области экспериментальные парадигмы для расширения существующей фактологии.

Выводы

На данный момент с помощью анализа времени реакции сделано открытие о сосуществовании интуитивного и научного знания в системе убеждений человека. Подобное сосуществование в первую очередь проявляется в когнитивных конфликтах, т. е. ситуациях, когда активируются и противоречат друг другу два элемента знания, что приводит к увеличению количества ошибок и замедлению реакции в широком спектре задач (от категоризации до верификации утверждений).

На выраженность и сложность разрешения этого конфликта влияют уровень образования или освоенности предметной области знания, возраст, наличие нейродегенеративных расстройств, склонность к когнитивной рефлексии, а также соответствие содержания конфликта повседневному перцептивному и вербальному опыту.

Наиболее перспективным направлением будущих исследований стоит считать уточнение механизмов, лежащих в основе возникновения и разрешения когнитивного конфликта между интуитивным и научным знанием, с позиции двух-процессных теорий принятия решения и умозаключений.

Обобщенный план исследования когнитивного конфликта в ментальных моделях.

1. Проведение интервью для выделения ментальных моделей различных явлений в конкретной предметной области.

2. Оценка ментальных моделей с помощью группы экспертов предметной области с точки зрения современных научных концепций или тех, которые являются содержанием обучения в вузе или в школе.

3. Выбор уровня изучения ментальной модели: уровень базовых категориальных различий, уровень типа умозаключений, уровень типа объяснений.

4. Подготовка стимульного материала в виде набора высказываний или изображений. Каждый стимул при этом относится к одному из уровней независимой переменной «тип стимула» (конфликтный или конгруэнтный), в зависимости от того, одинаковый или разный ответ этот стимул провоцирует с интуитивной и научной точек зрения. Учет параметров, по которым должен быть уравнен стимульный материал.

5. Процедура проведения эксперимента предполагает предъявление стимулов на экране монитора. Фиксируются значения зависимых переменных: время реакции и правильность ответов. Основная инструкция: «Оцените как можно быстрее истинность этих высказываний» (для изображений: «Оцените как можно быстрее соответствие объекта изображения указанному признаку»).

6. Предобработка данных включает в себя удаление тех проб, которые отличаются от среднего времени реакции на два стандартных отклонения.

7. Обработка результатов предполагает использование дисперсионного анализа с повторными измерениями по зависимым переменным: время реакции и доля правильных ответов. Для анализа времени реакции отбираются только пробы, в которых испытуемые ответили правильно.

Список источников / References

1. Спиридонов, В.Ф., Логинов, Н.И., Аммалайнен, А.В., Ануфриев, Г.В., Ардисламов, В.В. (2025). Ментальные модели в действии. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 22(2), 316—338. (на английском языке). <http://doi.org/10.17323/1813-8918-2025-2-316-338>
2. Spiridonov, V.F., Loginov, N.I., Ammalainen, A.V., Anufriev, G.V., Ardislamov, V.V. (2025). Mental models in action. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*, 22(2), 316—338. <http://doi.org/10.17323/1813-8918-2025-2-316-338>
3. Algom, D., Fitousi, D., Chajut, E. (2022). Can the Stroop effect serve as the gold standard of conflict monitoring and control? A conceptual critique. *Memory and Cognition*, 50, 883—897. <https://doi.org/10.3758/s13421-021-01251-5>
4. Alper, S., Bayrak, F., Yilmaz, O. (2021). Psychological correlates of COVID-19 conspiracy beliefs and preventive measures: Evidence from Turkey. *Current psychology*, 40, 5708—5717. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00903-0>
5. Bélanger, É., Brault Fois, L.M., Masson, S. (2025). What insights can response times provide for education research? *International Journal of Research and Method in Education*, 48(1), 104—119. <https://doi.org/10.1080/1743727X.2024.2336146>
6. Binnendyk, J., Pennycook, G. (2022). Intuition, reason, and conspiracy beliefs. *Current Opinion in Psychology*, 47, Article 101387. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101387>
7. De Neys, W. (2023). Advancing theorizing about fast-and-slow thinking. *Behavioral and Brain Sciences*, 46, Article e111. <https://doi.org/10.1017/S0140525X2200142X>
8. Draheim, C., Tsukahara, J.S., Martin, J.D., Mashburn, C.A., Engle, R.W. (2021). A toolbox approach to improving the measurement of attention control. *Journal of Experimental Psychology: General*, 150(2), 242—275. <https://doi.org/10.1037/xge0000783>
9. Egner, T. (2023). Principles of cognitive control over task focus and task switching. *Nature Reviews Psychology*, 2, 702—714. <https://doi.org/10.1038/s44159-023-00234-4>

9. Ghasemi, O., Handley, S.J., Howarth, S., Newman, I.R., Thompson, V. (2022). Logical intuition is not really about logic. *Journal of Experimental Psychology: General*, 151(9), 2009—2028. <https://doi.org/10.1037/xge0001179>
10. Girgis, H., Nguyen, S.P. (2020). Grown or made? Children's determination of the origins of natural versus processed foods. *Cognitive Development*, 56, Article 100887. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2020.100887>
11. Hatano, G., Inagaki, K. (1994). Young children's naive theory of biology. *Cognition*, 50(1-3), 171—188. [https://doi.org/10.1016/0010-0277\(94\)90027-2](https://doi.org/10.1016/0010-0277(94)90027-2)
12. Juanchich, M., Sirota, M., Jolles, D., Whiley, L.A. (2021). Are COVID19 conspiracies a threat to public health? Psychological characteristics and health protective behaviours of believers. *European Journal of Social Psychology*, 51(6), 969—989. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2796>
13. Keil, F. (2024). Intuitive Theories. In: M.C. Frank, A. Majid (Eds.), *Open Encyclopedia of Cognitive Science*. Cambridge: MIT Press. <https://doi.org/10.21428/e2759450.9666c9f2>
14. Keil, F. C. (2022). *Wonder: Childhood and the lifelong love of science*. Cambridge: MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/13640.001.0001>
15. Kelemen, D., Rottman, J., Seston, R. (2013). Professional physical scientists display tenacious teleological tendencies: Purpose-based reasoning as a cognitive default. *Journal of Experimental Psychology: General*, 142(4), 1074—1083. <https://doi.org/10.1037/a0030399>
16. Kreps, S., Dasgupta, N., Brownstein, J.S., Hswen, Y., Kriner, D.L. (2021). Public attitudes toward COVID-19 vaccination: The role of vaccine attributes, incentives, and misinformation. *npj Vaccines*, 6, Article 73. <https://doi.org/10.1038/s41541-021-00335-2>
17. López-Astorga, M., Ragni, M., Johnson-Laird, P.N. (2022). The probability of conditionals: A review. *Psychonomic Bulletin and Review*, 29, 1—20. <https://doi.org/10.3758/s13423-021-01938-5>
18. Margoni, F., Surian, L., Baillargeon, R. (2024). The violation-of-expectation paradigm: A conceptual overview. *Psychological Review*, 131(3), 716—748. <https://doi.org/10.1037/rev0000450>
19. Menendez, D., Mathiaraman, O.N., Seitz, V., Liu, D., Donovan, A.M., Kalish, C.W., Alibali, M.W., Rosengren, K.S. (2023). Like mother, like daughter: Adults' judgments about genetic inheritance. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 29(1), 63—77. <https://doi.org/10.1037/xap0000436>
20. Raelison, M., Thompson, V.A., De Neys, W. (2020). The smart intuitor: Cognitive capacity predicts intuitive rather than deliberate thinking. *Cognition*, 204, Article 104381. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2020.104381>
21. Ronfard, S., Brown, S., Doncaster, E., Kelemen, D. (2021). Inhibiting intuition: Scaffolding children's theory construction about species evolution in the face of competing explanations. *Cognition*, 211, Article 104635. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2021.104635>
22. Shtulman, A. (2022a). How intuitive beliefs inoculate us against scientific ones. In: J. Musolino, J. Sommer, P. Hemmer (Eds.), *The cognitive science of belief: A multidisciplinary approach* (pp. 353—373). Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781009001021.025>
23. Shtulman, A. (2022b). Navigating the conflict between science and intuition. In: M. Bélanger, P. Potvin, S. Horsts, A. Shtulman, E.F. Mortimer (Eds.), *Multidisciplinary perspectives on representational pluralism in human cognition: Tracing points of convergence in psychology, science education, and philosophy of science* (pp. 122—140). New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003189930-8>
24. Shtulman, A. (2023). When competing explanations converge: Coronavirus as a case study for why scientific explanations coexist with folk explanations. In: J.N. Schupbach, D.H. Glass (Eds.), *Conjunctive explanations: The nature, epistemology, and psychology of explanatory multiplicity* (pp. 246—268). New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003184324-14>
25. Shtulman, A., Harrington, K. (2016). Tensions between science and intuition across the lifespan. *Topics in Cognitive Science*, 8(1), 118—137. <https://doi.org/10.1111/tops.12174>
26. Shtulman, A., Legare, C.H. (2020). Competing explanations of competing explanations: Accounting for conflict between scientific and folk explanations. *Topics in Cognitive Science*, 12(4), 1337—1362. <https://doi.org/10.1111/tops.12483>
27. Shtulman, A., Young, A.G. (2024). Tempering the tension between science and intuition. *Cognition*, 243, Article 105680. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2023.105680>
28. Stanovich, K.E., Toplak, M.E. (2023). Actively open-minded thinking and its measurement. *Journal of Intelligence*, 11(2), Article 27. <https://doi.org/10.3390/jintelligence11020027>
29. Stricker, J., Vogel, S.E., Schneburg-Lehnert, S., Krohn, T., Dögnitz, S., Jud, N., Spirk M., Windhaber M.C., Schneider M., Grabner, R.H. (2021). Interference between naive and scientific theories occurs in mathematics and is related to mathematical achievement. *Cognition*, 214, Article 104789. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2021.104789>
30. Strobach, T. (2024). Cognitive control and meta-control in dual-task coordination. *Psychonomic Bulletin and Review*, 31, 1445—1460. <https://doi.org/10.3758/s13423-023-02427-7>
31. Thompson, V.A., Markovits, H. (2021). Reasoning strategy vs cognitive capacity as predictors of individual differences in reasoning performance. *Cognition*, 217, Article 104866. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2021.104866>

32. Wilkinson, H.R., Smid, C., Morris, S., Farran, E.K., Dumontheil, I., Mayer, S., Tolmie, A., Bell, D., Porayska-Pomsta K., Holmes, W., Mareschal, D., Thomas M.S.C., The UnLocke Team. (2020). Domain-specific inhibitory control training to improve children's learning of counterintuitive concepts in mathematics and science. *Journal of Cognitive Enhancement*, 4, 296–314. <https://doi.org/10.1007/s41465-019-00161-4>
33. Young, A.G., Shtulman, A. (2020a). Children's cognitive reflection predicts conceptual understanding in science and mathematics. *Psychological Science*, 31(11), 1396–1408. <https://doi.org/10.1177/0956797620954449>
34. Young, A.G., Shtulman, A. (2020b). How children's cognitive reflection shapes their science understanding. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1247. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01247>

Информация об авторах

Курбан Абдулкадырович Курбанов, младший научный сотрудник лаборатории когнитивных исследований, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (ФГБОУ ВО РАНХиГС), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7610-4509>, e-mail: kurbanov-ka@mail.ru

Никита Иванович Логинов, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии, научный сотрудник лаборатории когнитивных исследований, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (ФГБОУ ВО РАНХиГС), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5994-4191>, e-mail: lognikita@yandex.ru

Information about the authors

Kurban A. Kurbanov, Junior Research Fellow, Laboratory for cognitive research, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7610-4509>, e-mail: kurbanov-ka@mail.ru

Nikita I. Loginov, Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Faculty of Psychology, Research Fellow, Laboratory for cognitive research, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5994-4191>, e-mail: lognikita@yandex.ru

Вклад авторов

Авторы внесли равный вклад в концепцию обзорной работы, написание и подготовку рукописи.

Contribution of the authors

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 20.12.2024

Поступила после рецензирования 12.08.2025

Принята к публикации 15.01.2026

Опубликована 30.03.2026

Received 2024.12.20.

Revised 2025.08.12.

Accepted 2026.01.15.

Published 2026.03.30.

Обзорная статья | Review paper

Проблема развития исполнительных функций в процессе когнитивных и физических упражнений в современных зарубежных исследованиях

Р.В. Тихомиров ✉

Петрозаводский государственный университет, Петрозаводск, Российская Федерация

✉ Roma.987p@yandex.ru

Резюме

Контекст и актуальность. В статье предпринята попытка проанализировать ряд современных зарубежных исследований, которые вносят существенный вклад в понимание проблемы развития исполнительных функций — ключевого компонента саморегуляции, включающего торможение, рабочую память и когнитивную гибкость. **Цель.** Систематизация и обсуждение данных о том, какие существуют актуальные подходы к развитию исполнительных функций. **Результаты.** Выделены два направления исследований, посвященных методам повышения показателей исполнительных функций. Первое направление связано с изучением влияния когнитивных упражнений на исполнительные функции. Второе направление связано с влиянием двигательной активности на исполнительные функции. В том числе в работе представлены результаты анализа исследований, рассматривающих возможность развития исполнительных функций в результате сочетания физической и когнитивной активности, а также данные, подтверждающие роль современных технологических средств, обеспечивающих тренировку когнитивных способностей. **Выводы.** Актуальные данные свидетельствуют о том, что гипотеза о взаимосвязи между физической активностью и исполнительными функциями подтверждается, однако характер связи между ними остается неизвестным. Предполагается, что включение когнитивных задач в программы физического воспитания позволит объединить два основных метода развития исполнительных функций.

Ключевые слова: исполнительные функции, когнитивная тренировка, физические упражнения, саморегуляция, когнитивные функции

Для цитирования: Тихомиров, Р.В. (2026). Проблема развития исполнительных функций в процессе когнитивных и физических упражнений в современных зарубежных исследованиях. *Современная зарубежная психология*, 15(1), 153–161. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150114>

The problem of the development of executive functions in modern foreign studies

R.V. Tikhomirov ✉

Petrozavodsk State University, Petrozavodsk, Russian Federation

✉ Roma.987p@yandex.ru

Abstract

Context and relevance. The article attempts to analyze a number of modern foreign studies that make a significant contribution to understanding the problem of executive function development, a key component of self-regulation, including inhibition, working memory, and cognitive flexibility. **Goal.** Systematization and discussion of data on what relevant approaches exist to the development of executive functions. **Results.** There are two areas of research devoted to methods of improving executive function indicators. The first area is related to the study of the effect of cognitive exercises on executive functions. The second direction is related to the influence of motor activity on executive functions. Among other things, the paper presents the results of an analysis of studies considering the possibility of developing executive functions as a result of a combination of physical and cognitive activity, as well as data confirming the role of modern technological tools that ensure the training of cognitive abilities. **Conclusions.** Current evidence suggests that the hypothesis of a relationship between physical activity and executive functions is confirmed, but the nature of the relationship between them remains unknown. It is assumed that

the inclusion of cognitive tasks in physical education programs will allow combining two main methods of executive function development.

Keywords: executive functions, cognitive training, physical exercises, self-regulation, cognitive functions

For citation: Tikhomirov, R.V. (2026) The problem of the development of executive functions in modern foreign studies. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(1), 153—161. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150114>

Понятие и структура исполнительных функций, их роль в жизни человека

Способность контролировать мысли и действия значительно различается у представителей *Homo sapiens*. Поведение некоторых индивидов в значительной мере детерминировано импульсами, что приводит к снижению эффективности регуляции поведения. Саморегуляция формируется с раннего детства и может быть предиктором множества показателей здоровья, уровня жизни и преступности на протяжении многих десятилетий жизни (Moffitt et al., 2011). Известно, что уровень саморегуляции связан с академическими результатами у детей независимо от показателей общего интеллекта, в частности, он является значимым коррелятом как ранних математических способностей, так и способностей, связанных с чтением (Blair, Razza, 2007). Исследователи тем самым подтверждают тезис о том, что показатели саморегуляции в большей степени, чем IQ или социально-экономический статус, обладают прогностической силой в отношении благосостояния и качества жизни в зрелом возрасте (Diamond, 2013). Когнитивным источником поведенческой саморегуляции являются исполнительные функции, которые Ф. Моррисон и коллеги связывают с реализацией и проявлением когнитивных процессов в поведении (Morrison, Ponitz, McClelland, 2010).

С позиции когнитивной психологии, исполнительные функции можно определить как семейство сходных, но разделимых когнитивных процессов, образующих систему контроля. Основной функцией данной системы является осуществление регуляции психических функций низшего уровня и обеспечение выработки адаптивных когнитивно-поведенческих схем, лежащих в основе целенаправленного поведения (Friedman et al., 2008; Perrotta, 2019). Традиционная структура исполнительных функций включает тормозной контроль (торможение), рабочую память (обновление) и когнитивную гибкость. Предполагается, что тормозной контроль служит центральной опорой всей системы исполнительных функций, обеспечивая способность человека достигать когнитивных целей путем подавления преобладающих реакций, которые не соответствуют актуальной задаче (Miyake et al., 2000). Рабочая память в данной концепции рассматривается как подсистема, обеспечивающая выполнение когнитивных задач. Она обеспечивает возможность оперировать информацией, непосредственно не представленной в вос-

приятии. Когнитивная гибкость, в свою очередь, заключается в переключении между задачами и может рассматриваться, с одной стороны, как отдельный феномен, а с другой — как результат взаимодействия торможения и рабочей памяти, тем самым представляя собой податливую форму контроля, которая адаптируется к изменениям в контексте окружающей среды (Wei et al., 2024).

На данный момент, целесообразно выделить два направления экспериментальных программ, связанных с повышением показателей исполнительных функций. К ним относят исследования, связанные с изучением эффекта когнитивных и физических упражнений (Diamond, 2013; Ishihara et al., 2021). Данные направления отличаются множеством опубликованных данных в систематических обзорах и метаанализах. Показано, что эффективность применения программ, направленных на развитие исполнительных функций, зависит от исходного значения их показателей. Применительно к программам, основанным на двигательной активности, предполагается, что целенаправленная физическая активность обуславливает «оздоровление» и способствует нормальному функционированию организма. Однако, по-видимому, эффект ограничен и не является стимулирующим фактором в случае высоких когнитивных показателей (Diamond, Lee, 2011), аналогично с когнитивными упражнениями, которые могут сгладить эффект когнитивной депривации, характеризующейся сниженным уровнем когнитивной стимуляции во время сензитивных периодов развития, но их эффект также ограничен (Thompson, Steinbeis, 2020).

Исследования, связанные с изучением эффекта когнитивных упражнений на исполнительные функции

Существуют основания полагать, что деятельность человека, его опыт и профессия приводят к структурным изменениям мозговой активности. Как правило, причиной тому служит специфика когнитивной деятельности, составляющей наиболее значительный период жизни человека. Изменения наблюдаются и в префронтальной коре, а значит, сказываются, в том числе, и на исполнительных функциях (Au et al., 2015). Систематический обзор Д. Рейндерс и коллег, оценивающий эффективность когнитивных тренировок, показал, что они

связаны с улучшением различных показателей когнитивных процессов: производительности памяти, исполнительных функций, скорости обработки информации, внимания и флюидного интеллекта (Reijnders, van Heugten, van Boxtel, 2013).

В этой связи наиболее перспективной методикой когнитивной тренировки может являться применение вычислительного мышления, включающего семейство мыслительных операций, связанных с использованием вычислительных шагов и алгоритмов в решении задач. Предполагается, что обучение вычислительному мышлению, помимо улучшения навыков работы с компьютером, улучшает и исполнительные функции. Данная гипотеза соответствует теоретическим разработкам, поскольку исполнительные функции и вычислительное мышление основаны на совпадающих когнитивных и нейронных процессах. Выводы Робледо-Кастро и коллег позволяют подтвердить, что применение вычислительного мышления обеспечивает прирост результатов в показателях визуально-пространственной рабочей памяти, когнитивного торможения и последовательного мышления. Однако в показателях вербальной рабочей памяти и визуально-пространственного планирования изменений не выявлено (Robledo-Castro, Hederich-Martínez, Castillo-Ossa, 2023).

Оперирование двумя языками в течение всей жизни также рассматривается в качестве своеобразной когнитивной тренировки. Однако продолжаются дебаты относительно того, как и в какой степени практика попеременного пользования двумя языками влияет на исполнительные функции. Многочисленные публикации показывают, что билингвы испытывают замедленное когнитивное старение по сравнению с монолингвами, однако также опубликованы работы, в которых подобный эффект не был выявлен (Antoniou, 2019). Актуальные результаты исследования А. Юртсевера и коллег позволяют подтвердить положительное влияние двуязычия на исполнительные функции, но нельзя не отметить некоторые методологические проблемы. Предполагается, что когнитивно-стимулирующие виды деятельности (обучение, игра на музыкальном инструменте, владение двумя языками) приводят к изменениям в нейропластичности, однако их эффект может накладываться друг на друга и, как следствие, маскироваться, если у испытуемого наблюдается разнообразный жизненный опыт в результате нескольких причин (Yurtsever, Anderson, Grundy, 2023). Предполагается, что эффект билингвизма варьируется в зависимости от возраста, и сложнее всего он обнаруживается у молодых людей, чьи когнитивные способности, включая исполнительные функции, находятся на пике — «эффекте потолка». Особенно это наблюдается при использовании недостаточно чувствительных методов тестирования когнитивных функций (Antoniou, 2019).

Исследования, связанные с изучением эффекта физических упражнений на исполнительные функции

Идея связи двигательных и когнитивных способностей уходит корнями в теорию Ж. Пиаже о том, что сенсорные и моторные процессы играют важную роль в развитии интеллекта и лежат в основе первой стадии развития мышления (Piaget, 1952). В совокупности актуальные данные исследований позволяют утверждать, что гипотеза о взаимосвязи между двигательными навыками, физической активностью, когнитивными способностями и академическими результатами подтверждается, однако конкретные взаимосвязи между этими элементами остаются неясными (Zhou, Tolmie, 2024). Стоит отметить, что, несмотря на то что основные физиологические преимущества физических упражнений описаны и систематизированы, связь применяемых программ физических упражнений с результатами когнитивной деятельности не является убедительной. В том числе отсутствует единая концепция, признанная в научном сообществе, которая интегрировала бы актуальные эмпирические данные из различных областей нейронауки. Как правило, исследователи ограничиваются данными о том, что двигательное и когнитивное развитие неразрывно связаны, предлагая некоторые гипотезы, раскрывающие причины и следствия этих отношений.

Рассматривая результаты исследований о влиянии физической активности на основные структурные элементы исполнительных функций, стоит отметить противоречия в данных. В качестве примера приведем заключения из некоторых актуальных публикаций. С. Хсиех и коллеги утверждают, что когнитивные преимущества, обусловленные однократными высокоинтенсивными интервальными тренировками, связаны с функцией торможения, как у детей, так и у взрослых. Положительное влияние регулярных высокоинтенсивных интервальных тренировок исследователи наблюдали в отношении функций торможения и рабочей памяти преимущественно у детей (Hsieh et al., 2021). В свою очередь, результаты С. Лиу и коллег свидетельствуют о том, что однократные и регулярные упражнения стимулируют развитие функций, связанных не только с торможением, но и с рабочей памятью и когнитивной гибкостью (Liu et al., 2020).

Также важным является вопрос о продолжительности и характере физической активности, оказывающей наибольший эффект на исполнительные функции (Ho et al., 2024). И. Вей и коллеги, изучая влияние физической активности на улучшение исполнительных функций у детей, показали, что наиболее выраженный эффект наблюдается при продолжительности физической активности свыше 12 недель и варьируется в зависимости от модулирующих переменных (Wei et al., 2024). Аналогичные исследования также позволяют заключить, что эффективные про-

граммы когнитивного развития характеризуются значительным периодом физической активности, а также связаны с высокой частотой и продолжительностью сеансов двигательных упражнений.

Рассматривая данные о влиянии характера физической активности, в первую очередь стоит отметить, что целенаправленное изучение новых и координационно трудных упражнений, вероятно, имеет более выраженный эффект на когнитивное развитие по сравнению с циклическими повторяющимися упражнениями (Ishihara et al., 2021). Фенг-Тзу Чен и коллеги на выборке пожилых людей получили данные о том, что для развития исполнительных функций предпочтительно, применительно к недельному циклу, использовать тренировочные сессии продолжительностью 3—4 раза в неделю. Исследователи отмечают, что частота тренировок 1—2 раза в неделю характеризуется меньшей эффективностью (Chen et al., 2020).

Однако некоторые полученные данные позволяют сделать важные выводы: показано, что положительный эффект физической активности на исполнительные функции выражен сильнее у испытуемых с более низкими результатами в когнитивных задачах до начала тестирования (Chen et al., 2024a). Т. Ишихара и коллеги отмечают, что несмотря на то, что более трети включенных в анализ исследований не смогли обнаружить благоприятного воздействия одновременных аэробных упражнений на исполнительные функции, суммарная совокупность исследовательских данных свидетельствует о том, что гипотеза подтверждается (Ishihara et al., 2021). В соответствие с этим, особое значение имеет целенаправленное использование физической активности для развития исполнительных функций, когда диагностирован когнитивный дефицит.

Х. Чен и коллеги, в свою очередь, представили данные о значимом влиянии спортивных игр на когнитивные функции у детей с выраженным и всесторонним дефицитом социального взаимодействия и общения. После восьми недель вмешательства у детей с аутизмом наблюдались улучшение показателей исполнительных функций и значительные изменения нейронной активности во время решения задач в префронтальной коре, а также увеличение функциональной связности областей мозга в состоянии покоя после программы физических упражнений по сравнению с состоянием до вмешательства. Отметим, что исполнительная дисфункция является распространенной проблемой у детей с диагнозом расстройства аутистического спектра, что подчеркивает роль целенаправленного воздействия на ее развитие (Chen et al., 2024b).

В этой связи использование физических упражнений имеет значительный положительный эффект для пожилых людей. Показано, что исполнительные функции и двигательные навыки взаимосвязаны на протяжении всего процесса старения и часто демонстрируют одновременное ухудшение у пожилых людей с когни-

тивными нарушениями (Embon-Magal et al., 2022). Важно отметить, что полученные данные для этой возрастной категории наиболее убедительно свидетельствуют о том, что физическая активность обуславливает рост показателей всех элементов структуры исполнительных функций: торможения, рабочей памяти и когнитивной гибкости.

Физиологическое обоснование влияния физической активности на когнитивные способности связано с изменением структуры и функций мозга. Предполагается, что физическая активность приводит к увеличению объема гиппокампа и базальных ганглиев, а также является фактором большей целостности белого вещества (Larson, 2020). Вероятной причиной является улучшенный мозговой кровоток, стимулирующий нейрогенез, синаптогенез и ангиогенез. Исследователи отмечают, что связь между выживанием, дифференцировкой, ростом нейронов и увеличением кровотока во время сердечно-сосудистых упражнений обусловлена высвобождением нейротрофического фактора мозга (BDNF) (de Vargas et al., 2017). BDNF также улучшает синаптическую связь и передачу данных, изменяя морфологию постсинаптических нейронов (De Nys et al., 2022). Даже один сеанс упражнений средней и высокой интенсивности повышает уровень BDNF в областях, связанных с обучением и памятью. После однократной интенсивной физической нагрузки уровень BDNF увеличивается на короткий период времени, что исследователи связывают с повышением уровня возбуждения, внимания и воли, а также с эффективностью выполнения когнитивных задач (Kashihara et al., 2009). К. Кашихара и др. также отмечают, что зависимость может носить U-образный характер: умеренные физические нагрузки улучшают когнитивные функции, а упражнения высокой интенсивности, превышающей оптимальную, снижают работоспособность. Оптимальная интенсивность физических упражнений для когнитивных функций может быть тесно связана с анаэробным порогом (Kashihara et al., 2009).

Б.М. Ospina и Н. Кадавид-Руис свидетельствуют о том, что 30-минутная физическая нагрузка высокой или средней интенсивности оказывает различный эффект в зависимости от уровня физической активности испытуемых. Исследователи приводят данные о том, что регулярные занятия спортом у молодых людей связаны с регистрацией более низкого уровня выработки и высвобождения BDNF в сыворотке крови по сравнению с молодыми людьми с выраженной гиподинамией. Предполагается, что более высокий уровень физической подготовки может быть связан с улучшением чувствительности к BDNF и BDNF-TrkB (Ospina, Cadavid-Ruiz, 2024). Б.М. Ospina и Н. Кадавид-Руис также отмечают, что физические упражнения могут стимулировать переход BDNF через гематоэнцефалический барьер, что объясняет снижение периферических уровней BDNF у лиц, регулярно занимающихся умеренными кардионагрузками. По их мнению, одним

из наиболее сложных для интерпретации (из-за противоречивых данных предыдущих исследований) является модулирующая роль возраста, пола и состояния здоровья. В работе исследователей подробно анализируются исследования с противоречивыми выводами (Ospina, Cadavid-Ruiz, 2024).

Рассматривая влияние физических упражнений на исполнительные функции, также важно остановиться на их косвенной взаимосвязи. Во-первых, наблюдается высокий потенциал физической активности как средства регуляции настроения. Специалисты показали, что повышение уровня ежедневной физической активности у студентов оказывает влияние на снижение интенсивности отрицательных эмоций, что является фактором уменьшения уровня тревоги и стресса, в результате чего наблюдается улучшение психологического благополучия и, как следствие, увеличение показателей исполнительных функций (Ren et al., 2024). Двухнаправленная связь в свою очередь, обеспечивает увеличение эффекта, так как рост показателей эффективности также способствует таким позитивным эмоциям, как оптимизм, надежда, удовлетворение от достижений.

Во-вторых, важным модератором связи является фактор сна. Его низкое качество вместе с высокими показателями гиподинамии являются одними из самых больших факторов риска снижения когнитивных функций, связанных с образом жизни. К. Севелл и коллеги отмечают, что сон и физическая активность влияют на исполнительные функции как через общие, так и отдельные пути. Исследователи предполагают, что физическая активность может смягчить некоторые негативные последствия низкого качества сна для когнитивной функции и, таким образом, может быть эффективной терапевтической стратегией улучшения познавательных функций (Sewell et al., 2021).

В-третьих, физическая активность является неотъемлемой частью поведенческих паттернов, оказывающих позитивное влияние на развитие исполнительных функций. В частности, в дошкольном возрасте косвенное влияние двигательной активности может быть обусловлено ее включением в игровую деятельность. Подвижные игры — важный элемент ведущей деятельности дошкольников, что определяет интерес к изучению роли движений в когнитивном развитии (Wei et al., 2024).

Исследования, связанные с изучением влияния синергии физических и когнитивных упражнений на исполнительные функции

К перспективным средствам развития исполнительных функций относят программы физического воспитания, ядром которых является эффект сопряженного воздействия когнитивных и физических упражнений. Предполагается, что интеграция когни-

тивных задач в программы физического воспитания позволит объединить два основных метода развития исполнительных функций, что ценно с позиции практического применения инновационных программ физического воспитания в образовательных учреждениях. Фан Мао и коллеги подтверждают тезис о том, что сопряженное воздействие когнитивной и физической активности оказывает небольшое, но значимое положительное влияние на исполнительные функции у детей и подростков, особенно на тормозной контроль (Mao et al., 2024). Преимуществом двигательно-когнитивной тренировки с включенными когнитивными задачами является стимуляция нескольких сенсорных систем (благодаря выполнению когнитивных и двигательных задач в один и тот же момент времени) (Herold et al., 2018).

Представлены данные о том, что образовательная среда, в которой обучающийся решает когнитивно-сложные задачи в процессе двигательной активности, имеет более выраженный эффект на прирост исполнительных функций по сравнению с повторяющимися, однотипными упражнениями. Это стимулирует исследователей к изучению синергии когнитивных и физических упражнений. П. Калока и коллеги показали, что двигательная активность, сопряженная с ситуацией выбора, необходимостью решения проблемных задачи и реакцией на изменяющиеся стимулы более эффективна для стимулирования исполнительных функций. В частности, школьники, участвовавшие в физических играх с описанными выше характеристиками, получили более высокие баллы в решении когнитивных задач, чем те, кто участвовал в занятиях по футболу или легкой атлетике (Kaloka et al., 2024).

Исследователи также делают важное замечание о том, что активность, связанная с новыми упражнениями, обуславливает повышенный интерес у обучающихся, таким образом, предполагается, что они в большей степени вовлекаются как в физическую активность, так и в когнитивную деятельность, которая ее сопровождает. Соответственно, это может сказываться на увеличении развивающего эффекта данных упражнений.

Ф. Хэрولد и др. предлагают классифицировать двигательно-когнитивные упражнения по двум категориям: (I) последовательное двигательно-когнитивное упражнение (двигательная и когнитивная тренировка проводятся с разницей во времени) и (II) одновременное двигательно-когнитивное упражнение. В частности, одновременные двигательно-когнитивные упражнения предлагается подразделять на две категории. Если успешное решение когнитивной задачи не связано с выполнением моторно-когнитивной задачи, этот тип исследователи называют моторно-когнитивной тренировкой с дополнительной когнитивной задачей (IIa). Напротив, если решение когнитивной задачи является необходимым для решения моторно-когнитивной задачи, такой тип указывается как моторно-когнитивная тренировка с включенной

когнитивной задачей (Пб). Как отмечают исследователи, интеграция когнитивных задач в двигательные упражнения является наиболее многообещающей, и она более эффективна по сравнению с отдельной тренировкой когнитивных и физических функций (Herold et al., 2018).

Социальное взаимодействие также является важным фактором, оказывающим как прямое, так и косвенное влияние на формирование исполнительных функций. Прогнозирование поведения, проявление эмпатии, анализ намерений непосредственно связаны с работой исполнительных функций. Совместные действия, которые способствуют формированию социальной общности и предъявляют познавательные задачи, также обладают значительной эффективностью в повышении мотивации и удовольствия от игровой деятельности, что обуславливает формирование устойчивого интереса к игровым взаимодействиям и обеспечивает большие когнитивные преимущества (Wei et al., 2024).

На данный момент все популярнее становится применение видеоигр, направленных на проявление физически активных действий, что обуславливает активное развитие фиджитал-технологий (Aminov et al., 2018). С учетом простоты их использования в клинических или домашних условиях и относительно низких затрат, данные методы могут оптимизировать использование ресурсов здравоохранения. Решение когнитивных задач с применением технологий виртуальной реальности имеет несколько преимуществ по сравнению с обычным применением компьютерных программ. Технологии виртуальной реальности позволяют создавать когнитивные задачи, вовлекающие более широкий спектр исполнительных функций, обеспечивая возможность их решения с помощью двигательных действий. Фиджитал-технологии в том числе имеют более высокий потенциал создания увлекательных упражнений, ориентированных на пациента, с учетом относительно недорогих затрат на их разработку и применение в системе здравоохранения. Основным технологическим преимуществом служит мультисенсорная обратная связь, которая позволяет создавать приближенные к реальности задачи с возможностью их многократного решения (Wei et al., 2024).

Актуальные исследования свидетельствуют о том, что применение средств виртуальной реальности является эффективной формой организации двигательных когнитивных задач для улучшения исполнительных функций и увеличения физических кондиций. Данная технология хорошо переносится и принимается пожилыми людьми с когнитивными дефицитами, о чем свидетельствует высокая посещаемость занятий и незначительные симптомы VR-болезни. Однако долгосрочные эффекты их применения на уровне повседневной жизни остаются неясными (Kwan et al., 2024).

Заключение

Мы обсудили вопрос о том, какие проблемы развития исполнительных функций рассматриваются в современных зарубежных исследованиях. На данный момент целесообразно выделить два основных направления исследований, изучающих методы развития исполнительных функций. Первое направление связано с изучением эффекта влияния когнитивных упражнений на исполнительные функции. Предполагается, что наиболее перспективной методикой когнитивной тренировки может стать применение вычислительного мышления, включающего семейство мыслительных операций, которые связаны с использованием вычислительных шагов и алгоритмов в решении задач. Актуальной проблемой также является применение современных технологических средств, обеспечивающих тренировку когнитивных способностей. В частности, ведется активная работа над использованием технологии виртуальной реальности, как средства вовлечения множества сенсорных систем в решение когнитивных задач. Второе направление исследует влияние физических упражнений на исполнительные функции. Среди ключевых параметров, определяющих положительный эффект, выделяются продолжительность и характер активности, а также исходный уровень когнитивных показателей. Физиологический механизм влияния физической активности исследователи связывают со структурными изменениями в мозге, возникающими в результате повышенной выработки BDNF. Кроме того, положительный эффект физических упражнений может быть опосредован улучшением настроения, качества сна и формированием положительных поведенческих паттернов.

Перспективным направлением в развитии исполнительных функций является подход, предполагающий сопряжение физической и когнитивной активности. Включение когнитивных задач в программы физического воспитания позволяет объединить два основных метода развития исполнительных функций, что ценно для практического применения в образовательных учреждениях. Ключевым фактором эффективности является не простое сочетание, а интеграция в формате одновременного выполнения, когда двигательное действие непосредственно связано с решением когнитивной задачи. Перспективным инструментом для реализации такого подхода становятся фиджитал-технологии и VR, позволяющие создавать комплексные, вовлекающие и адаптивные среды.

Ограничения.

Данное исследование имеет несколько ограничений. Во-первых, варьируются параметры двигательной активности (длительность, интенсивность, тип упражнений), методы оценки исполнительных функций и характеристики выборок. Это ограничивает возмож-

ность прямого сопоставления результатов исследований и проведения количественного анализа данных. Во-вторых, значительная часть исследований сосредоточена на краткосрочных эффектах когнитивных и физических тренировок, тогда как долгосрочные эффекты остаются недостаточно изученными. В-третьих, в литературе, включённой в анализ, отсутствует единая концептуальная модель, интегрирующая различные механизмы влияния физической и когнитивной активности на исполнительные функции. Разрозненность теоретических подходов затрудняет интерпретацию результатов. В-четвёртых, выборка исследований преимущественно представлена детскими и пожилыми возрастными группами, а также выборками с когнитивными нарушениями. Данные о развитии исполнительных функций у здоровых взрослых представлены фрагментарно.

Limitations.

This study has several limitations. First, the parameters of motor activity (duration, intensity, type of exercise), methods of evaluating executive functions, and characteristics of samples vary. This limits the possibility of direct comparison of research results and quantitative data analysis. Secondly, much of the research focuses on the short-term effects of cognitive and physical training, while the long-term effects remain poorly understood. Thirdly, there is no single conceptual model in the literature included in the analysis that integrates the various mechanisms of the influence of physical and cognitive activity on executive functions. The disparity of theoretical approaches makes it difficult to interpret the results. Fourth, the research sample is predominantly represented by children and the elderly, as well as samples with cognitive impairments. Data on the development of executive functions in healthy adults are presented fragmentally.

Список источников / References

1. Aminov, A., Rogers, J.M., Middleton, S., Caeyenberghs, K., Wilson, P.H. (2018). What do randomized controlled trials say about virtual rehabilitation in stroke? A systematic literature review and meta-analysis of upper-limb and cognitive outcomes. *Journal of Neuroengineering and Rehabilitation*, 15, Article 29. <https://doi.org/10.1186/s12984-018-0370-2>
2. Antoniou, M. (2019). The advantages of bilingualism debate. *Annual Review of Linguistics*, 5, 395—415. <https://doi.org/10.1146/annurev-linguistics-011718-011820>
3. Au, J., Sheehan, E., Tsai, N., Duncan, G.J., Buschkuhl, M., Jaeggi, S.M. (2015). Improving fluid intelligence with training on working memory: A meta-analysis. *Psychonomic Bulletin & Review*, 22, 366—377. <https://doi.org/10.3758/s13423-014-0699-x>
4. Blair, C., Razza, R.P. (2007). Relating effortful control, executive function, and false belief understanding to emerging math and literacy ability in kindergarten. *Child development*, 78(2), 647—663. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.01019.x>
5. Chen, F.-T., Etnier, J.L., Chan, K.-H., Chiu, P.-K., Hung, T.-M., Chang, Y.-K. (2020). Effects of exercise training interventions on executive function in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 50, 1451—1467. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01292-x>
6. Chen, H., Cheng, M.-C., Sun, Y., Zhu, Y.-Q., Sun, L.-X., Zhang, Y.-X., Feng, B.-B., Wu, G.-C. (2024a). Dose-response relationship between physical activity and frailty: A systematic review and meta-analysis. *Heliyon*, 10(13), Article e33769. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e33769>
7. Chen, H., Liang, Q., Wang, B., Liu, H., Dong, G., Li, K. (2024b). Sports game intervention aids executive function enhancement in children with autism — An fNIRS study. *Neuroscience Letters*, 822, Article 137647. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2024.137647>
8. De Nys, L., Anderson, K., Ofose, E.F., Ryde, G.C., Connelly, J., Whittaker, A.C. (2022). The effects of physical activity on cortisol and sleep: A systematic review and meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 143, Article 105843. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2022.105843>
9. de Vargas, L.S., Neves, B.S.D., Roehrs, R., Izquierdo, I., Mello-Carpes, P. (2017). One-single physical exercise session after object recognition learning promotes memory persistence through hippocampal noradrenergic mechanisms. *Behavioural brain research*, 329, 120—126. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2017.04.050>
10. Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135—168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
11. Diamond, A., Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *Science*, 333(6045), 959—964. <https://doi.org/10.1126/science.1204529>
12. Embon-Magal, S., Krasovsky, T., Doron, I., Asraf, K., Haimov, I., Gil, E., Agmon, M. (2022). The effect of co-dependent (thinking in motion [TIM]) versus single-modality (CogniFit) interventions on cognition and gait among community-dwelling older adults with cognitive impairment: A randomized controlled study. *BMC geriatrics*, 22, Article 720. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03403-x>
13. Friedman, N.P., Miyake, A., Young, S.E., DeFries, J.C., Corley, R.P., Hewitt, J.K. (2008). Individual differences in executive functions are almost entirely genetic in origin. *Journal of Experimental Psychology: General*, 137(2), 201—225. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.137.2.201>

14. Herold, F., Hamacher, D., Schega, L., Miller, N.G. (2018). Thinking while moving or moving while thinking — concepts of motor-cognitive training for cognitive performance enhancement. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 10, Article 364696. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2018.00228>
15. Ho, B.D., Gullett, J.M., Anton, S., Franchetti, M.K., Bharadwaj, P.K., Raichlen, D.A., Alexander, G.E., Rundek, T., Levin, B., Visscher, K., Woods, A.J., Cohen, R.A. (2024). Associations between physical exercise type, fluid intelligence, executive function, and processing speed in the oldest-old (85+). *Geroscience*, 46, 491—503. <https://doi.org/10.1007/s11357-023-00885-4>
16. Hsieh, S.-S., Chueh, T.-Y., Huang, C.-J., Kao, S.-C., Hillman, C.H., Chang, Y.-K., Hung, T.-M. (2021). Systematic review of the acute and chronic effects of high-intensity interval training on executive function across the lifespan. *Journal of Sports Sciences*, 39(1), 10—22. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1803630>
17. Ishihara, T., Drollette, E.S., Ludyga, S., Hillman, C.H., Kamijo, K. (2021). The effects of acute aerobic exercise on executive function: A systematic review and meta-analysis of individual participant data. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 128, 258—269. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.06.026>
18. Kaloka, P.T., Nopembri, S., Yudianto, Y., Elumalai, G. (2024). Improvement of executive function through cognitively challenging physical activity with nonlinear pedagogy in elementary schools. *Retos*, 51, 673—682. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101024>
19. Kashihara, K., Maruyama, T., Murota, M., Nakahara, Y. (2009). Positive effects of acute and moderate physical exercise on cognitive function. *Journal of Physiological Anthropology*, 28(4), 155—164. <https://doi.org/10.2114/jpa2.28.155>
20. Kwan, R.Y.C., Liu, J., Sin, O.S.K., Fong, K.N.K., Qin, J., Wong, J.C.Y., Lai, C. (2024). Effects of virtual reality motor-cognitive training for older people with cognitive frailty: Multicentered randomized controlled trial. *Journal of medical Internet research*, 26, Article e57809. <https://doi.org/10.2196/57809>
21. Larson, C. (2020). How exercise impacts the brain and cognition. In: *Biology and Microbiology Graduate Students Plan B Research Projects* (Vol. 28). Brookings: South Dakota State University. URL: https://openprairie.sdstate.edu/biomicro_plan-b/28 (viewed: 12.03.2026).
22. Liu, S., Yu, Q., Li, Z., Cunha, P.M., Zhang, Y., Kong, Z., Lin, W., Chen, S., Cai, Y. (2020). Effects of acute and chronic exercises on executive function in children and adolescents: A systemic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 554915. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.554915>
23. Mao, F., Huang, F., Zhao, S., Fang, Q. (2024). Effects of cognitively engaging physical activity interventions on executive function in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1454447. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1454447>
24. Miyake, A., Friedman, N.P., Emerson, M.J., Witzki, A.H., Howerter, A., Wager, T.D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex «Frontal Lobe» tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49—100. <https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>
25. Moffitt, T.E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R.J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B.W., Ross, S., Sears, M.R., Thomson, W.M., Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the national Academy of Sciences*, 108(7), 2693—2698. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>
26. Morrison, F.J., Ponitz, C.C., McClelland, M.M. (2010). Self-regulation and academic achievement in the transition to school. In: S.D. Calkins, M.A. Bell (Eds.), *Child development at the intersection of emotion and cognition* (pp. 203—224). Washington: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12059-011>
27. Ospina, B.M., Cadavid-Ruiz, N. (2024). The effect of aerobic exercise on serum brain-derived neurotrophic factor (BDNF) and executive function in college students. *Mental Health and Physical Activity*, 26, Article 100578. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.100578>
28. Perrotta, G. (2019). Executive functions: Definition, contexts and neuropsychological profiles. *Journal of Neuroscience and Neurological Surgery*, 4(3). <https://doi.org/10.31579/2578-8868/077>
29. Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. New York: International University.
30. Reijnders, J., van Heugten, C., van Boxtel, M. (2013). Cognitive interventions in healthy older adults and people with mild cognitive impairment: A systematic review. *Ageing research reviews*, 12(1), 263—275. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2012.07.003>
31. Ren, Y., Chu, J., Zhang, Z., Luo, B. (2024). Research on the effect of different aerobic activity on physical fitness and executive function in primary school students. *Scientific Reports*, 14, Article 7956. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-58009-7>
32. Robledo-Castro, C., Hederich-Martinez, C., Castillo-Ossa, L.F. (2023). Cognitive stimulation of executive functions through computational thinking. *Journal of Experimental Child Psychology*, 235, Article 105738. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2023.105738>
33. Sewell, K.R., Erickson, K.I., Rainey-Smith, S.R., Peiffer, J.J., Sohrabi, H.R., Brown, B.M. (2021). Relationships between physical activity, sleep and cognitive function: A narrative review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 130, 369—378. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.09.003>

34. Thompson, A., Steinbeis, N. (2020). Sensitive periods in executive function development. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 36, 98—105. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2020.08.001>
35. Wei, Y., Wang, L., Tang, Y., Deng, H., Su, J., Li, Q. (2024). Enhancing young children's executive function through physical activities: A three-level meta-analysis. *Mental Health and Physical Activity*, 26, Article 100592. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.100592>
36. Yurtsever, A., Anderson, J.A.E., Grundy, J.G. (2023). Bilingual children outperform monolingual children on executive function tasks far more often than chance: An updated quantitative analysis. *Developmental Review*, 69, Article 101084. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2023.101084>
37. Zhou, Y., Tolmie, A. (2024). Associations between gross and fine motor skills, physical activity, executive function, and academic achievement: Longitudinal findings from the UK millennium cohort study. *Brain Sciences*, 14(2), Article 121. <https://doi.org/10.3390/brainsci14020121>

Информация об авторе

Роман Владимирович Тихомиров, аспирант, преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-3066-5965>, e-mail: Roma.987p@yandex.ru

Information about the author

Roman V. Tikhomirov, postgraduate student, lecturer at the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Petrozavodsk State University, Petrozavodsk, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-3066-5965>, e-mail: Roma.987p@yandex.ru

Поступила в редакцию 05.12.2024

Поступила после рецензирования 09.10.2025

Принята к публикации 13.11.2025

Опубликована 30.03.2026

Received 2024.12.05

Revised 2025.10.09

Accepted 2025.11.13

Published 2026.03.30

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ LEGAL PSYCHOLOGY AND PSYCHOLOGY OF SAFETY

Обзорная статья | Review paper

Психологические исследования безопасности в экстремальных условиях: наукометрический анализ зарубежных публикаций

Т.М. Краснянская¹ ✉, В.Г. Тылец²

¹ Московский гуманитарный университет, Москва, Российская Федерация

² Российская международная академия туризма, Москва, Российская Федерация

✉ ktm8@yandex.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Вопрос о безопасности в экстремальных условиях вызывает междисциплинарный интерес, однако в психологии он не получила достаточного оформления. Трудности развития тематики требуют осмысления тенденций публикационной активности в соответствующей сфере. Цель — провести наукометрический анализ содержания зарубежных публикаций по проблеме безопасности в экстремальных условиях. **Гипотеза.** Зарубежные исследования безопасности в экстремальных условиях, вероятно, обладают неоднородностью структуры и времени оформления предметных интересов. **Методы и материалы.** Исследование реализовано на реферативной базе данных PubMed на основе трех групп запросов. Обработка библиографических карт проводилась программой VOSviewer_1.6.20. **Результаты.** Представлена дифференциация зарубежных публикаций о безопасности в экстремальных условиях по трем группам — междисциплинарные, психологические, внутриспсихологические исследования. Показана структура каждой из этих групп, динамика научных интересов. **Выводы.** На базе общенаучных публикаций о безопасности в экстремальных условиях оформились сначала работы по психологии безопасности в экстремальных условиях, далее — о психологической безопасности в экстремальных условиях. Констатируется становление предметной области исследований безопасности в экстремальных условиях, ее сензитивность современным социальным запросам. Перспективой развития проблематики обозначены вопросы психологической безопасности в экстремальных условиях старения. Представленные результаты могут обладать ограничениями, вызванными спецификацией использованной библиографической базы PubMed, сводящейся к наукам о жизни и биомедицине.

Ключевые слова: безопасность, экстремальные условия, публикация, исследование, психология безопасности, психологическая безопасность

Для цитирования: Краснянская, Т.М., Тылец, В.Г. (2026). Психологические исследования безопасности в экстремальных условиях: наукометрический анализ зарубежных публикаций. *Современная зарубежная психология*, 15(1), 162—173. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150115>

Psychological research on safety in extreme conditions: a scientometric analysis of foreign publications

T.M. Krasnyanskay¹ ✉, V.G. Tylets²

¹ Moscow university for the humanities, Moscow, Russian Federation

² Russian international academy of tourism, Moscow, Russian Federation

✉ ktm8@yandex.ru

Abstract

Context and relevance. Safety in extreme conditions is of interdisciplinary interest; it has not received sufficient formalization in psychology. The difficulties of developing the topic require understanding the trends of publication

activity in the relevant field. **Objective.** To carry out a scientometric analysis of the content of foreign publications on the problem of safety in extreme conditions. **Hypothesis.** Foreign studies of safety in extreme conditions are likely to have a heterogeneous structure and time of registration of subject interests. **Methods and materials.** The study was implemented on the PubMed abstract database based on three groups of queries. The bibliographic maps were processed by the VOSviewer_1.6.20 program. **Results.** The article presents the differentiation of foreign publications on safety in extreme conditions into three groups: interdisciplinary, psychological, and intra-psychological research. The structure of each of these groups and the dynamics of scientific interests are shown. **Conclusions.** On the basis of general scientific publications on safety in extreme conditions, works on the psychology of safety in extreme conditions were first developed, and then on psychological safety in extreme conditions. The formation of the subject area of security research in extreme conditions, its sensitivity to modern social demands, is stated. The issues of psychological safety in the extreme conditions of aging are outlined by the perspective of the development of the problem. The presented results may have limitations caused by the specification of the PubMed bibliographic database used, which is limited to life sciences and biomedicine.

Keywords: safety, extreme conditions, publication, research, psychology of safety, psychological safety

For citation: Krasnyanskay, T.M., Tylets, V.G. (2026). Psychological research on safety in extreme conditions: a scientometric analysis of foreign publications. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(1), 162–173. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150115>

Введение

Актуальность исследования определяется возрастанием значимости безопасности в экстремальных условиях жизнедеятельности человека и общества, требующих от последних некоторого преодоления на грани физических, психических или духовных сил (Асмолов и др., 2020; Краснянская, Тылец, Иохвидов, 2024). Данная проблематика на текущий момент органично вошла в исследовательское пространство относительно новой предметной области — психологии безопасности.

Возникнув под влиянием факторов разной степени глобальности (Edmondson, 1999; Edmondson, Lei, 2014; Kahn, 1990), на текущий момент психология безопасности уже достигла состояния полноценной научной дисциплины и зрелой теории (Edmondson, Bransby, 2023), что увязывается с высокой степенью ее согласованности в определении и измерении конструкторов, частыми перекрестными ссылками, точками соприкосновения в целом и потенциалом для накопления знаний (Edmondson, McManus, 2007). Одновременно это способствует все более четкому структурированию ее предметных областей (Тылец, Краснянская, 2022; Alami, Zahedi, Krancher, 2023; Andersson, Moen, Brett, 2020; Bennouna et al., 2025; Cladis, Hudson, Goh, 2024).

Безопасность в экстремальных условиях на сегодняшний день вызывает общенаучный интерес (Baczkowski, Naaker, Schwabe, 2023). Предварительный анализ источниковой базы показал достаточную обширность исследовательских работ по экстремальности, включая систематизацию и обобщение публикаций по ряду ее аспектов (Евдокимов, Шамрей, Плужник, 2023a; Евдокимов, Шамрей, Плужник, 2023b; Canavan, Ide, 2024; Milne et al., 2024; Turesson et al., 2024). За рубежом выполнены обзоры публикаций о влиянии психологической безопасности на результаты работы (Newman, Donohue, Eva, 2017), о ее особенностях с наступлением совершеннолетия (Edmondson, Bransby,

2023), о содержании и результатах вмешательства в целях повышения психологической безопасности, открытости и речевого поведения (O'Donovan, McAuliffe, 2020). В России подобные обзоры содержат анализ публикаций по конкретным направлениям психологии безопасности (Краснянская, Тылец, Иохвидов, 2021; Тылец, Краснянская, 2022). Будучи концентрированными на конкретных направлениях психологии безопасности, представленные работы в своем комплексе не дают представление о состоянии исследований вопросов безопасности в экстремальных условиях, нахождение которых «на стыке» двух научных направлений сопровождается вполне конкретной спецификой.

Цель исследования — провести наукометрический анализ содержания зарубежных публикаций по проблеме безопасности в экстремальных условиях.

Основная гипотеза исследования: зарубежные исследования безопасности в экстремальных условиях, вероятно, обладают неоднородностью структуры и времени оформления предметных интересов. В них возможна дифференциация трех групп публикаций по теме: исследования безопасности в экстремальных условиях, психологические исследования безопасности в экстремальных условиях и исследования психологической безопасности в экстремальных условиях.

Материалы и методы

В силу того, что для российских пользователей справочно-библиографические базы данных Web of Science и Scopus закрыты, объектом нашего исследования выступили научные публикации, проиндексированные в реферативной базе данных PubMed [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>]. На момент использования (последнее обновление — 14.01.2025) PubMed® содержит более 37 миллионов ссылок на биомедицинскую литературу из MEDLINE, журналов по медико-биологическим наукам и онлайн-книг.

При обращении к веб-базе PubMed нами было сформулировано три поисковых запроса, образованные перечислением нескольких понятий: «безопасность, экстремальные условия» («safety, extreme conditions»), «психология, безопасность, экстремальные условия» («psychology, safety, extreme conditions») и «психологическая безопасность, экстремальные условия» («psychological safety, extreme conditions»). Первый запрос предназначался для выявления всего массива публикаций по проблеме безопасности в экстремальных условиях (междисциплинарные исследования), второй — по психологии безопасности в экстремальных условиях (психологические исследования), третий — по психологической безопасности в экстремальных условиях (внутрипсихологические исследования).

На поисковый запрос «safety, extreme conditions» поисковая система PubMed выдала 4085 откликов (с 1910 по 2025 гг.); «psychology, safety, extreme conditions» — 164 отклика (с 1979 по 2025 гг.), «psychological safety, extreme conditions» — 111 откликов (с 1981 по 2025 гг.) с неравномерным распределением публикаций от первого до последнего на момент исследования периода (рис. 1).

Установлено, что первая работа, посвященная безопасности в экстремальных условиях (1910 г.), освеща-

ет особенности действия ферментов, высоко уязвимых действию вредных факторов, способных изменить ткани печени с устранением «фактора безопасности» или остаточных нормальных клеток (Wells, 1910). Публикация подтверждает, что интерес к проблематике в научном сообществе возник уже более 100 лет назад (начало XX века), обладая в своих истоках медицинским уклоном. Достаточно длительный период этот интерес носил слабовыраженный характер, обнаруживающийся единичными публикациями в год. Ситуация начинает меняться с 1989 года, что на диаграмме отмечается постепенным, а с начала XXI века лавинообразным ростом численности публикаций по тематике из разных областей знания (на текущий момент пик — 2024 г.) (рис. 1а).

В общем объеме публикаций о безопасности в экстремальных условиях работы по психологии составляют лишь 4,01%. Первая психологическая публикация о безопасности в экстремальных условиях (1979 г.), вышедшая на английском и французском языках, раскрывает вопросы опасности зачатия и безопасности контрацепции (Leridon, 1979). С 1994 года наблюдается постепенный прирост численности данной группы публикаций (всплески — 2002, 2012, 2018, 2020 гг.; пик — 2024 г.) (рис. 1б).

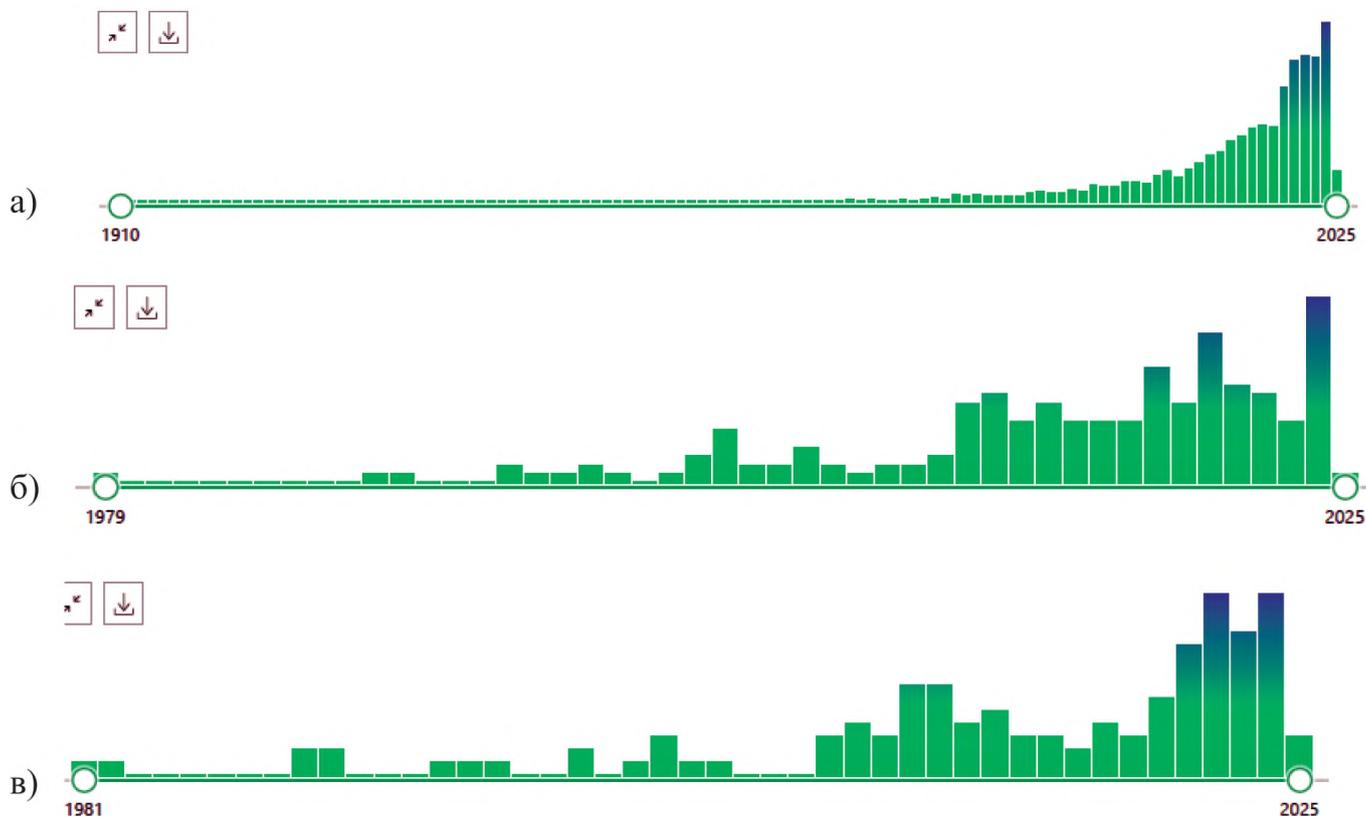


Рис. 1. Количественное распределение по годам публикаций, выданных базой PubMed в ответ на запрос: а) «безопасность, экстремальные условия» («safety, extreme conditions»); б) «психология, безопасность, экстремальные условия» («psychology, safety, extreme conditions»); в) «психологическая безопасность, экстремальные условия» («psychological safety, extreme conditions»)

Fig. 1. The quantitative definition, which can be found on the PubMed website, contains answers to the following questions: а) «safety, extreme conditions»; б) «psychology, safety, extreme conditions»; в) «psychological safety, extreme conditions»

Среди массива работ, апеллирующих к психологическому знанию, публикации о психологической безопасности в экстремальных условиях образуют 67,68%, т. е. большую часть всего объема. Проблема психологической безопасности в экстремальных условиях (1981 г.) впервые обозначена в публикации на итальянском языке, посвященной психологическому и психосоматическому влиянию алкоголя на активность пилота воздушного судна (Dionisi, 1981). Согласно диаграмме, публикации по данной тематике появлялись еще достаточно нерегулярно (всплески — 1989 г., 1990 г., 2002 г.) вплоть до 2008 года, когда они постепенно нарастают (всплески — 2011–2012 гг.; пики — 2022 г., 2024 г.) (рис. 1в).

По результатам отбора поисковика PubMed были сформированы три файла массивов публикаций по соответствующей тематике. Следующим шагом исследования явилось выявление с помощью программы VOSviewer ключевых слов и особенностей их распределения в каждом массиве тематических публикаций (Van Eck, Waltman, 2010; Van Eck, Waltman, 2023). На текущий период программа использовалась зарубежными (Edmondson, 1999; Zhang et al., 2021) и отечественными (Евдокимов, Шамрей, Плужник, 2023а; Евдокимов, Шамрей, Плужник, 2023b) авторами и доказала свою информативность для библиографического анализа публикаций по ряду актуальных проблем.

В нашем исследовании VOSviewer применялась с целью визуализации структуры трех массивов публикаций, выделенных по базе PubMed, в режимах Network Visualization (для визуализации слов и словосочетаний, наиболее часто использованных в соответствующих публикациях) и Overlay Visualization (для визуализации ключевых слов, использованных в тематических публикациях в тот или иной период времени). На выстраиваемых программой рисунках в первом случае частота встречаемости того или иного ключевого слова (словосочетания) передается размером «пузыря», подписанным соответствующим термином, а однородность элементов некоторой группы (подмножества) — идентичным цветовым выделением; во втором случае каждому периоду публикаций соответствует определенный цвет, дифференцирующий его от наиболее старых (фиолетовый) до наиболее новых (желтый) публикаций. В режиме Network Visualization учитывалось два атрибута веса — Links (характеризует количество связей в кластерной группе) и Total Link Strength (характеризует общую силу связей кластерных групп).

Наукометрический анализ публикаций о безопасности в экстремальных условиях

Междисциплинарные исследования безопасности в экстремальных условиях, реализуемые уже более

100 лет, обнаружили многокомпонентность содержания и динамику научного интереса к разным аспектам проблематики.

Обработка VOSviewer массива публикаций о безопасности в экстремальных условиях дала 15307 ключевых слов, из которых при заданных программой пяти повторениях остаются 1000 слов, объединяемых в 10 кластеров. Сокращая количество кластеров, мы принудительно установили для системы 15 повторений, при которых осталось 327 ключевых слов, объединяемых в 8 кластеров (Links — 12470, Total Link Strength — 60172). Для большей визуализации изображения было предпринято его вращение (рис. 2).

В режиме Network Visualization (рис. 2а) 1-й кластер (107 объектов, красный цвет) сгруппировал публикации по безопасности животных в экстремальных условиях: ключевые слова — животные (animals) — наибольший «вес»; риск (risk); оценка (assessment); температура (temperature); мыши (mice); крысы (rats) и др.

2-й кластер (72 объекта, зеленый) — о безопасности человека в экстремальных условиях: ключевые слова — люди (humans) — наибольший «вес»; КОВИД-19 (COVID-19); атипичная пневмония-ков-2 (sars-cov-2); заболеваемость (incidence); психологический стресс (stress psychological) и др.

3-й кластер (41 объект, синий) — о риск-факторах безопасности в экстремальных условиях, релевантных медицине: ключевые слова — риск-факторы (risk-factors) — наибольший «вес»; сердечно-сосудистая система (cardiovascular); клинический случай (case report); уровень холестерина (cholesterol) и др.

4-й кластер (33 объекта, желтый) — о безопасности зрелого контингента в экстремальных условиях: ключевые слова — женский (female) — наибольший «вес»; взрослые (adult); пожилые (aged); средний возраст (middle aged) и др.

5-й кластер (23 объекта, фиолетовый) — о медицинских средствах безопасности в экстремальных условиях: ключевые слова — результаты лечения (treatment outcomes) — наибольший «вес»; магнитно-резонансная томография (magnetic resonance imagin); проспективные исследования (prospective studies); проектирование протезов (prosthesis design); ишемическая болезнь сердца (coronary disease) и др.

6-й кластер (19 объектов, голубой) — о безопасности младенцев в экстремальных условиях: ключевые слова и смысловые группы — младенец, новорожденный (infant, new born) — наибольший «вес»; младенец (infant); младенец с экстремально низкой массой тела при рождении (infant, extremely low birth weight); младенец, крайне недоношенный (infant, extremely premature); младенец, недоношенность, болезнь (infant, premature, disease) и др.

7-й кластер (19 объектов, оранжевый) — о безопасности детей и молодежи в экстремальных условиях: ключевые слова и смысловые группы — подросток (adolescent) — наибольший «вес»; ребенок (child); ребенок; дошкольное учреждение (child,

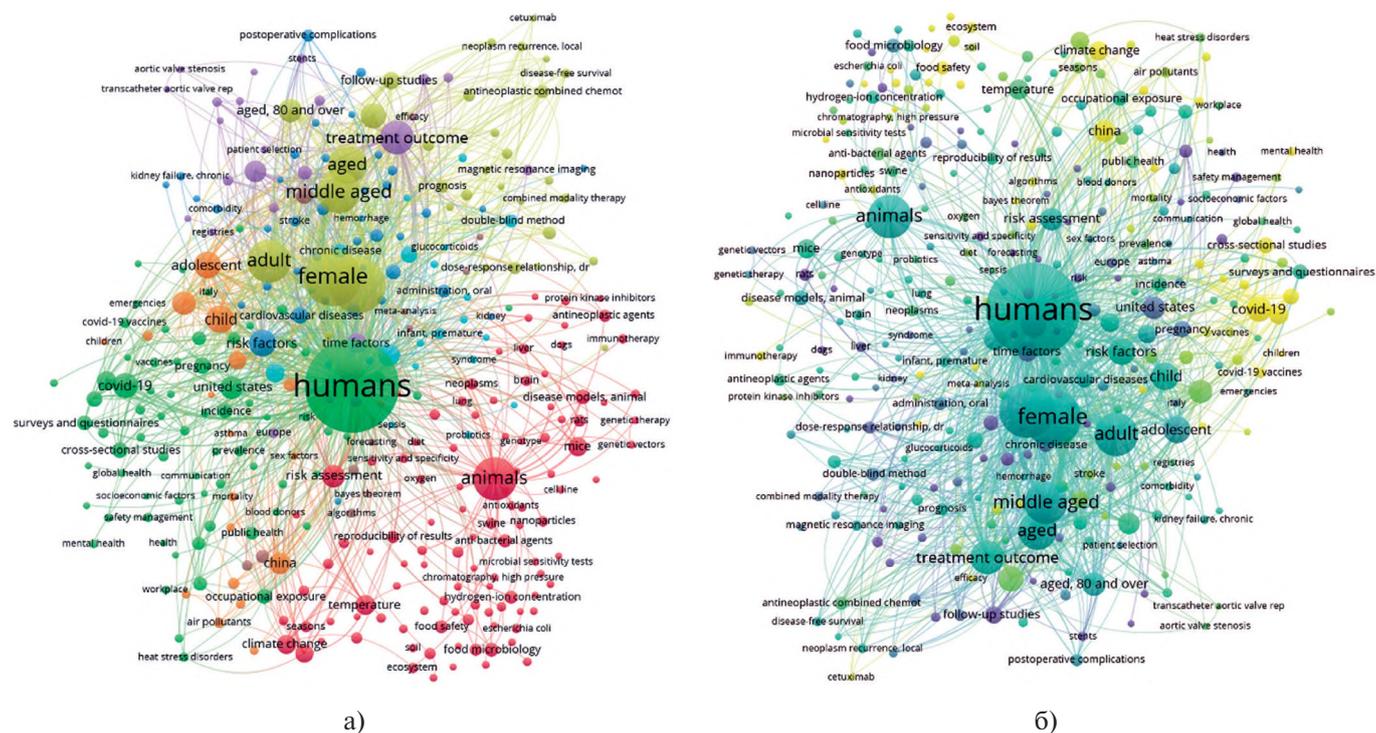


Рис. 2. Ключевые термины и их кластеризация в массиве зарубежных публикаций по проблеме безопасности в экстремальных условиях на основе программы VOSviewer: а) в режиме Network Visualization; б) в режиме Overlay Visualization
Fig. 2. Key terms and their clustering in an array of foreign publications on the problem of security in extreme conditions based on the VOSviewer program: а) in Network Visualization mode; б) in Overlay Visualization mode

preschool); дети (children); молодой человек (young adult) и др.

8-й кластер (13 объектов, коричневый) — о причинах нарушения безопасности в экстремальных условиях: ключевые слова — несчастный случай (accident) — наибольший «вес»; дорожное движение (traffic); неблагоприятные события (adverse events); алгоритмы (algorithms); вождение автомобиля (automobile driving); эффективность (efficacy), прогнозирование (forecasting); машинное обучение (machine learning); качество жизни (quality of life); безопасность (safety) и др.

Таким образом, зарубежные публикации исследований по безопасности в экстремальных условиях образуют несколько достаточно тесно связанных друг с другом предметных областей. Основанием группировки выступает, в первую очередь, субъект безопасности, что задает основную специфику содержания исследования. Тематика задается, в первую очередь и в большинстве, в аспекте человека. Возрастная дифференциация свидетельствует о важности данного фактора в массиве рассматриваемых предметных публикаций. Наименее изучаемой в них предметной областью является выяснение причин нарушения безопасности в экстремальных условиях. Вероятно, данное исследовательское направление несколько выходит за рамки спецификации ресурса, заявленной на сайте как «литература по биомедицине и наукам о жизни». Медицинская специализация ресурса явно определяется выделением 3-го и 5-го кластеров.

Предметные доминанты исследований безопасности

в экстремальных условиях, устанавливаемые ключевыми словами, обнаруживают значительную стабильность проблематики с появлением незначительной зоны новых интересов. В режиме Overlay Visualization можно увидеть, что к периоду начала изучения (фиолетовый цвет) относятся публикации с ключевыми словами: последующие исследования (follow-up studies), профессиональные заболевания (occupation diseases), тема клинических испытаний (clinical trials as topic), хронические заболевания (chronic diseases), разработка оборудования (equipment design), чувствительность и специфичность (sensitivity and specificity), аэрокосмическая медицина (aerospace medicine), крысы (rats) и т. п., — в целом касающиеся организационных вопросов, что является вполне предсказуемым для зарождающейся предметной области исследований. Значительную часть пространства (сине-зеленый цвет) образует тематика, сформировавшаяся в 2012—2014 годы, связанная с изучением субъектов безопасности: люди (humans), животные (animals), женщины (female), взрослые (adult) и др. Очевидно, этому периоду соответствует разработка базовых вопросов безопасности в экстремальных условиях. К текущему периоду (2020-е гг.) относится проблематика исследований (желтый цвет), ключевыми словами для которой являются: КОВИД-19 (COVID-19), атипичная пневмония-ков-2 (sars-cov-2), вакцины (vaccines), пандемия (pandemic), изменение климата (climate change), экосистема (ecosystem), вода (water), перекрестные исследования (cross sectional studies), психическое здоровье (mental health), безопасность пище-

вых продуктов (food safety), наночастицы (nanoparticles) и т. п., — что соответствует современным наиболее актуальным для социума проблемам преодоления пандемии, загрязнения окружающей среды и достижения психического здоровья. Затрагиваемые вопросы свидетельствуют о достаточной научной зрелости предметной области исследований, уже способной «откликаться» на насущные запросы общества.

В целом, зарубежные публикации по междисциплинарным исследованиям безопасности в экстремальных условиях, выполненные более чем за столетний период, характеризуются разнообразием зон научного интереса авторов. Доминантой изучения является человек, от рождения до старения, попадающий в неординарные обстоятельства, несущие угрозу его физическому или психическому здоровью, несовместимую с жизнью или благополучием. С получением исследователями ответа на базовые вопросы, тематика обновляется в пользу актуальных событий (пандемия, климат-тематика).

Наукометрический анализ публикаций по психологическим исследованиям безопасности в экстремальных условиях

Психологические исследования в общем массиве публикаций о безопасности в экстремальных условиях, появившись на единичной основе еще во второй половине XX века, приобрели достаточную массовость к 2012 году. На текущий момент проблематика достаточно успешно разрабатывается средствами психологической науки.

Программой VOSviewer по массиву публикаций психологических исследований безопасности в экстремальных условиях выделено 1156 ключевых слов, из которых при заданных программой 5 повторениях остались 51 слово, объединенные после вращения в 5 кластеров с Links — 709, Total Link Strength — 2873 (рис. 3).

Согласно рис. 3а в режиме Network Visualization, 1-й кластер (18 объектов, красный цвет) объединяет психологические публикации по безопасности человека в экстремальных условиях трудовой деятельности: ключевые слова — люди (humans) — наибольший «вес»; взрослый (adult); возрастные факторы (age factors); внимание (attention); психическое здоровье (mental health); гигиена труда (occupational health); оценка риска (risk assessment); факторы риска (risk factors); безопасность (safety); стресс (stress), психологические факторы (psychological); временные факторы (time factors); рабочее место (workplace) и др. При рассмотрении психологических аспектов безопасности человека на рабочем месте для авторов соответствующих публикаций актуальны факторы возраста, пола, психического состояния и соблюдение условий труда.

2-й кластер (15 объектов, зеленый цвет) — по безопасности детей и родителей: ключевые слова и смысловые группы — ребенок (child) — наибольший «вес»;

ребенок, дошкольное учреждение (child, preschool); общение (communication); принятие решений (decision making); депрессия (depression); здоровье, знания, отношение, практика (health, knowledge, attitudes, practice); медицинский персонал (health personnel); младенец (infant); младенец, новорожденный (infant, newborn); родители (parents); принятие пациентом медицинской помощи (patient acceptance of health care); беременность (pregnancy); вакцинация (vaccination) и др. Для данной группы исследований значимым ракурсом безопасности в экстремальных условиях выступает качество взаимодействия уязвимых членов семьи с медицинской сферой.

3-й кластер (8 объектов, синий цвет) — по безопасности молодых людей: ключевые слова и смысловые группы — молодой взрослый (young adult) — наибольший «вес»; подросток (adolescent); психологическая адаптация, комплаентность пациентов (adaptation psychological, patient compliance); удовлетворенность пациентов (patient satisfaction) и др. В данном случае приоритетный исследовательский вектор безопасности молодых людей рассматривается с позиции составляющих качества жизни.

4-й кластер (7 объектов, желтый цвет) — по безопасности в эпидемиологических условиях: ключевые слова — КОВИД-19 (COVID-19) — наибольший «вес»; удовлетворенность работой (job satisfaction); пандемия (pandemic); врач (physician); атипичная пневмония (sars-cov-2). Соответствующая группа исследований концентрируется на психологических аспектах безопасности в условиях пандемии с акцентом на врачебную деятельность.

5-й кластер (3 объекта, фиолетовый цвет) — по безопасности в аспекте лечения тяжелых заболеваний: ключевые слова — результат лечения (treatment outcome) — наибольший «вес»; сердечно-сосудистые заболевания (cardiovascular diseases); хронические заболевания (chronic diseases). Вероятно, что соответствующая группа исследований затрагивает психологический аспект безопасности в связи с конкретными заболеваниями.

Наиболее «весомым» среди всех является кластер психологических публикаций о безопасности в экстремальных условиях трудовой деятельности. Эта область является в зарубежных исследованиях наиболее изучаемой средствами психологической науки, что свидетельствует о ее актуальности. Значительный массив психологических исследований по тематике связан также с ее изучением на семейных и молодежных субъектах, как обладающих наибольшим потенциалом для развития общества и, одновременно, наиболее уязвимых на современном этапе его развития. Наименее изученным на рассматриваемом материале является ракурс медицинской проблематики, что может объясняться снижением для нее значимости психологического аспекта.

Установлена достаточная динамичность обновления предметных доминант проблематики, разрабатываемой средствами психологической науки. В режиме Overlay Visualization (рис. 3б) по распределению цветов

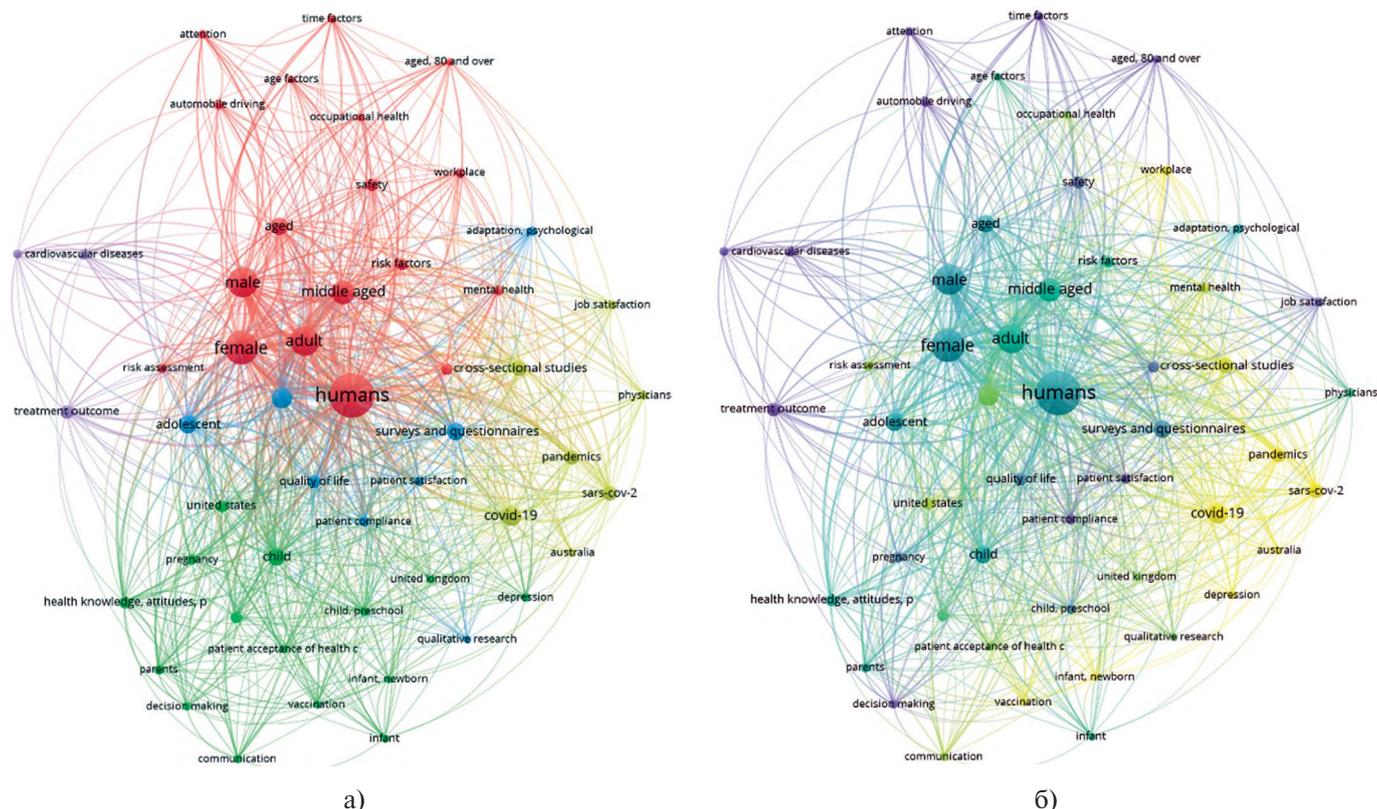


Рис. 3. Ключевые термины и их кластеризация в массиве зарубежных публикаций по психологии безопасности в экстремальных условиях на основе программы VOSviewer: а) в режиме Network Visualization; б) в режиме Overlay Visualization
Fig. 3. Key terms and their clustering in an array of foreign publications on the psychology of safety in extreme conditions based on the VOSviewer program: a) in Network Visualization mode; b) in Overlay Visualization mode

видно, что примерно 1/3 поля обладает высокой новизной затрагиваемых вопросов (желтый цвет), что свидетельствует о возрастании востребованности психологических аспектов ее рассмотрения. Программа визуализирует, что наиболее ранние публикации по психологии безопасности в экстремальных условиях (2012 г.) характеризуют ключевые слова: возраст 80 лет и старше (aged, 80 and over); действующие лица во времени (time actors); внимание (attention); хронические заболевания (chronic diseases); вождение автомобиля (automobile driving); результаты лечения (treatment outcome); соблюдение пациентами своих обязательств (patient compliance); удовлетворенность пациентов (patient satisfaction); принятие решений (decision making). Очевидно, что на первых этапах проведения психологических исследований тематики авторов интересовали, в первую очередь, вопросы безопасности в условиях возрастных изменений, вождения автомобиля, хронических заболеваний, несоблюдения врачебных предписаний. Наиболее поздние публикации по тематике (2020 г.) в качестве ключевых слов имеют: КОВИД-19 (COVID-19); младенец, новорожденный (infant, newborn); вакцинация (vaccination); атипичная пневмония (sars-cov-2); пандемия (pandemic); депрессия (depression). Возможно, подобные публикации определяют высокий уровень исследовательской «отзывчивости» психологов на актуальные проблемы социума, релевантные безопасности в экстремальных условиях.

В целом, по результатам анализа публикаций о безопасности в экстремальных условиях, выполненных с использованием средств психологической науки, можно констатировать относительную «молодость» данной области исследований. Вместе с тем она уже имеет некоторую структуру, свидетельствующую о достаточной сформированности соответствующего исследовательского пространства и наработанности необходимого исследовательского инструментария. Очевидно, что психология безопасности в экстремальных условиях ко второму десятилетию XXI века уже накопила достаточный опыт для гибкого реагирования на общественные потребности в решении наиболее острых проблем современности.

Наукометрический анализ публикаций о психологической безопасности в экстремальных условиях

Исследования психологической безопасности в экстремальных условиях оказались самыми малочисленными во всем массиве рассматриваемых тематических публикаций, вместе с тем, как было уже отмечено, их доля оказалась значительной среди психологических работ. Это может свидетельствовать о том, что зарубежные психологи, обращаясь к соответствующим вопросам, изучают, прежде всего, психологическую

В целом, среди всех кластеров наиболее «мощным» является кластер психологической безопасности субъекта в экстремальных условиях повседневности. Данная тематика является наиболее востребованной, вероятно, потому, что позволяет относительно молодой предметной области определиться по своим базовым вопросам, получить стартовую исследовательскую базу, разработать методологию. В единстве со вторым значимым фактором можно выделить тенденцию изучения психологической безопасности применительно к определенной сфере жизни человека — повседневной или профессиональной. Наименее изучаемыми в массиве публикаций оказались исследования психологической безопасности в экстремальных условиях старения. Возможно, появившиеся в данном направлении единичные исследования открывают собой новое перспективное направление развития рассматриваемой проблематики.

Анализ в режиме Overlay Visualization позволяет отнести к ранним публикациям (2012 г.) по теме исследования следующие ключевые слова: люди (humans); женщины (female); мужчины (male); подростки (adolescent); дети (child); психологическая адаптация (adaptation psychological); психологический стресс (stress psychological), — что указывает на исходную сферу интересов исследователей проблематики. К зоне современных публикаций (2022 г.) отнесены ключевые слова: КОВИД-19 (covid-19); атипичная пневмония (sars-cov-2); пандемии (pandemics); военнослужащие (military personnel), — что созвучно актуальным социальным проблемам.

В целом, публикации по психологической безопасности в экстремальных условиях оказались самыми малочисленными в массиве всех публикаций по рассматриваемой тематике. Их количество не позволяет говорить об оформленности данной области исследований. В дальнейшем можно предполагать значительные изменения структуры публикаций в данном направлении, в первую очередь, в связи с актуализирующимися запросами в решении актуальных проблем безопасности человека в экстремальных условиях средствами психологической науки.

Заключение

Проведенное исследование показало сформированность зарубежного исследовательского пространства безопасности в экстремальных условиях. Выдвинутая гипотеза получила полное подтверждение. В общей проблематике безопасности в экстремальных условиях выделено три группы исследований: междисциплинарные исследования безопасности в экстремальных условиях (4085 информационных откликов), психологические исследования безопасности в экстремальных условиях (164 информационных отклика) и внутриспсихологические исследования по психологической безопасно-

сти в экстремальных условиях (111 информационных откликов), — среди которых наиболее зрелой явилась первая группа. Установлена неоднородность каждой выделенной группы. Каждая из последующих проблемных групп, очевидно, формировалась на базе предыдущей.

Зарубежные междисциплинарные исследования психологии безопасности в экстремальных условиях характеризуются столетней публикационной историей. Исторически первичными для данной группы были публикации о медицинских аспектах безопасности в экстремальных условиях. Самые современные публикации по тематике посвящены безопасности в экстремальных условиях актуальных социальных вызовов (пандемия, климатические проблемы).

Полувекковой традицией обладают зарубежные психологические публикации о безопасности в экстремальных условиях. На ранних стадиях данной предметной области исследователи интересовали вопросы безопасности в условиях возрастных изменений, в связи с вождением автомобиля, хроническими заболеваниями, несоблюдением врачебных предписаний. В актуальный период психологические исследования сместились к вопросам безопасности в экстремальных условиях пандемии.

Несколько десятилетий насчитывает публикационное представление результатов изучения психологической безопасности в экстремальных условиях. Наиболее современными исследованиями в публикациях по тематике оказались работы, посвященные психологической безопасности в экстремальных условиях пандемии. В качестве недостаточно разработанной, но перспективной установлена предметная область исследований психологической безопасности в экстремальных условиях старения.

Таким образом, в зарубежном научном пространстве можно констатировать высокую «отзывчивость» публикационной активности по тематике безопасности в экстремальных условиях вызовам современности — пандемическим событиям и неблагоприятным климатическим изменениям.

Продолжением исследования может быть сопоставление содержательных векторов и темпов приращения научного интереса психологов к проблеме безопасности в экстремальных условиях в прошедшем и текущем столетии. Возможно, подобный анализ целесообразно проводить не только на материале зарубежных публикаций, но и в их сравнении с отечественными работами.

Ограничения. Представленные результаты могут обладать ограничениями, вызванными спецификой использованной библиографической базы PubMed, сводящейся к наукам о жизни и биомедицине.

Limitations. The presented results may have limitations caused by the specification of the PubMed bibliographic database used, which is limited to life sciences and biomedicine.

Список источников / References

1. Асмолов, А.Г., Иванников, В.А., Магомед-Эминов, М.Ш., Гусейнов, А.А., Донцов, А.И., Братусь, Б.С. (2020). Культурно-деятельностная психология в экстремальной ситуации: Вызов пандемии. Материалы обсуждения. *Человек*, 31(4), 7—40. <https://doi.org/10.31857/S023620070010929-8>
Asmolov, A.G., Ivannikov, V.A., Magomed-Eminov, M.Sh., Huseynov, A.A., Dontsov, A.I., Bratus, B.S. (2020). Cultural-historical activity psychology in extreme situation: The pandemic challenge. Discussion. *Human being*, 31(4), P. 7—40. (In Russ.). <https://doi.org/10.31857/S023620070010929-8>
2. Евдокимов, В.И., Шамрей, В.К., Плужник, М.С. (2023а). Развитие направлений научных исследований по боевому стрессу в отечественных статьях с использованием программы VOSviewer (2005—2021 гг.). *Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях*, 2, 99—116. <https://doi.org/10.25016/2541-7487-2023-0-2-99-116>
Evdokimov, V.I., Shamrei, V.K., Pluzhnik, M.S. (2023a). Combat stress research prospects in Russian academic publications analyzed using VOSviewer software (2005—2021). *Medico-Biological and Socio-Psychological Problems of Safety in Emergency Situations*, 2, 99—116. (In Russ.). <https://doi.org/10.25016/2541-7487-2023-0-2-99-116>
3. Евдокимов, В.И., Шамрей, В.К., Плужник, М.С. (2023б). Боевой стресс: Анализ иностранных статей при помощи адаптации результатов программы VOSviewer (2005—2021 гг.). *Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях*, 3, 106—121. <https://doi.org/10.25016/2541-7487-2023-0-3-106-121>
Evdokimov, V.I., Shamrei, V.K., Pluzhnik, M.S. (2023b). Combat stress: The VOSviewer study results adapted to analyze papers published by foreign investigators (2005—2021). *Medico-Biological and Socio-Psychological Problems of Safety in Emergency Situations*, 3, 106—121. (In Russ.). <https://doi.org/10.25016/2541-7487-2023-0-3-106-121>
4. Краснянская, Т.М., Тылец, В.Г., Иохвидов, В.В. (2021). Развитие проблематики информационно-психологической безопасности в современной отечественной психологии. *Знание. Понимание. Умение*, 2, 192—206. <https://doi.org/10.17805/zpu.2021.2.14>
Krasnyanskaya, T.M., Tylets, V.G., Iokhvidov, V.V. (2021). Development of the problems of information and psychological security in modern Russian psychology. *Knowledge. Understanding. Skill*, 2, 192—206. (In Russ.). <https://doi.org/10.17805/zpu.2021.2.14>
5. Краснянская, Т.М., Тылец, В.Г., Иохвидов, В.В. (2024). Личностные детерминанты ментального позиционирования феноменов экстремальности. *Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях*, 1, 56—64. <https://doi.org/10.25016/2541-7487-2024-0-1-56-64>
Krasnyanskaya, T.M., Tylets, V.G., Iokhvidov, V.V. (2024). Personal determinants of extreme phenomena mental positioning. *Medico-Biological and Socio-Psychological Problems of Safety in Emergency Situations*, 1, 56—64. (In Russ.). <https://doi.org/10.25016/2541-7487-2024-0-1-56-64>
6. Тылец, В.Г., Краснянская, Т.М. (2022). Состояние отечественной психологии корпоративной безопасности в первые десятилетия XXI в.: Библиографический анализ. *Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология*, 42, 94—108. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2022.42.94>
Tylets, V.G., Krasnyanskaya, T.M. (2022). The Russian psychology of corporate security in the early 21st century: A bibliographical review. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 42, 94—108. (In Russ.). <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2022.42.94>
7. Alami, A., Zahedi, M., Krancher, O. (2023). Antecedents of psychological safety in agile software development teams. *Information and Software Technology*, 162, Article 107267. <https://doi.org/10.1016/j.infsof.2023.107267>
8. Andersson, M., Moen, O., Brett, P.O. (2020). The organizational climate for psychological safety: Associations with SMEs' innovation capabilities and innovation performance. *Journal of Engineering and Technology Management*, 55, Article 101554. <https://doi.org/10.1016/j.jengtecman.2020.101554>
9. Baczkowski, B.M., Haaker, J., Schwabe, L. (2023). Inferring danger with minimal aversive experience. *Trends in Cognitive Sciences*, 27(5), 456—467. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2023.02.005>
10. Bennouna, A., Boughaba, A., Djabou, S., Mouda, M. (2025). Enhancing workplace well-being: Unveiling the dynamics of leader—member exchange and worker safety behavior through psychological safety and job satisfaction. *Safety and Health at Work*, 16(1), 36—45. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2024.11.003>
11. Canavan, Ch., Ide, T. (2024). Contention, cooperation, and context: A systematic review of research on disasters and political conflicts. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 108, Article 104558. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2024.104558>
12. Cladis, F.P., Hudson, M., Goh, J. (2024). Psychological safety in the perioperative environment: A cost-consequence analysis. *The British Medical Journal Leader*, 8(4), Article e000935. <https://doi.org/10.1136/leader-2023-000935>
13. Dionisi, A. (1981). The effects of small amounts of alcohol on in-flight activity. *Minerva Medica*, 72(38), 2571—2586.
14. Edmondson, A.C. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350—383. <https://doi.org/10.2307/2666999>

15. Edmondson, A.C., Bransby, D.P. (2023). Bransby 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>
16. Edmondson, A.C., Lei, Z. (2014). Psychological safety: The history, renaissance, and future of an interpersonal construct. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1(1), 23—43. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-031413-091305>
17. Edmondson, A.C., McManus, S.E. (2007). Methodological fit in management field research. *Academy of Management Review*, 32(4), 1155—1179. <https://doi.org/10.5465/amr.2007.26586086>
18. Kahn, W.A. (1990). Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work. *Academy of Management Journal*, 33(4), 692—724. <https://doi.org/10.5465/256287>
19. Leridon, H. (1979). Danger of conception and safety of contraception. *Contracept Fertil Sex* (Paris), 7(4), 259—264.
20. Milne, C., Legere, T., Eaton, J., Shneiderman, S., Hutt, C.M. (2024). The state of disaster and resilience literature in British Columbia, Canada. A systematic scoping review. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 113, Article 104848. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2024.104848>
21. Newman, A., Donohue, R., Eva, N. (2017). Psychological safety: A systematic review of the literature. *Human Resource Management Review*, 27(3), 521—535. <https://doi.org/10.1016/j.hrmmr.2017.01.001>
22. O'Donovan, R., McAuliffe, E. (2020). A systematic review exploring the content and outcomes of interventions to improve psychological safety, speaking up and voice behavior. *BMC Health Services Research*, 20, Article 101. <https://doi.org/10.1186/s12913-020-4931-2>
23. Turesson, K., Pettersson, A., Nyberg, L., Gustavsson, J., Haas, J., Koivisto, J., Karagiorgos, K., Nyberg, L. (2024). The human dimension of vulnerability: A scoping review of the Nordic literature on factors for social vulnerability to climate risks. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 111, Article 104669. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2024.104669>
24. van Eck, N.J., Waltman, L. (2023). *VOSviewer Manual: Manual for VOSviewer version 1.6.20*. Leiden: Universiteit Leiden. URL: https://www.vosviewer.com/documentation/Manual_VOSviewer_1.6.20.pdf (viewed: 15.02.2025).
25. van Eck, N.J., Waltman, L. (2010). Software survey: VOSviewer, a computer program for bibliometric mapping. *Scientometrics*, 84(2), 523—538. <https://doi.org/10.1007/s11192-009-0146-3>
26. Wells, H.G. (1910). The relation of fatty degeneration to the oxidation of purines by liver cells. *The Journal of Experimental Medicine*, 12(5), 607—615. <https://doi.org/10.1084/jem.12.5.607>
27. Zhang, Y., Huang, L., Wang, Y., Lan, Y., Zhang, Y. (2021). Characteristics of publications on occupational stress: Contributions and trends. *Frontiers in Public Health*, 9, Article 664013. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.664013>

Информация об авторах

Краснянская Татьяна Максимовна, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей, социальной психологии и истории психологии, факультет рекламы, журналистики, психологии и искусства, Московский гуманитарный университет (АНО ВО МосГУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-4572-6003>, e-mail: ktm8@yandex.ru

Тылец Валерий Геннадьевич, доктор психологических наук, профессор, и.о. декана факультета гостеприимства и туристской индустрии, заведующий кафедрой менеджмента и индустрии гостеприимства, Московский филиал Российской международной академии туризма (ОЧУ ВО «Российская международная академия туризма»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5387-6570>, e-mail: tyletsvalery@yandex.ru

Information about the authors

Tatyana M. Krasnyanskaya, Doctor of Science (Psychology), Professor, Professor of the Department of General, Social Psychology and the History of Psychology, Faculty of Advertising, Journalism, Psychology and Art, Moscow University for the Humanities, Moscow, Russia, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-4572-6003>, e-mail: ktm8@yandex.ru

Valery G. Tylets, Doctor of Science (Psychology), Professor, Acting Dean of the Faculty of Hospitality and Tourism Industry, Head of the Department of Management and Hospitality Industry, Moscow Branch of the Russian International Academy of Tourism (Russian International Academy of Tourism), Moscow, Russia, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5387-6570>, e-mail: tyletsvalery@yandex.ru

Вклад авторов

Краснянская Т.М. — идеи исследования; аннотирование; анализ источниковой базы; написание первичного варианта рукописи.

Тылец В.Г — построение методологии исследования; подбор источниковой базы; редактирование и оформление рукописи.

Авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the Authors

Tatyana M. Krasnyanskaya — research ideas; annotation, analysis of the source base, writing of the primary version of the manuscript.

Valery G. Tylets — development of research methodology, selection of a source base, editing and formatting of the manuscript.

The 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 гуманитарный университет» (№ протокола от 25.02.2025 г.).

Ethics Statement

The study was reviewed and approved by the Ethics Committee of Moscow university for the humanities (report no. 2025/02/25).

Поступила в редакцию 21.02.2025

Поступила после рецензирования 09.07.2025

Принята к публикации 10.07.2025

Опубликована 30.03.2026

Received 2025.02.21.

Revised 2025.07.09.

Accepted 2025.07.10.

Published 2026.03.30.

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ SOCIAL PSYCHOLOGY

Обзорная статья | Review paper

Баланс работы и личной жизни: зарубежные модели для изучения многоцелевой активности

Н.А. Лызь ✉, Е.В. Гладкая

Южный федеральный университет, Таганрог, Российская Федерация

✉ nlyz@sfedu.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Психологическое благополучие современного человека во многом зависит от гармоничного сочетания разных жизненных сфер. Распространение информационно-коммуникационных технологий, интенсификация труда, внедрение гибких и удаленных форматов работы ведет к росту напряжения и стресса, размыванию границ между работой и другими сферами жизни. Эти процессы актуализируют исследования сложных взаимосвязей рабочей и нерабочей жизни, баланса жизненных сфер, способов его поддержания. **Цель.** Аналитическое представление зарубежной теоретической базы, позволяющей переосмыслить традиционный интерфейс «работа—семья» и модели межролевого взаимодействия как основу для психологических исследований особенностей субъектной регуляции баланса работы и личной жизни в условиях цифровой среды. **Результаты.** В статье рассмотрены: модели интерфейса «работа—семья», включая межролевой конфликт и обогащение; модели требований и ресурсов, описывающие их переходы между сферами работы и семьи; теории границ между рабочими и нерабочими измерениями; понятие баланса работы и личной жизни; модели использования информационных технологий, раскрывающие специфику границ и баланса жизненных сфер в цифровой среде. **Заключение.** Рассмотренные теории и модели позволяют перейти от межролевого взаимодействия к изучению многоцелевой активности, которое ставит в центр субъекта, его цели, приоритеты и психологический опыт гармонизации всех сфер жизни.

Ключевые слова: психологическое благополучие, баланс работы и личной жизни, интерфейс «работа—семья», межролевое взаимодействие, ресурсы, границы

Для цитирования: Лызь, Н.А., Гладкая, Е.В. (2026). Баланс работы и личной жизни: зарубежные модели для изучения многоцелевой активности. *Современная зарубежная психология*, 15(1), 174–182. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150116>

Work-life balance: foreign models for studying multi-purpose activity

N.A. Lyz ✉, E.V. Gladkaya

Southern Federal University, Taganrog, Russia

✉ nlyz@sfedu.ru

Abstract

Context and Relevance. The psychological well-being of a contemporary individual largely depends on the harmonious integration of various life domains. The proliferation of information and communication technologies, intensification of labor, and the introduction of flexible and remote work arrangements contribute to heightened tension and stress, as well as the blurring of boundaries between work and other life domains. These developments underscore the need for research into the complex interrelationships between work and non-work life, life domain balance, and strategies for sustaining it. **Objective.** To provide an analytical review of the international theoretical framework that enables reconceptualization of the traditional work—family interface and inter-role interaction models as a foundation for psychological research on the specifics of individual regulation of work—life balance within the digital environment. **Results.** The article examines: work—family interface models, including inter-role conflict and enrichment; demands and resources models describing the spillover of demands and resources between work and family

domains; boundary theories pertaining to work and non-work domains; the concept of work–life balance; and models of information technology use that elucidate the specifics of boundaries and life domain balance in the digital environment. **Conclusion.** The reviewed theories and models facilitate a shift from inter-role interaction toward the study of multi-goal activity, which places the individual at the center—alongside their goals, priorities, and psychological experience of harmonizing all life domains.

Keywords: psychological well-being, work-life balance, work-family interface, inter-role interaction, resources, boundaries

For citation: Lyz, N.A., Gladkaya, E.V. (2026). Work-life balance: foreign models for studying multi-purpose activity. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(1), 174–182. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150116>

Введение

В современном мире люди совмещают множество разноплановых активностей: трудовую деятельность, обучение, выполнение семейных обязанностей, взаимодействие с близкими, волонтерство, хобби. Тренды на рост плотности работы, индивидуальное гибкое проектирование труда, непрерывное профессиональное обучение способствуют тому, что работа накладывается на социальную, семейную, личную жизнь (Kerksieck et al., 2024; Bakker, Demerouti, Sanz-Verge, 2023; Thilagavathy, Geetha, 2021). За счет размывания границ между многочисленными видами деятельности, в том числе благодаря цифровизации, происходит взаимное проникновение выполняемых ролей друг в друга (Cobb et al., 2022). В этих условиях человеку все труднее регулировать свою многоцелевую активность, поддерживая баланс жизненных сфер.

В науке доказано, что баланс работы и личной жизни является важным фактором психологического благополучия, удовлетворенности жизнью и психологического здоровья (Bobbio, Canova, Manganelli, 2022; Lazzaro-Salazar, Barros, 2024; Wohrmann, Dilchert, Michel, 2021; Brough et al., 2020). Он влияет на отношение к работе, ее производительность и эффективность, так как позволяет выполнять задачи без чрезмерного напряжения и с лучшей вовлеченностью и сосредоточением (Limatujuh, Perdhana, 2023; Marco et al., 2022). Выстраивание баланса позволяет избежать межролевого напряжения и конфликта, тем самым снижает вероятность возникновения стресса, депрессии и выгорания (Allen et al., 2000).

Значимость практических задач, связанных с помощью людям поддерживать баланс и эффективно выполнять свои профессиональные и семейные обязанности, привела к разработке множества теорий и моделей, описывающих межролевые взаимодействия (inter-role interactions), отношения «работа—семья» (work-family relationship), или интерфейс «работа—семья» (work-family interface). В основу таких моделей легла теория ролей, утверждающая, что люди постоянно переключаются между различными ролями, которые включают права, обязанности и действия, выполняемые в определенных социальных или организационных контекстах, что влияет на их поведение, идентичность, когниции и эмоции (Ten Brummelhuis,

Bakker, 2012). При этом люди располагают ограниченными временными и энергетическими ресурсами для выполнения своих обязанностей в разных сферах. Поэтому изначально особое внимание уделялось конфликту между работой и семьей, который порождается несовместимостью или конкуренцией требований соответствующих ролей, что приводит к стрессу и трудностям при их выполнении (Ten Brummelhuis, Bakker, 2012). В дальнейшем изучении этой проблематики можно выделить три тенденции.

Во-первых, это позитивный подход, рассмотрение полезной связи между сферами работы и семьи, смещение фокуса с восприятия взаимодействия рабочих и семейных ролей как проблематичного и приводящего к конфликту на восприятие их как взаимообогащающих за счет прироста ресурсов, таких как навыки, социальная поддержка и самооценка (Greenhaus, Powell, 2006). Также исследователи стали активно изучать баланс между работой и семьей, в дальнейшем расширяя второй компонент до всех аспектов нерабочей жизни. Очевидно, что эта тенденция потребовала разработки новых теорий и моделей, существенно расширивших понимание интерфейса «работа—семья» в части межролевого обогащения, использования и усиления ресурсов, управления границами и баланса (Ten Brummelhuis, Bakker, 2012; Wang, 2024).

Второй тенденцией является расширение состава научных отраслей, включающих исследования взаимосвязи работы и семьи в свою проблематику. В силу особого внимания к проблемам профессиональной продуктивности, вовлеченности в работу, профессионального стресса и выгорания, большинство исследований взаимосвязей в системе «работа—личная жизнь» ведутся в рамках управления человеческими ресурсами и организационной психологии. Они имеют обширные практические приложения для организационных практик, направленных на повышение производительности труда, удовлетворенность сотрудников работой, карьерный рост и пр. (Bakker, Demerouti, Sanz-Verge, 2023). Исследования положительных взаимосвязей и баланса рабочей и личной жизни также решают прикладные проблемы психологии здоровья, психологии семьи, психологии развития и имеют следствия для поддержания эффективности и психологического благополучия людей. Объем исследований благополучия и позитивных эффектов взаимообогащения работы и

личной жизни в рамках различных отраслей психологии и менеджмента в последние годы растет (Mude, Wesley, 2024).

К третьей тенденции можно отнести расширение рассматриваемых в межролевом взаимодействии сфер или ролей. Традиционно в сферу интересов ученых входят взаимосвязи в системе «работа—семья». Им посвящено подавляющее большинство исследований, проведенных в последние десятилетия (Marôco et al., 2022). Однако многими учеными признается необходимость охвата и других сфер. Например, вместо семьи используется понятие «дом», включающее различные жизненные роли, которыми сотрудники могут обладать помимо своих рабочих обязанностей (Ten Brummelhuis, Bakker, 2012), или рассматривается домен «личная жизнь», который шире домена «семья», хотя последний и признается базовым элементом жизни (Marco et al., 2022). Также наряду с понятием «баланс между работой и личной жизнью» используется термин «баланс между работой и отдыхом» или работой и неработой. К числу нерабочих жизненных сфер помимо семьи относят досуг или увлечения, волонтерство, обучение, здоровье. Такой подход признает сложность и многомерность современной жизни, в которой достижение человеком баланса включает управление как своей профессиональной сферой, так и широким спектром нерабочих видов деятельности и ролей, не ограниченных семейными обязанностями (Kerksieck et al., 2024).

Широкое использование информационно-коммуникационных технологий, повышение интенсивности жизни, а также пандемия COVID-19, способствовавшая распространению дистанционного взаимодействия и удаленной работы, стимулировали новый виток интереса ученых к проблеме взаимодействия рабочей и нерабочих сфер жизни человека (Mude, Wesley, 2024). Изменившаяся реальность актуализирует соответствующие исследования и повышает востребованность теорий, объясняющих сложные взаимосвязи рабочей и нерабочей жизни, баланс жизненных сфер и их влияние на продуктивность и психологическое благополучие человека. Указанные выше тенденции свидетельствуют о наличии предпосылок для разработки новых теорий, которые бы делали акцент не только на взаимодействии между ролями и сферами, но и на организации субъектом целостной активности и на интеграции различных жизненных сфер.

Цель статьи — аналитически представить зарубежную теоретическую базу для дальнейших психологических исследований жизненного баланса в условиях многоцелевой активности современных людей. С опорой на базовые зарубежные модели и с учетом тенденций развития данного предметного поля в настоящей статье уделено внимание пяти ключевым темам: 1) понятие интерфейса «работа—семья» и его составляющие; 2) ресурсные теории взаимодействия работы и нерабочей жизни; 3) теории и модели, связанные с физическими, временными, психологическими границами между жизненными сферами; 4) понятие и фак-

торы баланса работы и личной жизни; 5) особенности такого баланса в цифровой среде.

Интерфейс «работа—семья»

Интерфейс «работа—семья» является предметом исследований, рассматривающих позитивное и негативное взаимодействие между рабочей и семейной жизнью и раскрывающих феномен влияния ресурсов, опыта и требований, существующих в одной области, на другую. В основе такого интерфейса лежит механизм перетока или распространения (spillover) — это процесс, посредством которого люди переносят чувства, отношения, поведение из одного контекста (например, рабочего) в другой (например, в семью) (Savard, 2023). Исследования установили двунаправленный (от работы к семье и от семьи к работе) и двойственный (конфликт и обогащение) характер взаимодействия между жизненными сферами (Greenhaus, Powell, 2006): конфликт «работа—семья» (work-family conflict) возникает, когда требования работы мешают человеку выполнять семейные функции; конфликт «семья—работа» (family-work conflict) возникает, когда семья мешает человеку выполнять требования работы; обогащение «работа—семья» (work-family enrichment) происходит, когда ресурсы, полученные на работе, помогают удовлетворять потребности семьи; обогащение «семья—работа» (family-work enrichment) происходит, когда ресурсы семьи помогают удовлетворять потребности работы. В целом, обогащение или фасилитация (facilitation) предполагает, что опыт, полученный в одной роли, повышает качество жизни в другой (Greenhaus, Powell, 2006) или возможности (внешние ресурсы) в одной области генерируют личные ресурсы, облегчая производительность в другой области (Ten Brummelhuis, Bakker, 2012).

Конфликт между работой и семьей представляет собой форму ролевого конфликта, в которой сферы работы и семьи полностью или частично несовместимы, а участие в одной роли затрудняется в силу участия в другой (Greenhaus, Powell, 2006). Конфликт может носить разный характер: временной, когнитивно-эмоциональный, поведенческий. Первый основан на конкуренции между работой и семейными обязанностями за доступное время, которое посвящается каждой из сфер. Второй относится к конфликтам напряжения и возникает, когда стрессоры (например, тревога и раздражительность), генерируемые в одной роли, переносятся на другую роль. Третий связан с несовместимостью поведения, ожидаемого в каждой из ролей, и возникает, когда поведение, эффективное в одной роли, (например, напористость, доминирование) неадекватно применяется в другой (Wang, 2024).

В целом, можно сказать, что интерфейс — это место стыковки разных жизненных сфер, через которое ресурсы, опыт, проблемы, возникающие в одной сфере, могут перетекать в другую, влияя на общее бла-

гополучие и удовлетворенность человека, участвующего в разных ролях. Модели интерфейса «работа—семья» также используются в исследованиях межролевого взаимодействия у работающих студентов (*work-school interface*) (Liu, Wang, Lee, 2022), включая четыре описанных выше или шесть компонентов, попарно сочетающих три сферы: обучение, трудовую деятельность и личную жизнь (*school-work-life interface*) (Choo, Kan, Cho, 2021). Несмотря на то, что компоненты интерфейса представляют собой определенный ракурс изучения общего психологического опыта, формирующегося при участии человека в разных ролях, в эмпирических исследованиях выявляются уникальные взаимосвязи каждого из компонентов с предикторами и результатами (Allen et al., 2000; Bobbio, Canova, Manganelli, 2022; Choo, Kan, Cho, 2021; Savard, 2023). Большинство исследований исходят из того, что ключевыми детерминантами интерфейса «работа—семья» с точки зрения переживаемого конфликта или обогащения между ролями являются ролевые требования и ресурсы (Ten Brummelhuis, Bakker, 2012).

Теории и модели ресурсов

Теория сохранения ресурсов (*Conservation of Resources Theory*, Stevan E. Hobfoll) была предложена как новая модель стресса, рассматривающая индивидуальное благополучие как функцию ресурсов, т. е. объектов, условий, энергии или личных характеристик, которые люди ценят или которые служат для приобретения ценных ресурсов (Creed, French, Hood, 2015). Эта модель может рассматриваться как мотивационная теория, объясняющая поведение людей, основанное на потребности сохранять, защищать и наращивать ресурсы. В ней показано, что люди используют ключевые ресурсы не только для реагирования на стресс, но и для создания резерва поддерживающих ресурсов на случай будущих потребностей. К ресурсам относятся не только материальные, но и здоровье, благополучие, семья, чувство собственного достоинства, а также чувство цели и смысла жизни. Исследования межролевого взаимодействия с позиции данной теории доказали, что недостаток ресурсов является причиной конфликта между работой и семьей, и продемонстрировали необходимость организационной поддержки использования ресурсов (Creed, French, Hood, 2015).

Теория требований и ресурсов работы (*Job Demands-Resources theory*, Arnold B. Bakker, Evangelia Demerouti) возникла на основе изучения выгорания и вовлеченности сотрудников (Demerouti, Bakker, 2023). В ее основе лежит предположение о том, что характеристики трудовой деятельности можно разделить на две категории — требования к работе и ресурсы работы. Требования определяются как физические, психологические, социальные или организационные аспекты работы, которые требуют постоянных физических, когнитивных и/или эмоциональных усилий и, следо-

вательно, связаны с определенными физиологическими и/или психологическими затратами. Ресурсы работы определяются как физические, психологические, социальные или организационные аспекты работы, которые имеют мотивирующий потенциал, полезны для достижения рабочих целей, регулируют влияние требований работы на сотрудника и стимулируют его обучение и личностный рост (Bakker, Demerouti, Sanz-Verge, 2023). Теория объясняет, каким образом рабочие требования и ресурсы влияют на производительность труда и благополучие сотрудников (включая выгорание и вовлеченность в работу) и как сотрудники могут влиять на эти требования и ресурсы. Например, требования к работе, такие как рабочий график или напряженные клиенты, истощают энергию сотрудников и, следовательно, ухудшают их здоровье, тогда как ресурсы работы, такие как автономия и социальная поддержка, помогают сотрудникам справляться с требованиями и развиваться. Теория широко используется для объяснения организационных процессов и взаимодействий между работой и семьей, влияющих на здоровье, благополучие и производительность сотрудников, показывая, как доступность ресурсов из других сфер жизни может усиливать или уменьшать воздействие рабочих ресурсов (Bakker, Demerouti, Sanz-Verge, 2023; Demerouti, Bakker, 2023).

Модель ресурсов «работа—дом» (*Work-Home Resources model*, Lieke L. Ten Brummelhuis, Arnold B. Bakker) систематизирует и расширяет идеи предшествующих теорий, рассматривает конфликт и обогащение как двунаправленные процессы между работой и семьей и показывает, как изменчивые личные ресурсы (например, время, энергия и настроение) переходят между сферами работы и дома и как они связывают требования и ресурсы одной области с результатами в другой области (Ten Brummelhuis, Bakker, 2012). Модель опирается на систематизацию ресурсов, проведенную по нескольким основаниям, и в качестве центральных элементов рассматривает контекстуальные требования, контекстуальные ресурсы, макроресурсы и индивидуальные ресурсы, среди которых выделяются ключевые.

Источником контекстуальных требований и ресурсов являются рабочая и домашняя среда, их физические, эмоциональные, социальные или организационные аспекты, требующие усилий (в случае требований) или обеспечивающие помощь и поддержку (в случае ресурсов). Например, в рабочей среде людям требуется эффективно выполнять задачи, справляться с эмоциональным давлением, затрачивать усилия, а в домашней среде — удовлетворять потребности членов семьи, решать семейные дела, управлять коммуникативными и эмоциональными проблемами. В то же время организационная культура и политика могут предусматривать условия для автономии, развития сотрудников и преодоления ими трудностей, а семья и друзья могут стать источником социальной поддержки, которая наряду с позитивными организационными условиями войдет в состав контекстуальных ресурсов.

Макроресурсы охватывают более широкие характеристики социальных, культурных и экономических систем, которые влияют на использование людьми имеющихся ресурсов. Индивидуальные ресурсы включают физические (например, здоровье, энергия, сон), психологические (например, оптимизм, самооффективность, концентрация), аффективные (например, настроение, удовлетворение, эмпатия), интеллектуальные (например, навыки, знания, опыт) и капитальные (время и деньги). Ключевые ресурсы относятся к чертам (самооффективность, самоуважение, оптимизм), способствующим принятию позитивных и эффективных стратегий преодоления трудностей, а также управлению человеком другими ресурсами (Ten Brummelhuis, Bakker, 2012).

Ценность модели ресурсов «работа—дом» заключается в том, что она демонстрирует сложный механизм, описывающий, как контекстуальные требования и ресурсы одной сферы, преломляясь через ключевые и макроресурсы, влияют на индивидуальные ресурсы, которые, в свою очередь, определяют результаты (производительность, удовлетворенность, благополучие) в другой сфере. Именно ключевые и макроресурсы, по мнению авторов модели, ослабляют негативную взаимосвязь между контекстуальными требованиями и индивидуальными ресурсами и усиливают позитивную взаимосвязь между контекстуальными и индивидуальными ресурсами (Ten Brummelhuis, Bakker, 2012). Данная модель легла в основу более тысячи исследований, направленных на изучение сложных отношений конфликта и обогащения между работой и семьей, а также благополучия людей в условиях совмещения нескольких сфер жизни.

Теории границ

Взаимодействие и взаимопроникновение разных сфер жизни с позиции разграничения между рабочими и семейными ролями и переходов между ними описывают теории границ. Наиболее известны две теории границ, одна из которых (Boundary theory, Blake Ashforth) исходила из того, что люди создают и поддерживают границы, чтобы упростить и упорядочить окружающую их среду (Ashforth, Kreiner, Fugate, 2000), а другая (Border theory, Sue Campbell Clark) стремилась найти новое объяснение взаимосвязи работы и семьи, ограничиваясь этими сферами (Clark, 2000). Однако обе теории базируются на близких основаниях и представляют собой разные приложения одних и тех же базовых принципов (Allen, Cho, Meier, 2014; Cobb et al., 2022). Они описывают, каким образом люди поддерживают и корректируют сферы своей жизни, создавая границы между рабочими и нерабочими измерениями, чтобы сбалансировать взаимодействие между работой и личной жизнью (Ashforth, Kreiner, Fugate, 2000; Clark, 2000). Под границами в данных теориях понимается все то, что ограничивает область действия роли

(Ashforth, Kreiner, Fugate, 2000). Такие границы могут быть физическими и временными, разграничивающими пространство и время, где и когда происходит деятельность, а также психологическими, разделяющими модели мышления, поведения и эмоции, характерные для конкретной роли (Clark, 2000). Иными словами, границы охватывают не только физические и временные аспекты, но и поведенческие паттерны, эмоциональные и когнитивные элементы, включая переключение внимания и мыслей.

Границы могут варьироваться от широких (связанных с разделением работы и семьи) до тонких (связанных со смешением работы и семьи) (Allen, Cho, Meier, 2014). Они описываются через два базовых измерения: гибкость и проницаемость. Гибкость — это степень, в которой пространственные и временные границы являются податливыми. Более гибкие границы позволяют выполнять роли в различных условиях (например, удаленный работник) и в разное время (например, семейная ферма), тогда как менее гибкие границы ограничивают, когда и где роль может быть реализована. Проницаемость описывает степень, в которой человек, физически находящийся в одной области, может быть психологически или поведенчески связан с другой областью (Allen, Cho, Meier, 2014). Например, сотрудник, который разговаривает с ребенком по телефону во время работы, имеет проницаемую границу между работой и семьей. При высокой степени проницаемости и гибкости происходит смешивание границ, а вместе эти три характеристики определяют прочность границы (Clark, 2000).

Конфигурация границ «работа—неработа» концептуализируется в континууме от сегментации к интеграции, определяющими степень, в которой рабочие и нерабочие роли разделены (Allen, Cho, Meier, 2014). Полная сегментация относится к установлению строгих границ — негибких и непроницаемых, не допускающих смешивания ролей. Это облегчает создание и поддержание границ, однако усложняет прерывания ролей и переходы между ними. Интеграция характеризуется гибкими и проницаемыми границами. Она облегчает переход между работой и семейными ролями, но может усилить размывание ролей (Allen, Cho, Meier, 2014). Степень сегментации/интеграции относится к индивидуальным особенностям человека, влияющим на его стиль управления границами. С точки зрения баланса жизненных сфер, одни формы управления границами могут больше подходить для интеграторов, а другие — для сегментаторов (Kossek, 2016).

Важной характеристикой способности индивидов пересекать границы является ролевая идентичность и ее центрированность, отражающая относительную ценность, которую человек придает тем или иным идентичностям (Kossek, 2016). Чем больше общих черт у ролевых идентичностей (например, профессиональной и родительской), тем легче переходить от одной роли к другой (Ashforth, Kreiner, Fugate, 2000). Чем выше значимость сферы, связанной с идентичностью,

тем больше вероятность того, что человек интегрирует этот домен в другие домены, поскольку воздействие на центральный домен повышает психологическое благополучие человека (Kossek, 2016).

Многочисленные исследования, основанные на теории границ, способствуют более глубокому пониманию процессов интеграции и сегментации жизненных сфер, интерфейса «работа—семья», стратегий управления физическими, временными, психологическими границами, а также факторов, влияющих на баланс между работой и семьей, рабочую производительность и психологическое благополучие.

Баланс работы и личной жизни

В контексте изучения интерфейса «работа—семья» баланс изначально определялся как отсутствие или низкий уровень конфликта или как высокий уровень обогащения семьи и работы. Однако в настоящее время баланс «работа—семья» признается уникальной многофакторной конструкцией, как теоретически, так и психометрически отличной и от конфликта, и от обогащения (Carlson, Grzywacz, Zivnuska, 2009). Зачастую баланс работы и личной жизни наряду с двумя ключевыми составляющими (конфликтом и обогащением) относят к третьему аспекту интерфейса — «работа—неработа» (Bobbio, Canova, Manganeli, 2022). Кроме того, баланс рассматривают как фактор влияния на такой интерфейс, указывая, что состояние баланса, при котором люди способны эффективно управлять требованиями и ресурсами на работе и в личной жизни, может способствовать положительному интерфейсу, уменьшая конфликт работы и семьи (Soundarya Priya et al., 2023).

Существуют различные подходы к научному определению баланса работы и личной жизни, ориентированные на равенство времени, проведенного в рабочих и нерабочих сферах, на удовлетворенность производительностью в каждой сфере, на значимость каждой роли для человека (Brough et al., 2020). Большинство определений представляют баланс как субъективную категорию, связанную с восприятием человеком своей жизни. Так, например, баланс «работа—семья» определяется как реализация ожиданий, связанных с ролями, исполняемыми в сферах работы и семьи (Carlson, Grzywacz, Zivnuska, 2009), или как степень, в которой люди воспринимают свои рабочие и семейные роли как совместимые и сбалансированные (Sabuero, 2024). В таком восприятии важную роль играет значимость для человека той или иной сферы или роли. С этих позиций баланс — это «...оценка сотрудниками благоприятности сочетания ими рабочих и нерабочих ролей, вытекающая из степени, в которой их аффективный опыт и их воспринимаемая вовлеченность и эффективность в рабочих и нерабочих ролях соизмеримы с ценностью, которую они придают этим ролям» (Casper et al., 2018, p. 197).

Выделяются различные предпосылки баланса и факторы, влияющие на него. Они связаны как с внешними условиями работы и личной жизни, так и с отношением, качествами и действиями самого человека (Brough et al., 2020). Детерминанты баланса между работой и личной жизнью классифицированы по трем основным областям (Thilagavathy, Geetha, 2021):

— организационные факторы — политика организации в отношении работы и личной жизни, организационные требования, рабочее время, производительность, выгорание, система поддержки, восприятие работником своей работы, рабочей среды, руководства и организации, автономия в работе, удовлетворенность работой, организационная приверженность как взаимный и справедливый социальный обмен, организационная культура;

— социальные факторы — общественные требования, культура, социальная поддержка;

— индивидуальные факторы — демографические переменные, личные потребности, потребности семьи, поддержка семьи, индивидуальные способности.

Баланс работы и личной жизни предполагает равновесие между рабочими и семейными обязанностями, а также другими аспектами личной жизни для эффективного функционирования во всех областях, самореализации и психологического благополучия. В поддержании такого равновесия и благополучия важная роль отводится самому человеку и реализации им стратегий, направленных на создание гармоничных отношений между работой и личной жизнью (Kossek, 2016; Limatujuh, Perdhana, 2023).

Особенности границ и баланса жизненных сфер в цифровой среде

Распространенность, доступность и постоянное совершенствование цифровых технологий упрощают выполнение обязанностей в рабочей и нерабочей сферах и стимулирует трансграничное использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) (boundary-crossing ICT use) или так называемое «междоменное использование ИКТ» (cross-domain ICT use) (Yeh et al., 2019; Nilsen et al., 2024). Использование цифровых устройств (таких как смартфоны, планшеты, ноутбуки, умные часы и пр.) делает границы между работой и личной жизнью все более проницаемыми и оказывает двунаправленное влияние на интерфейс «работа—личная жизнь»: во-первых, позволяет выполнять связанные с работой задачи за пределами рабочего времени и места (например, работа в отпуске); во-вторых, позволяет выполнять связанные с личной жизнью задачи во время работы (например, общение с семьей и друзьями, онлайн-шоппинг) (Nilsen et al., 2024).

Расширение использования ИКТ в трудовой деятельности, рост популярности гибких и удаленных условий труда и тренд на доступность в режиме 24/7 ведет не только к интеграции работы в другие сферы

жизни, но и к увеличению плотности работы, т. е. возрастанию рабочей нагрузки по отношению к имеющимся у человека ресурсам, что способствует росту уровня напряжения и стресса (Kerksieck et al., 2024). Для описания деятельности из трудовой сферы, выполняемой вне ее, используется модель дополнительной работы с использованием технологий (technology-assisted supplemental work) (Kühner et al., 2023). Такая деятельность может быть инициирована как человеком самостоятельно (проверка рабочей почты дома), так и другими людьми и событиями (входящий звонок или уведомление в приложении). Исследования показывают, что дополнительная работа с использованием технологий отрицательно связана с балансом между работой и неработой и производительностью вне работы, положительно связана как с межролевым конфликтом между работой и неработой, так и с межролевым обогащением; с точки зрения благополучия такая работа положительно связана с напряжением на работе и с отрицательными эмоциями (Kühner et al., 2023).

Еще одна модель, встречающаяся в исследованиях баланса, — это цифровое рабочее место (digital workplace), которое понимается как широкий набор технологий и практик, задействованных в цифровом рабочем опыте сотрудников независимо от физического местонахождения (Marsh, Vallejos, Spence, 2022). Отмечается, что большая гибкость, достигаемая в результате использования цифрового рабочего места, оказывает положительное влияние на баланс между работой и семьей, улучшает коммуникацию и повышает производительность. Но из-за гиперсвязности, воспринимаемой доступности и необходимости всегда быть на связи люди испытывают ощущение «вторжения», а технологии становятся стрессором, который связан с размыванием границ между сферами и конфликтом «работа—семья» (Marsh, Vallejos, Spence, 2022).

Таким образом, в цифровой среде увеличивается плотность работы и проницаемость границ, что способствует гибкости в осуществлении деятельности, быстрым переходам между ролями, переносу связанных с работой когнитивных, эмоций и поведения в другие области жизни. Все это оказывает влияние на баланс работы и личной жизни и требует от человека выработки новых стратегий поддержания баланса.

Заключение

В зарубежной науке существует давняя традиция исследований взаимодействия рабочей и семейной сфер с позиции разных теорий и моделей. Они могут стать базисом для дальнейшего изучения этой проблематики в изменившейся реальности, характеризующейся цифровой связностью и множественностью значимых для человека сфер, в том числе выходящих за рамки работы и семьи. На наш взгляд, разработка актуальных моделей баланса между работой и личной жизнью сопряжена с изучением не только взаимопроникновения ролей и границ между ними, но и способов управления ими со стороны субъекта, выбирающего приоритетные сферы жизни, определяющего свои цели и средства их достижения. Рассмотренные в статье теории и модели позволяют, опираясь на них, перейти от межролевого взаимодействия к изучению многоцелевой активности, которое ставит в центр субъекта, его цели, приоритеты и его психологический опыт гармонизации разноплановых видов деятельности во всех сферах жизни. Такие исследования расширят имеющиеся модели, дополнят внутренние (личностные) факторы баланса жизненных сфер, что будет способствовать совершенствованию практик поддержки благополучия современного человека, живущего в сложной реальности.

Список источников / References

1. Allen, T.D., Cho, E., Meier, L.L. (2014). Work-family boundary dynamics. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1, 99—121. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-031413-091330>
2. Allen, T.D., Herst, D.E.L., Bruck, C.S., Sutton, M. (2000). Consequences associated with work-to-family conflict: A review and agenda for future research. *Journal of occupational health psychology*, 5(2), 278—308. <https://doi.org/10.1037//1076-8998.5.2.278>
3. Ashforth, B., Kreiner, G., Fugate, M. (2000). All in a day's work: Boundaries and micro role transitions. *Academy of Management Review*, 25(3), 472—491. <https://doi.org/10.5465/AMR.2000.3363315>
4. Bakker, A.B., Demerouti, E., Sanz-Verge, A. (2023). Job demands-resources theory: Ten years later. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10, 25—53. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-053933>
5. Bobbio, A., Canova, L., Manganelli, A.M. (2022). Organizational work-home culture and its relations with the work—family interface and employees' subjective well-being. *Applied Research Quality Life*, 17, 2933—2966. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10048-w>
6. Brough, P., Timms, C., Chan, X.W., Hawkes, A., Rasmussen, L. (2020). Work-life balance: Definitions, causes, and consequences. In: T. Theorell (Ed.), *Handbook of Socioeconomic Determinants of Occupational Health: From Macro-level to Micro-level Evidence* (pp. 473—487). Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-31438-5_20
7. Ten Brummelhuis, L.L., Bakker, A.B. (2012). A resource perspective on the work-home interface: The work-home resources model. *American Psychologist*, 67(7), 545—556. <https://doi.org/10.1037/a0027974>
8. Carlson, D.S., Grzywacz, J.G., Zivnuska, S. (2009). Is work-family balance more than conflict and enrichment? *Human relations*, 62(10), Article 1459. <https://doi.org/10.1177/0018726709336500>

9. Casper, W.J., Vaziri, H., Wayne, J.H., DeHauw, S., Greenhaus, J. (2018). The jingle-jangle of work-nonwork balance: A comprehensive and meta-analytic review of its meaning and measurement. *Journal of applied psychology*, 103(2), 182—214. <https://doi.org/10.1037/apl0000259>
10. Choo, C.E.K., Kan, Z.X., Cho, E. (2021). A review of the literature on the school-work-life interface. *Journal of Career Development*, 48(3), 290—305. <https://doi.org/10.1177/0894845319841170>
11. Clark, S.C. (2000). Work/family border theory: A new theory of work/family balance. *Human Relations*, 53(6), 747—770. <https://doi.org/10.1177/0018726700536001>
12. Cobb, H.R., Murphy, L.D., Thomas, C.L., Katz, I.M., Rudolph, C.W. (2022). Measuring boundaries and borders: A taxonomy of work-nonwork boundary management scales. *Journal of Vocational Behavior*, 137, Article 103760. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2022.103760>
13. Creed, P.A., French, J., Hood, M. (2015). Working while studying at university: The relationship between work benefits and demands and engagement and well-being. *Journal of Vocational Behavior*, 86, 48—57. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.11.002>
14. Demerouti, E., Bakker, A.B. (2023). Job demands-resources theory in times of crises: New propositions. *Organizational Psychology Review*, 13(3), 209—236. <https://doi.org/10.1177/20413866221135022>
15. Greenhaus, J.H., Powell, G.N. (2006). When work and family are allies: A theory of work-family enrichment. *Academy of Management Review*, 31(1), 72—92. <https://doi.org/10.5465/AMR.2006.19379625>
16. Kerksieck, P., Kujanpää, M., de Bloom, J., Brauchli, R., Bauer, G.F. (2024). A new perspective on balancing life domains: Work-nonwork balance crafting. *BMC Public Health*, 24, Article 1099. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18646-z>
17. Kossek, E.E. (2016). Managing work-life boundaries in the digital age. *Organizational Dynamics*, 45(3), 258—270. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2016.07.010>
18. Kühner, C., Rudolph, C.W., Derks, D., Posch, M., Zacher, H. (2023). Technology-assisted supplemental work: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 142, Article 103861. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2023.103861>
19. Lazzaro-Salazar, M., Barros, S. (2024). Work-family interface during COVID-19: A sociolinguistic study of working mums' identity and mental health. *BMC Psychology*, 12, Article 423. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01923-2>
20. Limatujuh, E., Perdhana, M.S. (2023). Worklife balance: Social dynamics of work life. *Return: Study of Management, Economic and Business*, 2(6), 559—567. <https://doi.org/10.57096/return.v2i06.107>
21. Liu, M.S., Wang, M.L., Lee, C.H. (2022). Exploring the linkages between job demands and recovery self-efficacy: A resource perspective of the school—work interface. *Personnel Review*, 51(3), 1187—1204. <https://doi.org/10.1108/PR-07-2020-0547>
22. Marôco, A.L., Nogueira, F., Goncalves, S.P., Marques, I.C.P. (2022). Work-family interface in the context of social responsibility: A systematic literature review. *Sustainability*, 14(5), Article 3091. <https://doi.org/10.3390/su14053091>
23. Marsh, E., Vallejos, E.P., Spence, A. (2022). The digital workplace and its dark side: An integrative review. *Computers in Human Behavior*, 128, Article 107118. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107118>
24. Mude, M., Wesley, J.R. (2024). Bibliometric analysis on positive work—family interface. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 44(5—6), 537—554. <https://doi.org/10.1108/IJSSP-11-2023-0300>
25. Nilsen, W., Nordberg, T., Drange, I., Junker, N.M., Aksnes, S.Y., Cooklin, A., Cho, E., Habib, L.M.A., Hokke, S., Olson-Buchanan, J.B., Bernstrom, V.H. (2024). Boundary-crossing ICT use — A scoping review of the current literature and a road map for future research. *Computers in Human Behavior Reports*, 15, Article 100444. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100444>
26. Sabuero, J.B. (2024). The work-life balance among private secondary school teachers. *International Journal of Multidisciplinary: Applied Business and Education Research*, 5(7), 2611—2619. <https://doi.org/10.11594/ijmaber.05.07.19>
27. Savard, Y.P. (2023). Work-family spillover of daily positive affect onto performance: The moderating role of domain identity salience. *European Review of Applied Psychology*, 73(2), Article 100819. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2022.100819>
28. Soundarya Priya, M.G., Anandh, K.S., Prasanna, K., Gunasekaran, K., Daniel, E.I., Szstak, M., Sunny, D. (2023). Exploring the factors that influence the work-family interface of construction professionals: An Indian case study. *Buildings*, 13(6), Article 1511. <https://doi.org/10.3390/buildings13061511>
29. Thilagavathy, S., Geetha, S.N. (2021). Work-life balance — a systematic review. *Vilakshan — XIMB Journal of Management*, 20(2), 258—276. <https://doi.org/10.1108/XJM-10-2020-0186>
30. Wang, Y. (2024). Work-family conflict and balance strategies — an analysis based on the work-family resources model. *Open Journal of Business and Management*, 12(2), 1228—1239. <https://doi.org/10.4236/ojbm.2024.122064>
31. Wöhrmann, A.M., Dilchert, N., Michel, A. (2021). Working time flexibility and work-life balance. *Zeitschrift für Arbeitswissenschaft*, 75, 74—85. <https://doi.org/10.1007/s41449-020-00230-x>
32. Yeh, Y.J.Y., Ma, T.N., Pan, S.Y., Chuang, P.J., Jhuang, Y.H. (2019). Assessing potential effects of daily cross-domain usage of information and communication technologies. *The Journal of Social Psychology*, 160(4), 465—478. <https://doi.org/10.1080/00224545.2019.1680943>

Информация об авторах

Наталья Александровна Лызь, доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой психологии и безопасности жизнедеятельности Института компьютерных технологий и информационной безопасности, Южный федеральный университет (ФГАОУ ВО «ЮФУ»), Таганрог, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1911-8434>, e-mail: nlyz@sfedu.ru

Елена Васильевна Гладкая, аспирант, Южный федеральный университет (ФГАОУ ВО «ЮФУ»), Таганрог, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4956-4905>, e-mail: egladkaia@sfedu.ru

Information about the authors

Natalya A. Lyz, Doctor of Science (Pedagogy), Professor, Head of the Department of Psychology and Life Safety at the Institute of Computer Technology and Information Security of the Southern Federal University, Taganrog, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1911-8434>, e-mail: nlyz@sfedu.ru

Elena V. Gladkaya, Postgraduate student at the Southern Federal University, Taganrog, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4956-4905>, e-mail: egladkaia@sfedu.ru

Вклад авторов

Лызь Н.А. — идеи исследования; обзор литературы; аннотирование, написание рукописи.

Гладкая Е.В. — обзор литературы; написание и оформление рукописи.

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

Contribution of the authors

Natalya A. Lyz — ideas; literature review; annotation, writing of the manuscript.

Elena V. Gladkaya — literature review; 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 19.10.2024

Поступила после рецензирования 19.05.2025

Принята к публикации 04.07.2025

Опубликована 30.03.2026

Received 2024.10.19.

Revised 2025.05.19.

Accepted 2025.07.04.

Published 2026.03.30.

Наши авторы

Басова Анна Яновна — кандидат медицинских наук, заместитель директора по научной работе ГБУЗ «Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков имени Г.Е. Сухаревой ДЗМ» (ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ»); доцент кафедры психиатрии и медицинской психологии, Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова (РНИМУ им. Н.И. Пирогова), Москва, Российская Федерация. ORCID <https://orcid.org/0000-0002-5001-8554>

dr.anna.basova@gmail.com

Бочавер Александра Алексеевна — доктор психологических наук, старший научный сотрудник, директор Центра исследований современного детства, Институт образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Российская Федерация; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6131-5602>

a-bochaver@yandex.ru

Букина Арина Алексеевна — стажер-исследователь, Лаборатория доказательной психологии здоровья и благополучия, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4032-8659>

bukinarina505@gmail.com

Гладкая Елена Васильевна — аспирант, Южный федеральный университет (ФГАОУ ВО «ЮФУ»), Таганрог, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4956-4905>

egladkaia@sfnu.ru

Горбунова Елена Васильевна — старший преподаватель, Институт образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5090-3388>

evgorbunova@hse.ru

Гревцев Иван Артемович — аспирант кафедры теоретических основ социальной психологии, факультет социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-7572-2989>

beliywolk013@mail.ru

Гриценко Валентина Васильевна — доктор психологических наук, профессор кафедры этнопсихологии и психологических проблем поликультурного образования, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7543-5709>

gritsenko2006@yandex.ru

Донскова Екатерина Сергеевна — старший преподаватель кафедры психологии, гуманитарный факультет, Кыргызско-Российский Славянский университет (КРСУ), Бишкек, Кыргызстан, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2990-4076>

sunnysideofthirty@yandex.ru

Ерицян Ксения Юрьевна — кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, Лаборатория доказательной психологии здоровья и благополучия, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4400-0593>

ksenia.eritsyan@gmail.com

Ермолова Татьяна Викторовна — кандидат психологических наук, профессор, заведующая кафедрой зарубежной и русской филологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4260-9087>

yermolova@mail.ru

Золотова Ирина Александровна — кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и педагогики, Ярославский государственный медицинский университет (ФГБОУ ВО ЯГМУ), Ярославль, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-5041-0082>

iazolotova@mail.ru

Карпова Эльвира Борисовна — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии кризисных и экстремальных ситуаций, факультет психологии, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1603-9132>

e.karpova@spbu.ru

Кобзева Анна Сергеевна — младший научный сотрудник Центра социологии образования, Институт образования, Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1871-1756>

an.kobzevaa@gmail.com

Наши авторы

Кожухарь Галина Сократовна — 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/0000-0002-8680-1188>
kozuhargs@mgppu.ru

Косолапова Анастасия Владимировна — аспирант кафедры социальной и педагогической психологии, Государственный университет просвещения (ФГАОУ ВО ГУП); старший преподаватель кафедры иностранных языков и коммуникативных технологий, Национальный исследовательский технологический университет МИСИС (ФГАОУ ВО «НИТУ МИСИС»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5952-8726>
avkosolapova@mail.ru

Краснянская Татьяна Максимовна — доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей, социальной психологии и истории психологии, факультет рекламы, журналистики, психологии и искусства, Московский гуманитарный университет (АНО ВО МосГУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-4572-6003>
ktm8@yandex.ru

Кудряшов Максим Русланович — магистрант, Институт образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7957-2598>
mrkudriashov@edu.hse.ru

Кузнецова-Фетисова Анастасия Александровна — преподаватель кафедры клинической психологии и психотерапии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ); младший научный сотрудник научно-организационного отдела, Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков имени Г.Е. Сухаревой ДЗМ (ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0252-2269>
kuznetsovafetisova_a@inbox.ru

Курбанов Курбан Абдулкадырович — младший научный сотрудник лаборатории когнитивных исследований, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (ФГБОУ ВО РАНХиГС), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7610-4509>
kurbanov-ka@mail.ru

Логинов Никита Иванович — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии, научный сотрудник лаборатории когнитивных исследований, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (ФГБОУ ВО РАНХиГС), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5994-4191>
lognikita@yandex.ru

Лызь Наталья Александровна — доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой психологии и безопасности жизнедеятельности Института компьютерных технологий и информационной безопасности, Южный федеральный университет (ФГАОУ ВО «ЮФУ»), Таганрог, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1911-8434>
nlyz@sfedu.ru

Маралов Владимир Георгиевич — доктор психологических наук, профессор кафедры психологии, Институт педагогики и психологии, Череповецкий государственный университет (ФГБОУ ВО ЧГУ), Череповец, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9627-2304>
vgmaralov@yandex.ru

Маюкова Екатерина Владимировна — стажер-исследователь Центра социологии высшего образования, Институт образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8651-5851>
etaiukova@hse.ru

Михайлова Оксана Рудольфовна — кандидат социологических наук, доцент кафедры анализа социальных институтов, департамент социологии, факультет социальных наук, научный сотрудник Центра исследований современного детства, Институт образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»; Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0236-6992>
oxanamikhailova@gmail.com

Мурашенкова Надежда Викторовна — кандидат психологических наук, доцент департамента психологии, факультет социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0793-3490>
ncel@yandex.ru

Неврюев Андрей Николаевич — кандидат психологических наук, ассистент кафедры педагогики и медицинской психологии Института психолого-социальной работы, Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8640-9717>

nevryuev_a_n@staff.sechenov.ru

Нестерова Альбина Александровна — доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры социальной и педагогической психологии, Государственный университет просвещения (ФГАОУ ВО ГУП), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7830-9337>

anesterova77@rambler.ru

Овчинникова Юлия Евгеньевна — руководитель Психологической службы, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и развития человеческого капитала, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (Финуниверситет), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9810-2336>

yuovchinnikova@fa.ru

Польская Наталия Анатольевна — доктор психологических наук, ведущий научный сотрудник научно-организационного отдела, Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков имени Г.Е. Сухаревой ДЗМ (ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ»); профессор кафедры клинической психологии и психотерапии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7305-5577>

polskayana@yandex.ru

Развальяева Анна Юрьевна — кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории познавательных процессов и математической психологии, Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН ИП РАН), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2046-3411>

annraz@rambler.ru

Соловова Надежда Анатольевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и развития человеческого капитала, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (Финуниверситет), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1112-0759>

solovovana@gmail.com

Ступников Андрей Сергеевич — ассистент кафедры психологии кризисных и экстремальных ситуаций, факультет психологии, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-2987-7687>

stupnikov.andrei.s@yandex.ru

Тихомиров Роман Владимирович — аспирант, преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, Петрозаводский государственный университет, Петрозаводск, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-3066-5965>

Roma.987p@yandex.ru

Тылец Валерий Геннадьевич — доктор психологических наук, профессор, и.о. декана факультета гостеприимства и туристской индустрии, заведующий кафедрой менеджмента и индустрии гостеприимства, Московский филиал Российской международной академии туризма (ОЧУ ВО «Российская международная академия туризма»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5387-6570>

tyletsvalery@yandex.ru

Узойкина Алена Ильинична — студентка магистратуры кафедры этнопсихологии и психологических проблем поликультурного образования, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-2220-6192>

uzoikina.ai@gmail.com

Цыплакова Елизавета Александровна — студентка магистратуры кафедры этнопсихологии и психологических проблем поликультурного образования, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4999-2994>

elisatsy@mail.ru

Шорохова Валерия Альбертовна — кандидат психологических наук, доцент кафедры этнопсихологии и психологических проблем поликультурного образования, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5424-2350>

shorokhovava@gmail.com

Our authors

Basova Anna Y. — MD, Candidate of Science (Medicine), Deputy Director for Research of the Scientific and Practical Center for Mental Health of Children and Adolescents named after G.E. Sukhareva; Associate Professor of the Chair of Psychiatry and Medical Psychology, Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, Russian Federation, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-5001-8554>

dr.anna.basova@gmail.com

Bochaver Alexandra A. — Doctor of Science (Psychology), Senior Researcher, Head of the Center for Modern Childhood Research, Institute of Education, HSE University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6131-5602>

a-bochaver@yandex.ru

Bukina Arina A. — Trainee-Researcher, Laboratory of Evidence-based Psychology of Health and Well-being, HSE University, Saint Petersburg, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4032-8659>

bukinaarina505@gmail.com

Gladkaya Elena V. — Postgraduate student at the Southern Federal University, Taganrog, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4956-4905>

egladkaia@sfedu.ru

Gorbunova Elena V. — Senior Lecturer at the Institute of Education, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5090-3388>

evgorbunova@hse.ru

Grevtsev Ivan A. — Postgraduate Student, Department of Theoretical Foundations of Social Psychology, Faculty of Social Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-7572-2989>

beliywolk013@mail.ru

Gritsenko Valentina V. — Doctor of Science (Psychology), Professor of the Department of Cross-cultural Psychology and Multicultural Education, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7543-5709>

gricenkova@mgppu.ru

Donskova Ekaterina S. — senior lecturer of the Department of Psychology, Faculty of Humanities, Kyrgyz-Russian Slavic University, Bishkek, Kyrgyzstan, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2990-4076>

sunnysideofthirty@yandex.ru

Eritsyan Kseniya Yu. — Candidate of Science (Psychology), Senior Researcher, Laboratory of Evidence-based Psychology of Health and Well-being, HSE University, Saint Petersburg, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4400-0593>

ksenia.eritsyan@gmail.com

Ermolova Tatiana V. — Candidate of Science (Psychology), Professor, Head of the Chair of Foreign and Russian Philology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4260-9087>

yermolova@mail.ru

Zolotova Irina A. — Candidate of Sciences (Psychology), Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogy, Yaroslavl State Medical University, Yaroslavl, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-5041-0082>

iazolotova@mail.ru

Karpova Elvira B. — Candidate of Sciences (Psychology), Associate Professor of the Department of Psychology of Crisis and Extreme Situations, Faculty of Psychology, Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1603-9132>

e.karpova@spbu.ru

Kobzeva Anna S. — Junior Researcher at the Center of Sociology of Education, Institute of Education, National Research Tomsk State University, Tomsk, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1871-1756>

an.kobzevaa@gmail.com

Kozhukhar Galina S. — Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Department of Theoretical Foundations of Social Psychology, Faculty of Social Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8680-1188>

kozuhargs@mgppu.ru

Kosolapova Anastasia V. — Postgraduate student, Department of Social and Pedagogical Psychology, State University of Education, Moscow, Russian Federation, senior lecturer at the Department of Modern Languages and Communication, University of Science and Technology MISIS, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5952-8726>

avkosolapova@mail.ru

Krasnyanskaya Tatyana M. — Doctor of Science (Psychology), Professor, Professor of the Department of General, Social Psychology and the History of Psychology, Faculty of Advertising, Journalism, Psychology and Art, Moscow University for the Humanities, Moscow, Russia, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-4572-6003>

ktm8@yandex.ru

Kudryashov Maksim R. — master student at the Institute of Education, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7957-2598>
mrkudriashov@edu.hse.ru

Kuznetsova-Fetisova Anastasiia A. — lecturer, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia.; Junior Researcher, Scientific and Practical Center for Mental Health of Children and Adolescents named after G.E. Sukhareva; Moscow, Russian Federation. ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0252-2269>
kuznetsovafetisova_a@inbox.ru

Kurbanov Kurban A. — Junior Research Fellow, Laboratory for cognitive research, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7610-4509>
kurbanov-ka@mail.ru

Loginov Nikita I. — Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Faculty of Psychology, Research Fellow, Laboratory for cognitive research, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5994-4191>
lognikita@yandex.ru

Lyz Natalya A. — Doctor of Science (Pedagogy), Professor, Head of the Department of Psychology and Life Safety at the Institute of Computer Technology and Information Security of the Southern Federal University, Taganrog, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1911-8434>
nlyz@sfnu.ru

Maralov Vladimir G. — Doctor of Science (Psychology), Professor, Department of Psychology, Institute of Pedagogy and Psychology, Cherepovets State University, Cherepovets, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9627-2304>
vgmaralov@yandex.ru

Maiukova Ekaterina V. — Research Assistant at the Center of Sociology of Higher Education, Institute of Education, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8651-5851>
emaiukova@hse.ru

Mikhaylova Oxana R. — Candidate of Science (Sociology), Associate Professor, Department of Sociology, HSE University; Researcher, Center for Modern Childhood Research, Institute of Education, HSE University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0236-6992>
oxanamikhailova@gmail.com

Murashchenkova Nadezhda V. — Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Faculty of Social Sciences, School of Psychology, HSE University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0793-3490>
ncel@yandex.ru

Nevryuev Andrey N. — Candidate of Science (Psychology), Assistant at the Department of Pedagogy and Medical Psychology, I.M. Sechenov First Moscow State Medical University of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation (Sechenovskiy University), Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8640-9717>
nevryuev_a_n@staff.sechenov.ru

Nesterova Albina A. — Doctor of Science (Psychology), Professor of the Department of Social and Pedagogical Psychology, State University of Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7830-9337>
anesterova77@rambler.ru

Ovchinnikova Yulia E. — Head of the psychological service. 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/0000-0001-9810-2336>
yuovchinnikova@fa.ru

Polskaya Natalia A. — Doctor of Science (Psychology), Leading Researcher, Scientific and Practical Center for Mental Health of Children and Adolescents named after G.E. Sukhareva; Professor, Chair of Clinical Psychology and Psychotherapy, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7305-5577>
polskayana@yandex.ru

Razvaliaeva Anna Yu. — Candidate of Science (Psychology), Researcher, Laboratory of Cognitive Processes and Mathematical Psychology, Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2046-3411>
annraz@rambler.ru

Solovova Nadezhda A. — 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

Our authors

Stupnikov Andrey S. — Assistant Professor at the Department of Psychology of Crisis and Extreme Situations, Faculty of Psychology, Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-2987-7687>

stupnikov.andrei.s@yandex.ru

Tikhomirov Roman V. — postgraduate student, lecturer at the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Petrozavodsk State University, Petrozavodsk, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-3066-5965>

Roma.987p@yandex.ru

Tylets Valery G. — Doctor of Science (Psychology), Professor, Acting Dean of the Faculty of Hospitality and Tourism Industry, Head of the Department of Management and Hospitality Industry, Moscow Branch of the Russian International Academy of Tourism (Russian International Academy of Tourism), Moscow, Russia, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5387-6570>

tyletsvalery@yandex.ru

Uzoikina Alena I. — Master Student of the Department of Cross-cultural Psychology and Multicultural Education, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-2220-6192>

uzoikina.ai@gmail.com

Tsyplakova Elizaveta A. — Master Student of the Department of Cross-cultural Psychology and Multicultural Education, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4999-2994>

elisatsy@mail.ru

Shorokhova Valeriya A. — Candidate of Science (Psychology), Associate Professor of the Department of Cross-cultural Psychology and Multicultural Education, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5424-2350>

shorohovava@mgppu.ru